

## Oximel zur Stärkung des Immunsystems



Oximel oder Sauerhonig ist ein sehr altes, überliefertes «Heilmittel» und besteht immer aus Honig und Apfelessig, meist zu gleichen Teilen oder in ganz alten Rezepten 2 Teile Honig und einen Teil Apfelessig. Die restlichen Zutaten können, je nach Vorliebe und Verwendungszweck daruntergemischt werden.

Hier einige Vorschläge:

- Immunsystem: Ingwer, Sanddorn, Hagebutte, Orange, Knoblauch, Chilies
- Erkältungen: Kamille, Spitzwegerich, Thymian, Salbei, Pfefferminze
- Verdauung: Fenchel, Anis, Minze, Kümmel, Melisse, Wacholder, Zimt
- Schlaf: Lavendel, Hopfen, Melisse, Kamille, Johanniskraut

### Meine Power-Mischung:

#### Orangen-Ingwer-Chillie-Knoblauch Oxymel

Zutaten:

- |      |   |
|------|---|
| 1    | Bio-Orange                                  |
| 1    | Chillieschote (bio)                         |
| 1    | Knoblauchzehen                              |
| 1    | Ingwer bio, frisch (ca. 5 cm grosses Stück) |
| 1 dl | Bio-Apfelessig                              |
| 1 dl | Honig (aus der Gegend)                      |

Verena Stalder-Müller  
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg

[verabotanica@einfachvera.ch](mailto:verabotanica@einfachvera.ch)

079 642 39 60

## Was braucht es?

1 Weckglas 5 dl

## Zubereitung:

Orange **mit Schale** kleinschneiden, Chilie entkernen, Knoblauch schälen und Ingwer putzen, ungeschält in Stücke schneiden

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem feinen Brei mixen.

Mit Honig und Apfelessig vermischen und in das Weckglas füllen.

4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen; täglich einmal umrühren.

Eventuell in ein Schraubglas abseihen / umfüllen oder aus dem Weckglas direkt entnehmen.

Verwendet man bei der Zubereitung Kräuter und / oder Wacholderbeeren und Zimt, dann werden die Zutaten mit dem Messer zerkleinert oder angemörsernt und nach der «Ziehzeit» durch einen feinen Filter abgesiebt und in ein Schraubglas abgefüllt.

## Aufbewahrung

Die Power-Mischung im Kühlschrank aufbewahren.

Die abgefilterten Varianten möglichst dunkel bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Der Sauerhonig circa ein halbes Jahr haltbar.

## Einnahmeempfehlung:

2 – 3 Esslöffel pro Tag (im Akutfall alle zwei Stunden 1 Essl.) pur, in Wasser, Joghurt oder etwas Saft einnehmen.

Bei meiner «Power-Mischung» empfehle ich:

- - nicht filtern
- die Einnahme pur
- Man behält die Mischung einige Sekunden im Mund und schluckt sie danach langsam.

Zur Vorbeugung oder Stärkung eine **Kur über 3 Wochen** machen. Danach die Einnahme für mindestens eine Woche pausieren.

Kinder ab 6 Jahren nehmen 2 – 3 Teelöffel ein.

Die Einnahme erfolgt am besten 30 Minuten vor dem Essen oder vor dem Schlafengehen und Zahneputzen.

**Achtung:** Für Kinder unter 6 Jahren werden **Oximel nicht empfohlen**, da sich der Honig von seiner Zusammensetzung her nicht für die Kleinkinderernährung eignet.