

Oxymele von der Kräuterhummel



1. Holunder Oxymel

Holunder-Oxymel verbindet Honig und Apfelessig mit dem feinen Aroma von Holunderblüten oder reifen Holunderbeeren. In der Volksheilkunde wird Holunder traditionell besonders in der Erkältungszeit geschätzt.

Erkältungszeit

Holunderblüten werden traditionell zur Begleitung früher Erkältungsbeschwerden verwendet. Das Oxymel wird dabei als süß-säuerliches Getränk verdünnt genossen und ersetzt keine medizinische Behandlung.

Hals und Atemwege

Honig wird traditionell als wohltuend für einen gereizten Hals empfunden. Zusammen mit Holunder entsteht ein aromatischer Sauerhonig, der besonders in der kalten Jahreszeit beliebt ist.

Geschmack und Verwendung

Holunder-Oxymel schmeckt blumig, fruchtig und süß-säuerlich. Es kann mit Wasser verdünnt, als alkoholfreier Aperitif oder in kleinen Mengen für Salatdressings und kalte Speisen verwendet werden.

Holunder-Oxymel einnehmen

Die Konzentration hängt von Rezeptur, Pflanzenteil und Mischungsverhältnis ab. Deshalb sollte das Oxymel nach der Angabe des jeweiligen Produkts und grundsätzlich verdünnt verwendet werden.

Anwendungsdauer

Als Lebensmittel kann Holunder-Oxymel gelegentlich oder kurweise genossen werden.

Bei Erkältungsbeschwerden, die sich verschlechtern oder länger anhalten, ist eine ärztliche Abklärung erforderlich.

Traditionelle Kombinationen

- Hagebutte*

ergänzt das Holunderaroma mit einer fruchtig-säuerlichen Note.

- *Thymian*

wird traditionell in Mischungen für die Atemwege verwendet und verleiht dem Oxy-mel eine kräftige Kräuternote.

- *Zitrone*

passt geschmacklich zu Holunder und sorgt für eine frische, klare Säure.

Diese Kombinationen sind traditionelle oder geschmackliche Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Das Holunder-Oxy-mel sollte gut verschlossen, kühl und lichtgeschützt gelagert werden. Natürliche Trübungen oder Ablagerungen können vorkommen und stellen bei einwandfreiem Geruch und Geschmack nicht automatisch einen Qualitätsmangel dar.

Wichtige Hinweise

- *Holunderbeeren*

Für Zubereitungen dürfen nur reife und geeignete Pflanzenteile verwendet werden. Unreife Beeren sowie Blätter, Rinde und größere Stielanteile sind nicht

zum Verzehr geeignet. Rohe Holunderbeeren können Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

- *Säuglinge*

Oxymel enthält Honig und darf Kindern unter zwölf Monaten nicht gegeben werden.

- *Zucker und Säure*

Bei Diabetes, empfindlichem Magen oder Problemen mit dem Zahnschmelz sollte die Menge angepasst und das Oxymel ausreichend verdünnt werden.

- *Anhaltende Beschwerden*

Hohes Fieber, Atemnot, starke Schmerzen oder Beschwerden über mehrere Tage müssen medizinisch abgeklärt werden.

Holunder-Oxymel ist ein traditionelles Lebensmittel und kein Arzneimittel. Es ersetzt weder eine Diagnose noch eine notwendige Behandlung.

2. Mädesüß Oxyssel

Mädesüß verleiht einem Oxyssel ein fein-blumiges, leicht mandelartiges Aroma. Die Pflanze enthält natürliche salicylathaltige Verbindungen und wird traditionell in der Erkältungszeit sowie bei leichten Schmerzen verwendet.

Erkältungszeit

Mädesüß wird in der europäischen Pflanzenheilkunde traditionell zur unterstützenden Begleitung früher Erkältungsbeschwerden genutzt. Das Oxyssel kann verdünnt als aromatisches Getränk genossen werden.

Leichte Schmerzen und Wohlbefinden

Volksheilkundlich wird Mädesüß bei leichten Kopf-, Muskel- und Gelenkbeschwerden beschrieben. Starke, neue oder wiederkehrende Schmerzen gehören ärztlich untersucht.

Geschmack und Verwendung

Das Oxyssel schmeckt süß-säuerlich, blumig und leicht herb. Es eignet sich verdünnt als Getränk oder in kleinen Mengen zur aromatischen Verfeinerung kalter Speisen.

Mädesüß-Oxyssel einnehmen

Die Zusammensetzung kann je nach Rezeptur deutlich schwanken. Maßgeblich sind daher die Angaben des

Produkts. Das Oxymel sollte nicht unverdünnt und nicht in großen Mengen verwendet werden.

Anwendungsdauer

Mädesüß-Oxymel sollte nur zeitlich begrenzt und anlassbezogen verwendet werden. Bei ausbleibender Besserung, Fieber oder zunehmenden Beschwerden ist fachlicher Rat erforderlich.

