



*Geht bei jedem Wetter  
ins Freie,  
um euer Immunsystem  
zu stärken!*

# Rezept

## Vierdiebe-Essig

(The four Thieves Vinegar)

auch als Oximel (mit Honig)

- 1EL Wacholderbeeren (leicht angestoßen)
- 1EL Minze (getrocknet)
- 1EL Salbei (getrocknet)
- 1EL Rosmarin (getrocknet)
- 1EL Thymian oder Quendel (getrocknet)
- 1EL Beifuss (getrocknet, evtl. aus der Apotheke,  
um Verwechslung zu vermeiden)
- 1EL Echte Engelswurz (aus der Apotheke!)
- 1EL getrocknete Hagebutten (leicht angestoßen)
- ½ TL Muskat gerieben
- 5 – 6 Gewürznelken
- 4 Knoblauchzehen grob geschnitten
- 1 Zimtrinde
- 400 g Apfelessig bzw.  
(als Oximel 300 g Honig und 100 g Bio-Apfelessig)

” In Pestzeiten wurde dieses Mittel von 4 Dieben verwendet, um pestkranke Menschen in ihren Häusern zu bestehlen und sie wurden tatsächlich nicht krank.

Alles fein zerkleinern bzw. anstoßen und in ein Schraubglas füllen. Mit Apfelessig (und Honig) übergießen und 2 – 3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und abfüllen.

**EINNAHME:** 1EL in einem Glass Wasser auf nüchternen Magen

Die Einnahme von Kräutermethoden liegt in eigener Verantwortung. Eventuelle Allergien beachten.

(Foto und Rezept: Doris Kern)