

Essig als Heilmittel

(Quelle: <https://www.alles-essig.de/geschichte.php#historisches>)

Auch als Heilmittel ist die saure Flüssigkeit schon lange bekannt. Schon 1000 nach Christus versuchten Ärzte, durch Essigeinreibungen Krankheiten auszutreiben. Im Mittelalter wurde Kräuternessig als Heilmittel verwendet.

Die medizinische Anwendung von Essig bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden ist schon durch Hippokrates überliefert. L. J. M. Columella, der bedeutendste Ackerbauschriftsteller des ersten nachchristlichen Jahrhunderts, berichtet in seinem Werk „De re rustica“ sehr ausführlich über die Möglichkeiten, Essig herzustellen. Seine Ausgangsstoffe waren Wein, Feigen und Gerste.

Im Mittelalter galt insbesondere Kräuternessig als **Heilmittel**; Hildegard von Bingen, Nostradamus und Florenz von Venningen berichten in ihren Schriften über die Wirkungsweise und Verwendung der im *acetum sanum* extrahierten Heilpflanzen. Ab dem 16. Jahrhundert wurden die ersten Steuern auf Produkte mit oder aus Essig erhoben. Vorwiegend zur Desinfektion wurde damals der menschliche Körper verschiedenen Einreibungen mit Essig unterzogen. Noch im 18. Jahrhundert versuchte man, der **Pest mit Pestessig** beizukommen. Behälter und Geräte, die in der Medizin Verwendung fanden, wurden mit Essig gereinigt. Denn, dass die saure Flüssigkeit eine desinfizierende Wirkung aufweist, lässt sich nicht abstreiten.

Aber auch bei **Verdauungsbeschwerden** kommt sie zum Einsatz. Bei **Halsschmerzen** kann Essig helfen und gegen eine **erhöhte Körpertemperatur** lässt sich die Würzmarinade ebenfalls anwenden:

Gleich zwei Fliegen können Sie mit einem Glas Essigwasser vor der Mahlzeit schlagen. Um der Leber beim **Entgiften** zu helfen und außerdem Verdauungsschwierigkeiten vorzubeugen, geben Sie einen Esslöffel Apfelessig ins Glas und füllen Sie mit 200 Millilitern Mineralwasser auf. Rühren Sie einmal gut durch, und fertig ist der Verdauungstrank. Auch als Mittel gegen Sodbrennen gilt der **Apfelessig** nach einer fettigen Mahlzeit. Und morgens vor dem Frühstück wirkt er mit Wasser und Honig als Muntermacher, der gleichzeitig den Stoffwechsel auf Touren bringt.

Auch zur **Regulierung des Blutzuckerspiegels** trägt das saure Würzmittel bei, was bei einer Abmagerungskur ebenfalls positiv auswirkt.

Für Essigwickel benötigen Sie einen Liter kaltes Wasser, einen Esslöffel Essig, ein Geschirrtuch und ein großes Handtuch. Zuerst gießen Sie das Wasser in eine Schüssel. Dann fügen Sie den Essig hinzu und rühren einmal kräftig um. Anschließend tauchen Sie das Geschirrhandtuch in die Schüssel, wringen es aus, und legen es auf die zu behandelnde Stelle. Fixieren Sie den Essigwickel mit dem großen Handtuch. Wenn sich der Wickel auf Körpertemperatur erwärmt hat, muss er erneuert werden. Essigwickel sollen gegen **Fieber und Halsschmerzen** ebenso helfen, wie gegen Blähungen und Völlegefühl.

Eine weitere Möglichkeit, um mithilfe von Apfelessig **Fieber zu senken**, sind Essigsocken. Stellen Sie dazu eine Lösung aus fünf Teilen kaltem Wasser und einem Teil Apfelessig her. Tauchen Sie ein Paar Baumwollsocken in die Essiglösung und wringen Sie sie anschließend aus. Ziehen Sie die Socken über und packen Sie Ihre Füße gut ein. Um die Körpertemperatur zu senken, lassen Sie den sauren Umschlag eine Stunde wirken.

