

# Mit Pilz-Oxymel das Immunsystem stärken

Abschlussarbeit von MARCEL SCHARFENSTEIN  
zur PilzCoach-Ausbildung in Flöha bei Wolfgang Friese  
Mai - Nov. 2025

## Einleitung

Bereits in der Antike war bekannt, dass die Mischung von Honig und Essig sehr gesundheitsfördernd und ein wirkungsvolles Stärkungs- und Heilmittel ist. Damals wurde diese Mixtur als Trunk oder Tinktur verwendet.

In der mittelalterlichen Klostermedizin wurde es dann auch zur Behandlung von Erkältungen, Verdauungsproblemen und Entzündungen genutzt. Die Bedeutung von Oxymel wurde ins-besondere durch Hildegard von Bingen populär. In ihren Schriften zur Kräuterkunde findet Oxymel mehrmals Erwähnung. Als angesehene Kräuterkundige des Mittelalters sah Hildegard von Bingen die Essig-Honig-Mischung als Teil eines umfassenden Behandlungs-programms, das auch Kräuter, Bäder und Fasten umfassen kann.

Zwischenzeitlich ist dieses Wundermittel leider ganz in Vergessenheit geraten. Heutzutage kommt man aber wieder immer mehr auf alte Heilmittel zurück und merkt, wie natürlich und einfach diese in der Herstellung sind.

## Was genau ist Oxymel?

Umgangssprachlich nennt man Oxymel auch **Sauerhonig**, da Oxymel eine Mischung aus Essig („oxos“) und Honig („meli“) ist. Je nach beabsichtigter Wirkung werden zusätzlich noch diverse Kräuter und/oder Pflanzen beigemischt.

Die Herstellung von Oxymel ist einfach und kann vielseitig abgewandelt werden. Durch die natürlichen Inhaltsstoffe ist Sauerhonig sowohl für Erwachsene als auch Kinder gleichermaßen geeignet.

## Zubereitung von Oxymel - Rezepturen und Zutaten

Hildegard von Bingen erwähnte in ihren Schriften häufig den Einsatz von Oxymel, ein Rezept stellte sie jedoch nicht vor, vermutlich weil man seinerzeit die Zubereitung des Sauerhonigs als geläufig ansah.

Eine Möglichkeit, Oxymel herzustellen, ist die Vermischung von 100 g Honig, 100 g Apfelessig und 50 g Diptampulver<sup>1</sup>, welche dann in einer Glasflasche bzw. sauberes Schraubglas für 2 - 4 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen gelassen und dabei immer regelmäßig (empfohlen ist täglich) aufgeschüttelt wird, damit sich die Zutaten gut vermischen.

Schon diese Mischung alleine, Apfelessig, Honig und Diptampulver, hat eine immunstärkende Kraft, denn bereits diese Zusammenstellung hat ein antibakterielles und entzündungshemmendes Potential.

Gesteigert werden diese Wirkungsweisen durch die Zugabe verschiedener Heilkräuter oder Heilpilze. Sie werden je nach beabsichtigter Wirkung und Anwendungsgebiet ausgewählt und mit der Essig-Honig-Mischung angesetzt.

Für die Stärkung des Immunsystems sind unter anderem folgende Pilzarten bekannt:

- **Samtfußrübling** - *Flammulina velutipes*



- **Rotrandiger Baumschwamm** - *Fomitopsis pinicola*



---

<sup>1</sup> Diptam ist eine alte und weit verbreitete Bittergewürzpflanze, die in Europa und bis zum Himalaya heimisch ist und auch als Specht- oder Aschwurz bekannt ist. Das pulverisierte Diptam wird nach der Lehre von Hildegard von Bingen als natürlicher Entkalker ...

- **Schmetterlingstramete - *Trametes versicolor***



Es können aber auch noch weitere Heilpilze als Zutaten probiert werden, z.B. ist für die **Rötende Tramete** bzw. Rötender Blätterwirrling - *Daedaleopsis confragosa* - ein Rezept für Erkältungsschutz-Essig, wie folgt publiziert<sup>2</sup>:

Frische Hüte in Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. Am Glas markieren, wie weit sie hinaufreichen. Den Inhalt mit naturtrüben Apfelessig aufgießen bis der Ansatz um die Hälfte höher steht als die Markierung; alternativ kann man auch 5 - 10 g Pulver od. Granulat des Pilzes mit 100 ml Apfelessig aufgießen. Dies alles für 2 - 4 Wochen dunkel ziehen lassen und immer regelmäßig schütteln. Danach Abseihen, abfüllen und kühl und dunkel aufbewahren.