Traditionelle Kombinationen

- *Holunderblüten*

werden traditionell gemeinsam mit Mädesüß in der Erkältungszeit verwendet.

- *Hagebutte*

ergänzt die blumige Note mit einem fruchtig-säuerlichen Geschmack.

- *Thymian*

kann als kräftige aromatische Ergänzung für die kalte Jahreszeit dienen.

Diese Kombinationen sind traditionelle oder geschmackliche Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Das Mädesüß-Oxymel sollte dicht verschlossen, kühl und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Das Etikett sollte deutlich auf Mädesüß und die enthaltenen salicylathaltigen Pflanzenstoffe hinweisen.

Wichtige Hinweise

- **Salicylat- oder Aspirin-Allergie**

Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Salicylate darf Mädesüß nicht verwendet werden.

- **Blutverdünner und Blutungsneigung**

Bei gerinnungshemmenden Medikamenten, Blutungsstörungen oder vor Operationen ist eine ärztliche oder pharmazeutische Rücksprache erforderlich.

- **Schwangerschaft, Stillzeit und Minderjährige**

In diesen Gruppen ist Mädesüß nicht zur eigenständigen Anwendung vorgesehen.

- **Magen und Darm**

Bei Magen-Darm-Geschwüren, Blutungen oder starken Magenbeschwerden sollte Mädesüß nicht ohne medizinische Empfehlung verwendet werden.

- **Säuglinge**

Wegen des enthaltenen Honigs darf das Oxymel Kindern unter zwölf Monaten nicht gegeben werden.

*Mädesüß-Oxymel darf nicht unkritisch mit
Schmerzmitteln oder weiteren salicylathaltigen
Präparaten kombiniert werden.*

3. Hagebutte Oxydel

Hagebutten geben einem Oxydel eine kräftige rot-orange Farbe und einen angenehmen fruchtig-säuerlichen Geschmack. Sie werden als Lebensmittel wegen ihrer natürlichen Pflanzenstoffe und ihres Vitamin-C-Gehalts geschätzt.

Fruchtige Begleitung in der kalten Jahreszeit

Hagebutten-Oxydel wird traditionell besonders im Herbst und Winter als aromatisches Getränk genutzt. Es kann eine abwechslungsreiche Ernährung ergänzen, ist aber kein Ersatz für eine ausgewogene Nährstoffversorgung.

Geschmack und Küche

Das Oxydel schmeckt fruchtig, herb und süß-säuerlich. Es eignet sich mit Wasser verdünnt, als alkoholfreier Aperitif sowie zum Verfeinern von Dressings, Obstsalaten oder kalten Soßen.

Hagebutten-Oxydel trinken

Die Konzentration hängt von der Rezeptur und dem Anteil der Früchte ab. Das Produkt sollte gut geschüttelt, nach Herstellerangabe dosiert und mit Wasser verdünnt genossen werden.

Anwendungsdauer

Als Lebensmittel kann Hagebutten-Oxymel gelegentlich oder kurweise verwendet werden. Sehr große tägliche Mengen sind wegen Zucker und Säure nicht sinnvoll.

Natürliche Trübung

Feine Fruchtbestandteile können sich am Boden absetzen. Das ist bei einem naturbelassenen Produkt üblich. Vor dem Gebrauch sollte die Flasche vorsichtig geschüttelt werden.

Traditionelle Kombinationen

- *Holunder*

passt geschmacklich besonders gut zu Hagebutte und wird traditionell in Wintermischungen verwendet.

- *Zimt*

verleiht dem fruchtigen Oxymel eine warme und würzige Note.

- *Ingwer*

sorgt für eine kräftige Schärfe und ergänzt den süß-säuerlichen Geschmack.

Diese Kombinationen sind traditionelle oder geschmackliche Angaben und keine individuelle medizinische Empfehlung.

Qualität und Lagerung

Das Hagebutten-Oxymel sollte gut verschlossen, kühl und lichtgeschützt gelagert werden. Für die Herstellung müssen die Früchte sauber verarbeitet und die reizenden Härchen im Inneren sorgfältig herausgefiltert werden.

Wichtige Hinweise

- *Säuglinge*

Oxymel enthält Honig und darf Kindern unter zwölf Monaten nicht gegeben werden.

- *Zucker*

Menschen mit Diabetes sollten den Honiganteil und die verzehrte Menge berücksichtigen.

- *Säure und Zahnschmelz*

Das Oxymel sollte verdünnt getrunken werden. Anschließend kann der Mund mit Wasser ausgespült werden; direktes Zähneputzen unmittelbar nach sauren Getränken ist ungünstig.

- *Empfindlicher Magen*

Bei Sodbrennen, Reflux oder empfindlichem Magen kann die Essigsäure Beschwerden verstärken.

Hagebutten-Oxymel ist ein aromatisches Lebensmittel. Es dient nicht zur Behandlung eines Vitaminmangels oder einer Erkrankung.

Limitiert durch traditionelle Wildsammlung.