Die **entzündungshemmende Wirkung** von Essig können Sie sich bei einem Sonnenbrand zunutze machen. Mischen Sie für einen kleinen Sonnenbrand einen halben Liter kaltes Wasser mit einer halben Tasse Apfelessig. Für einen großen Sonnenbrand verwenden Sie die doppelte Menge. In das Essigwasser tauchen Sie ein sauberes Baumwolltuch und legen es anschließend auf den Sonnenbrand. Lassen Sie das natürliche Heilmittel einige Minuten einwirken. Das Hausmittel kühlt und desinfiziert gleichzeitig. Sie beugen Entzündungen vor.

Auch gegen Haut- und Fußpilz können Sie vorgehen. Geben Sie dazu den Essig unverdünnt auf einen Wattepad und betupfen Sie die betroffene Stelle dreimal täglich.

In der Schönheitspflege diente Essig wegen seiner reinigenden und desinfizierenden Wirkung bis hin zur Behandlung hartnäckiger Hautkrankheiten.

Heute noch berühmt ist der Veilchenblüten-Essig der Kaiserin Sisi.

Essig als Hausmittel

Mit der heilenden Wirkung ist das *weite Spektrum der Einsatzmöglichkeiten* noch lange nicht beendet. Denn die saure Flüssigkeit ist ein wahrer Tausendsassa. Wer umweltbewusst und gesund leben möchte, sollte immer ausreichend Essig im Hause haben. Von der Körperhygiene über die Kosmetik, bis hin zur Konservierung, zum Würzen, zur Reinigung und zur Schädlingsbekämpfung lässt er sich einsetzen:

In der Küche verwenden Sie die saure Flüssigkeit zur **Veredelung von Salaten und Soßen**. Sie können einen Edelessig als **Aperitif** reichen. Sie zaubern mit Rotweinessig eine leckere **Marinade** für Fleisch oder Fisch. Und Sie konservieren Gurkchen und Zwiebelchen im Essig als Mixed-Pickles.

Als **Reinigungsmittel** eignet sich schon der preiswerte Branntweinessig. Sie können ihn zur Beseitigung von Schweißflecken aus dem T-Shirt benutzen. Oder Sie verwenden ihn zur Entfernung hartnäckiger Rotweinflecken.

Als **Fensterreiniger** vermischen Sie den Essig mit Wasser und das streifen- und schlierenfreie Putzen geht Ihnen flott und problemlos von der Hand.

Zur **Desinfektion des Fußbodens** wird die saure Flüssigkeit zusätzlich zum milden, umweltfreundlichen Reiniger ins Putzwasser gemischt.

Befinden sich Stock- und/oder Schimmelflecken an der Wand, waschen Sie den Pilz mit Essigwasser ab. Durch die **desinfizierende Wirkung der Würzflüssigkeit** verhindern Sie, dass sich der Schimmel weiter ausbreiten kann.

Ist der Abfluss in der Küche oder im Badezimmer verstopft, können Sie ebenfalls zum preisgünstigen Branntweinessig greifen. In Zusammenarbeit mit Natron und Wärme **löst** er selbst hartnäckige **Kalkablagerung** ohne, dass Sie durch chemische Mittel die Umwelt belasten müssten.

Auch bei diversen Küchengeräten, wie beispielsweise dem Wasserkocher oder der Kaffeemaschine, erweist Ihnen die saure Salatwürze gute Dienste. Denn auch hier **entkalken** Sie mithilfe von Essig schnell und umweltfreundlich.

In der **Körperhygiene** gehen Sie **gegen Pickel** und **unreine Haut** mit Apfelessig vor. Tragen Sie ihn mithilfe eines Wattepad auf die betroffenen Stellen auf. Die Essigsäure trocknet einerseits die fettige Haut aus und beugt außerdem durch ihre antibakterielle Wirkung Entzündungen vor.

Wer seine Haarpracht hauptsächlich mit basischen Shampoos reinigt, sollte auf die Spülung mit Apfelessig nicht verzichten. Denn die saure Rinse rückt den pH-Wert Ihrer Kopfhaut wieder ins Lot.

Und auch **gegen Blattläuse** im Garten oder an den Zimmerpflanzen können Sie das Allroundtalent wirksam anwenden. Dazu mischen Sie zehn Liter Wasser mit einem Liter Essig und gießen mit dem Hausmittel die befallenen Pflanzen. Zusätzlich besprühen Sie die Blätter der Pflanzen mit dem Essigwasser von allen Seiten. Schon bald dürfen Sie sich über Besserung freuen.