

Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum

Inh.: Dipl. Ing. agr. Anja Seipel
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064
Email: anja.seipel@t-online.de
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

Oxymel - Sauerhonig

Eine sehr alte Zubereitung, ist der Oxymel (Sauerhonig). Er besteht aus Kräutern, Essig und Honig. Er soll Überlieferungen zufolge, schon seit der Antike bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden zum Einsatz gekommen sein. Angewendet wird der Sauerhonig bei Erkältungskrankheiten, Fieber, zur Entgiftung, bei Verdauungsschwäche und zur Vitalisierung des Körpers.

Das Grundrezept besteht aus 2-3 Teilen Honig, 1 Teil Essig und 1 Teil Kräuter/Gewürze. Die Kräuter werden mit dem Honig-Essig-Gemisch übergossen und für 3-4 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort stehen gelassen (täglich schütteln). Dann wird das Ganze in eine dunkle Flasche abgeseibt, im Kühlschrank gelagert und hält sich ca. 3-6 Monate.

Oxymel enthält Enzyme, Aminosäuren, Pektine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit Wasser verdünnt, kann er deshalb auch als isotonisches Getränk dienen.

Vogelsberger Zw-In-Me-Oxymel

Zutaten:

½ rote Zwiebel,
1 Stück frischen Bio-Ingwer (daumennagelgroß),
1 Stück frischen Meerrettich (5-10 g),
flüssigen Honig (150 g),
50 ml Bio-Apfelessig.

Zubereitung:

Zwiebel, Ingwer und Meerrettich sehr klein schneiden oder reiben. Das Ganze in ein Marmeladenglas geben und mit dem Honig-Essig-Gemisch übergießen und gut verrühren.

2 Wochen kühl und dunkel aufbewahren und das Glas öfters schütteln. Danach kann der immunstärkende, phytobiotisch wirkende Sauerhonig durch ein feines Sieb gegeben werden, um die festen Bestandteile herauszufiltern. Er kann dann esslöffelweise eingenommen oder auch in lauwarmem Tee oder Wasser aufgelöst werden.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Volksheilkundlich empfohlen wird er bei Erkältungskrankheiten. Aber er ist auch präventiv einsetzbar, zur Stärkung des Immunsystems während der Wintermonate

Hinweis! Der Oxymel ist aufgrund seiner Scharfstoffe nicht für Kinder geeignet. Auch Personen, die Magenprobleme oder Geschwüre im Magen- / Darmbereich haben, sollten ihn nicht einnehmen.



„Grüne“ Salbe

Die „grüne“ Nasensalbe war und ist der absolute Renner bei meinen Kräuterschülern. Sie ist superschnell hergestellt und absolut wirksam gegen rote Schnupfennasen!!!

Zutaten:

100 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl (Bioqualität, kalt gepresst)
10-20 Tropfen ätherisches Kamillenöl blau
10 g Bienenwachs

Zubereitung:

Das kaltgepresste Öl zusammen mit dem Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren, kurz erhitzen. Das Öl-Bienenwachs-Gemisch wird nur solange erwärmt, bis sich das Bienenwachs vollständig aufgelöst hat. Danach nimmt man die so entstandene Salbengrundlage vom Herd runter und wartet bis das Ganze etwa handwarm ist. Erst dann wird das ätherische Kamillenöl (blau) vorsichtig untergerührt und es entsteht eine wunderbar duftende Salbe mit grünlicher Färbung.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Die Salbe eignet sich hervorragend zum Eincremen von entzündeten, roten Schnupfennasen. Aber auch vorbeugend kann man die Nase äußerlich dünn eincremen, damit Erreger (Viren) nicht so gut eindringen können.

Ebenso gut wirksam, ist die Kamillenblütensalbe bei entzündlichen Hauterkrankungen aller Art oder kleineren Schürfwunden.

Hinweis! Nicht anwenden bei Allergien gegen Korbblütengewächse (Asteraceae)!