



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Oxymel - Die goldene Mischung aus Essig und Honig

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Natürliche Unterstützung für Immunsystem und Stoffwechsel

Süß gehört für viele selbstverständlich zum Alltag. Doch der Blick auf die Zahlen macht nachdenklich: Der Zuckerverbrauch in Deutschland lag 2023 bei durchschnittlich 41,2 Kilogramm pro Person und Jahr. Das entspricht rund 38 Würfelzuckern täglich. (Quelle: Statistisches Bundesamt 2026 unter Bezugnahme auf Angaben der Welternährungsorganisation FAO)

Ein dauerhaft hoher Konsum freier Zucker fördert chronische Entzündungen, schwächt das Immunsystem und gilt als ein Risikofaktor für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer. Vor diesem Hintergrund wächst das Interesse an traditionellen, weniger stark verarbeiteten Alternativen.

Oxymel als gute Alternative

Oxymel wirkt sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel aus und ist auch bei Insulinresistenz und Diabetes gut verträglich.

Es wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, antiasthmatisch, zellprotektiv, krebshemmende, mineralisierend, stressreduzierend und antidegenerativ.

Es hat vielseitige positive Effekte: Stärkung des Immunsystems, Förderung der Verdauung, Linderung von Erkältungssymptomen, Steigerung der Konzentration und der Gedächtnisleistung sowie positive Effekte bei chronischen und degenerativen Erkrankungen.

Eine Arzneiform mit Geschichte

Der Begriff Oxymel leitet sich aus dem Griechischen ab (oxos = Essig, meli = Honig). Als eigenständige Arzneiform ist die Mischung seit rund 2500 Jahren dokumentiert. Bereits die einfache Kombination aus Honig und Essig, das sogenannte Oxymel simplex, ist pharmakologisch wirksam. Werden Heilpflanzen oder Gewürze ergänzt, spricht man von einem Oxymel compositum. Schon im Arzneibuch Antidotarium Mesue aus dem 16. Jahrhundert wird die besondere Kraft der Verbindung beider Bestandteile hervorgehoben. Geschmacklich vereint Oxymel die milde Süße des Honigs mit der frischen Säure des Essigs. Je nach Essigsorte und pflanzlicher Ergänzung entsteht eine fruchtige, würzige oder leicht herbe Note.

Herstellung: einfach und variabel

Oxymel simplex: Die Grundrezeptur besteht aus drei Teilen (300 ml) naturbelassenem, kalt geschleudertem Imkerhonig und einem Teil (100 ml) Bio-Apfelessig. Beide Zutaten werden sorgfältig miteinander vermischt.

Bei Apfelunverträglichkeit kann ein anderer naturbelassener Obst-, Weiß- oder Rotweinessig verwendet werden. Dieser sollte unfiltriert, nicht erhitzt und frei von Zuckerzusätzen oder Konservierungsstoffen sein.

Oxymel compositum: Hierfür werden etwa 100 g Heilpflanzen in 400 ml Grundmischung extrahiert.

Geeignet sind z.B.:

- **Blüten:** Kamille, Kapuzinerkresse, Holunder, Lavendel, Rose
- **Kräuter:** Spitzwegerich, Thymian, Salbei, Melisse
- **Früchte:** Hagebutte, Sanddorn, Blaubeere
- **Wildkräuter:** Giersch, Brennnessel, Löwenzahn
- **Wurzeln und Gewürze:** Ingwer, Kurkuma, Zimt

• **Sprossen:** Tannen- oder Fichtenspitzen
Extraktion: Die zerkleinerten Pflanzenbestandteile werden in ein sterilisiertes Einmachglas gegeben und vollständig mit der Honig-Essig-Mischung bedeckt. Das Glas luftdicht verschlossen, kühl und dunkel lagern und während der etwa vierwöchigen Reifezeit täglich schütteln. Bei Metalldeckeln empfiehlt sich eine Lage Pergamentpapier zwischen Glas und Deckel, da Essig mit Metall reagieren kann. Nach der Reifezeit wird die Mischung abgeseigt und in ein sterilisiertes Gefäß abgefüllt. Alternativ können die Zutaten fein gemixt werden, dadurch verkürzt sich die Reifezeit auf wenige Tage.

Haltbarkeit: Ungeöffnet bis zu einem Jahr. Nach dem Öffnen sollte es innerhalb von etwa sechs Monaten verbraucht werden.

Anwendung: Täglich kann morgens ein Esslöffel Oxymel in etwa 100 ml lauwarmem Wasser oder Tee verrührt eingenommen werden.

Als dreiwöchige Kur können rund 30 g Oxymel auf einen Liter Wasser verteilt über den Tag getrunken werden. Nach einer einwöchigen Pause kann die Anwendung wiederholt werden – etwa zur Erkältungsprophylaxe in der Herbst- und Winterzeit mit Hagebutten, Ingwer, Kurkuma oder Zimt oder als Frühjahrskur mit Giersch, Brennnessel oder Löwenzahn zur Stoffwechsellanregung. Spitzwegerich, Thymian und Salbei bei Husten, Holunderblüten schweißtreibend und entzündungshemmend, Melisse sowie Lavendel- und Rosenblüten beruhigend. Kapuzinerkresse oder Sanddorn immunstärkend, entzündungshemmend, fiebersenkend.

Auch kulinarisch ist Oxymel vielseitig einsetzbar: in Marinaden, Salatdressings, Saucen oder als erfrischendes Getränk. Für ein Sportgetränk werden 2-3 Esslöffel Oxymel in 300 ml Wasser eingerührt.

Fazit

Oxymel verbindet jahrtausendealtes Erfahrungswissen mit einer zeitgemäßen, bewussten Ernährungsweise. Es ist keine Wundermedizin, sondern eine traditionsreiche Zubereitung, die verantwortungsvoll eingesetzt eine sinnvolle Ergänzung einer ausgewogenen Lebensführung sein kann.

Wichtiger Hinweis: Diese Empfehlungen ersetzen jedoch keine ärztliche Behandlung bei Erkrankungen.

Literaturempfehlung: Gabriele Nedoma: „Das große Buch vom Oxymel“, Kappenswand Verlag 2025.

Weitere Rezepte finden Sie online unter dem Stichwort „Oxymel-Rezepte“.