



# Oxymel, das magische Elixier aus der Natur

## Eine Reise zu den Wurzeln der goldenen Heilkunst

Es war einmal, war es gestern oder war es heute, ein unberührtes Land, in dem duftende Blumen und heilsame Kräuter wuchsen, Bienen emsig umherflogen, schmackhafte Äpfel an Bäumen hingen und Naturwesen auf Wiesen tanzten. Dieser Ort ist die Heimat des magischen Kessels der keltischen Erdgöttin Ceridwen, in dem die Ursuppe, aus der alles Leben hervorgeht und transformiert wird, zubereitet wird. Dieser Kessel bringt auf magische Weise Nahrung für Körper, Geist und Seele hervor.

So oder so ähnlich könnte einst dieses magische Elixier entstanden sein, denn die derzeit älteste Überlieferung dieser Rezeptur ist über 2.500 Jahre alt und hatte im Laufe der Zeit viele Namen wie melacetatum, acétomellé, sekanjabin, ozzimeli oder oxymelite und wurde von unseren Vorfahren als Heil- und Stärkungsmittel genutzt und geschätzt. Durch die vielen positiven Eigenschaften auf den Körper war es sogar als Arznei in der Weltmedizin fest verankert. Doch viele Menschen verloren die Verbindung zur Natur und bevorzugten „die schnelle Pille“ – dadurch ist die heilsame Zubereitung immer mehr in Vergessenheit geraten.

Zum Glück nicht ganz: Die Rezeptur war nie verschwunden, sondern lebte in Büchern, Niederschriften und Überlieferungen weiter. Diesen Wissen kehrt nun zurück – stärker denn je.

Heutzutage kennt man diese magische Rezeptur unter „Oxymel“, da sich dieser Begriff aus dem Altgriechischen bei uns in Mitteleuropa etabliert hat. Übersetzt heißt es so viel wie „saurer Honig“, was nicht überraschend ist, da die Hauptzutaten von Oxymel aus wohltuendem Honig und erfrischendem Essig bestehen.

*„In Honig und Essig  
ist eine Kraft, die aus  
ihrer Vermischung entsteht,  
so groß, wie sie in keinem von  
diesen beiden allein besteht.“*

*Antidotarium Mesue (16. Jh.)*

Die Kombination dieser beiden Zutaten ergibt eine Synergie, die auf Gegensätzen beruht: Honig ist süß, wärmend und gehaltvoll, während Essig sauer, kühlend und leicht ist. Diese kraftvolle Mischung enthält über 200 natürliche Inhaltsstoffe, die positiv auf den Körper wirken. Sie kann das Immunsystem stärken, die Verdauung fördern, Atemwegserkrankungen lindern, die Stimmung aufhellen und vieles mehr. Und auch wenn Essig sauer schmeckt, unterstützt er überraschenderweise den basischen Stoffwechsel im Körper, wahrlich ein Geschenk der Natur.

Um zusätzlich eine gewünschte Wirkung zu verstärken oder eine spezielle Geschmacksrichtung zu erzielen, können Heilpflanzen, Gewürze oder sogar Obst und Gemüse dem Oxymel beigelegt werden. Das Honig-Essig-Gemisch dient somit als Extraktionsmittel der beigelegten Zutaten und kann deren Wirkstoffe konservieren und dadurch lange haltbar machen.

Oxymel ist so facettenreich und kann auf vielfältige Weise genutzt werden, z. B. als erfrischendes Sommergetränk oder wohltuender Kräutertrunk. Oxymel kann ebenso als alkoholischer Aperitif mit Sekt oder Wein serviert oder als Verfeinerung in der Küche verwendet werden.

In der Volksheilkunde wird die pure Einnahme bei Husten und Halsschmerzen empfohlen (3 - 5 EL täglich). Dieses goldene Elixier ist also nicht nur ein Genuss, sondern auch ein Must-Have in der Hausapotheke.

*„Eure Nahrungsmittel  
sollen eure Heilmittel  
und eure Heilmittel  
sollen eure  
Nahrungsmittel sein.“*

*Hippokrates*



### Frau Holle-Oxymel

**Zutaten:**

- 400 g Blütenhonig
- 100 g Apfelessig
- 3 - 4 Holunderblütendolden
- optional: etwas fein geraspelte Bio-Zitronenschale

**Zubereitung:**

1. Holunderblütendolden (gut zerkleinert, ohne Stängel und ungewaschen) in ein verschließbares Glas geben.
2. Blütenhonig und Apfelessig gut miteinander verrühren und über die Blüten gießen.
3. Mindestens eine Woche kühl und dunkel stellen.
4. Anschließend durch einen Filter oder ein Tuch filtern und in ein steriles Glas füllen.

**Haltbarkeit:** mind. 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung

**Wirkung:** entzündungshemmend, schmerzstillend, anti-rheumatisch, reinigend

**Über die Autorin:**

*Christabel Ettl lebt in Oberösterreich und ist die Gründerin der Oxymel-Manufaktur „natur.magie“. Als sie das erste Mal ein Oxymel hergestellt hat, ließ sie das nicht mehr los. Wie wäre es, wenn viele*



### Löwenstark-Oxymel

**Zutaten:**

- 300 g Blütenhonig
- 300 g Apfelessig
- ein kleines Glas (etwa 100 ml) mit frischen Löwenzahnblüten-, blättern und -wurzeln

**Zubereitung:**

1. Pflanzenteile kleinschneiden (besonders die Wurzeln) und in ein verschließbares Glas geben.
2. Blütenhonig und Apfelessig gut miteinander verrühren und über den Löwenzahngießen.
3. Mindestens vier Wochen kühl und dunkel lagern.
4. Anschließend durch einen Filter oder ein Tuch filtern und in ein steriles Glas füllen.

**Haltbarkeit:** mind. 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung

**Wirkung:** verdauungsanregend, gallenflussfördernd, entgiftend, reinigend

*Menschen in den Genuss dieses Naturheilmittels kommen könnten, ohne es selbst anrühren zu müssen?! Rezepte und Ideen mit Oxymel findest Du hier: [naturmagie.at](http://naturmagie.at)*