

Oxymel das vergessene Heilmittel



Was ist Oxyel?

Oxymel ist ein Arzneisirup aus Honig und Essig. Der Name Oxymel leitet sich von den griechischen Begriffen sauer (*oxy* = sauer, *oxos*= Essig) und Honig (*meli*) ab und bedeutet *Sauerhoni g* oder *saurer Sirup*.

Mit seiner etwa 2400 Jahre Medizingeschichte, ist Oxymel eines der interessantesten Naturtherapeutika. Oxymel ist in allen wichtigen Medizinsystemen dokumentiert von Ayurveda und TCM bis Unani- und Klostermedizin. Naturheilkundige wie Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.), Galen von Pergamon (130–210 n. Chr.), Hildegard von Bingen (1098–1179) oder Avicenna (Abū Alī al-Husain ibn Abdullāh ibn Sīnā, 980–1037) beschreiben Arzneien mit Oxymel in ihren Standardwerken.

Oxymel wurde von der Antike bis in die Neuzeit kontinuierlich verwendet, erst in den letzten 100 Jahren verschwindet es allmählich aus der Medizin.

Die positiven Effekte von Oxymel beruhen auf der synergetischen Wirkung von Honig und Essig. Insgesamt konzentrieren sich in Oxymel über 200 Inhaltsstoffe, die Oxymel zu einer komplexen und kraftvollen Naturarznei machen. Die in Oxymel enthaltenen Honig und Essig haben zudem eine ausgezeichnete Verträglichkeit und Bioverfügbarkeit, wodurch Oxymel auch an Kindern verabreicht werden kann.

Wissenswertes über Honig

Honig enthält über 180 Inhaltsstoffe, darunter 20 Zuckerarten, Aminosäuren, Enzyme, ätherische Öle, Polyphenole, Flavone, Tannine, Vitamine B1, B6 und C. Je nach Art enthält Honig um die 300 kcal pro 100 g und weist einen sauren pH-Wert von 3,5 bis 5,5 auf.

Für die Herstellung von Oxymel können alle Honig-Arten wie Blütenhonig, Sonnenblumenhonig oder Waldhonig verwendet werden.

Pharmakologisch wirkt Honig wärmend, tonisierend, reizlindernd, auswurfördernd, antiseptisch, antioxidativ, antibakteriell, mineralisierend, entzündungshemmend, konzentrations- und verdauungsfördernd. In dermalen Anwendungen zeigt Honig positive Effekte bei der Behandlung von Wunden, Ekzemen und Hautinfektionen.

Trotz dieser breiten therapeutischen Wirkung beträgt der Konsum von Honig nur 1,3 kg pro Kopf und Jahr. Anders bei raffiniertem Zucker, der mit über 50 kg (!) pro Kopf und Jahr Spuren in der

Humanmedizin hinterlässt. Zucker erhöht das Risiko der frühzeitigen Sterblichkeit durch Entzündungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Honig hingegen ist zwar süß, wirkt aber entzündungshemmend, hält der Blutzuckerspiegel konstant, schützt das Herz und wirkt sogar krebshemmend.

Wissenswertes über Essig

Essig hat einem niedrigen pH-Wert von etwa 3 und einem Säuregehalt von etwa 5%. In Essig konzentrieren sich eine große Anzahl an Mikronährstoffen, darunter Enzyme, Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und Aminosäuren. Diese Inhaltsstoffe variieren je nach Essigart – so enthält Rotweinessig eine hohe Anzahl an Antioxidantien, Apfelessig hingegen mehr Ballaststoffe.

Für Oxymel können alle hochwertigen Essigarten angewendet werden wie Apfelessig, Weinessig oder Kräuternessig. Mit Zucker, Farbstoffen oder Geschmacksverstärkern zugesetzte Essig ist für die Herstellung von Oxymel nicht empfehlenswert.

Als Therapeutikum wirkt Essig kühlend, adstringierend, fiebersenkend und regt die Aktivität der Verdauungsorgane an. Darüber hinaus besitzt Essig cholesterin- und blutzuckersenkende Eigenschaften. Dermal aufgetragen hat Essig eine antiseptische, antibakterielle und antimykotische Wirkung und ist eine bewährte Therapie bei Sonnenbrand, Schwellungen, Entzündungen, Wunden oder Ödemen.

Welche Kräuter können genutzt werden

Oxymel bietet sich aufgrund der Anpassungsmöglichkeiten für die unterschiedlichsten Geschmäcker an. Es gibt eine Reihe an Kräutern, die Sie in die Honig-Essig-Mischung geben können, um eine **bestimmte Wirkung** zu erzielen.

Oxymel Kräuter – eine Übersicht

Je nach Anwendungsbereich werden die verschiedensten Kräuter dem Oxymel beigemischt. Folgend finden Sie eine Übersicht über einige Heilkräuter und deren Anwendungsbereiche.

Bereich	Heilpflanzen
Gut für Kinder	Minze, Lavendel, Kamille, Fenchel, Ringelblume
Immunsystem	Kapuzinerkresse, Ingwer, Sanddorn
Fieber	Basilikum, Zitronen, Holunder, Meerrettich, Zwiebeln

	und Fenchel
Husten und Schnupfen	Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Knoblauch, Meerrettich
Entzündungshemmend	Hagebutten
Entgiftend	Wermutzweige, Hagebutten, Ringelblumen
Beruhigung	Kamille, Lavendel, Rosenblüten, Zirbenzapfen
Verdauung	Enzianwurzel, Kamille, Fenchel, Minze
Knochenstärkend	Fichtenknospen
Herzstärkend	Weißdorn, Knoblauch
Blutreinigend	Löwenzahn, Birkenblätter ,Brennnesselblätter
antibakteriell	Spitzwegerich und Salbei
Konzentrationsfördern	alle Minzen und Zitronengras
stoffwechselfördernd	Brennnessel und Löwenzahn

Grundrezepte

Es gibt mehrere Arten den Sauerhonig herzustellen.

Variante 1:

Getrocknete oder frische **Kräuter säubern und klein hacken**. Diese dann in ein **Schraubglas füllen** und mit Apfelessig begießen, sodass die Kräuter gut bedeckt sind. Alles gemeinsam zuschrauben. (Essigsäure kann Metall angreifen. Daher ist es empfehlenswert, eine Frischhaltefolie zwischen dem Glas und dem Deckel zu positionieren.) An einem **dunkeln wärmeren Platz 3 bis 4 Wochen stehen lassen**. Dabei öfters durchschütteln. Danach die Kräuter abseihen und mit der **4 – fachen Menge Honig auffüllen**.

Variante 2:

Die gehackten **Kräuter mit dem Apfelessig (doppelte Menge, als bei Variante 1) bei zirka 90**, also kurz vor dem Kochen, mind. **eine Stunde** ziehen lassen. Auf zirka 40 bis 50 Grad abkühlen lassen und die **Kräuter abseien**. Dann mischt man im Verhältnis 1:4 den Honig dazu, also ein Teil Kräuterelessig und vier Teile Honig.

Anwendung

Man nimmt morgens einen Esslöffel (Kinder einen TL) Oxymel auf nüchternen Magen vor dem Frühstück ein. Diese Kur führt man 3 bis 6 Wochen durch