Zur Vorbeugung gegen Erkältungen soll man 2-mal täglich 1 EL hiervon in einem kalten od. warmen Getränk verrühren und eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit trinken. Ein TL Blütenhonig soll die Wirkung verstärken.

Ein Grundrezept für „klassisches“ Oxymel mit Heilpilz-Zutaten wäre 2 Teile Honig mit 1 Teil Apfelessig und 1 Teil zerkleinerter Heilpilze, und dazu Diptampulver. An und für sich kann man aber die Mischverhältnisse variieren und ausprobieren, welche Rezeptur hier mehr Wirkung erzielt.

### **Anwendung und Haltbarkeit**

Hildegard von Bingen beschreibt in ihren Schriften Sauerhonig als hilfreich für die Gesundheit des Körpers und als Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Es ist jedoch wichtig zu

---

<sup>2</sup> Fischer G (2023): Heimische Heil- und Vitalpilze. 20 Pilze für Küche und Hausapotheke. Kompakt Ratgeber. Seite 116

beachten, dass es keine wissenschaftlichen Beweise für diese Aussagen gibt und dass Sauerhonig nicht als Ersatz für medizinische Behandlungen verwendet werden sollte.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Verwendungsmöglichkeiten für den Sauerhonig:

- Als **Gewürz**: Oxymel kann zu Gerichten hinzugefügt werden, um ihnen eine säurehaltige Note zu verleihen.
- Als **Marinade**: Oxymel eignet sich hervorragend als Marinade für Fleisch- und Gemüsegerichte.
- Als **Zutat für Cocktails**: Oxymel kann in alkoholischen und nicht-alkoholischen Cocktails verwendet werden, um eine säurehaltige Komponente hinzuzufügen.
- Als **Konservierungsmittel**: Oxymel kann verwendet werden, um Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Oxymel hat normalerweise eine längere Haltbarkeit als reine Kräuteraufgüsse oder Essig-Lösungen, da Honig eine konservierende Wirkung hat. Man sollte Oxymel stets in ein Lichtschutzglas/-flasche abfüllen und kühl sowie dunkel lagern. Es ist dann für wenigstens ein Jahr haltbar. Bei Oxymel mit Heilpilzen ist jedoch zu beachten, dass das Eiweiß der Pilze in Kombination mit Honig schnell verderben kann, daher ist es enorm wichtig, diese Mischung regelmäßig auf Anzeichen von Schimmelbildung zu überprüfen und nicht allzu lange zu lagern, sondern möglichst kurzfristig zu verwenden.

Für Säuglinge und Kleinkinder sollte man keinen rohen Honig, sondern ausschließlich abgekochten Sauerhonig verwenden. Auch bei akuten Magen-Darm-Erkrankungen wie Magengeschwüre sowie Rheuma- oder Gichtschüben sollte man auf die Einnahme von Sauerhonig verzichten.

### **Danksagung**

An allererster Stelle geht mein besonderer Dank an Wolfgang Friese für seine Expertise, Wissensvermittlung, Enthusiasmus und Geduld.

Und dann danke ich noch ganz herzlich meinen ganz lieben netten Pilzfreundinnen und -freunden, die mit mir zusammen die PilzCoach-Ausbildung bestritten haben: Andreas B., Andreas L., Anja, Katrin und Maria. Es war lehrreich und lustig und hätte gern noch länger gehen können.

## **Literatur u. Quellenangaben**

- BAUER A, RÖGER A, RUBHARDT K, SCHMID CH (2022): Das große Buch der Hildegard von Bingen. - Naumann & Göbel Verlagsg., Köln. 336 S.
- BUEB-KOVÁCS H (2023): Oxymel. Natürliches Heil- und Stärkungsmittel. - 1. Aufl. - Kopp Verlag, Rottenburg. 160 S.
- DARANI NS et al. (2023): Oxymel: A systematic review of preclinical and clinical studies. - Heliyon **9**(12), e22649
- FISCHER G (2023): Heimische Heil- und Vitalpilze. 20 Pilze für Küche und Hausapotheke. Kompakt Ratgeber. 2. Aufl. - Mankau Verlag GmbH, Murnach a. Staffelsee. 158 S.
- FRIESE W, WÄHNERT V (2025): Vitalpilze einfach entdecken, anbauen, probieren. - Freya Verlag GmbH. 176 S.
- GMINDER A, KARASCH P, LUDWIG E (2023): Das Kosmos-Handbuch Pilze. - Franck-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart. 752 S.
- LÜDER R (2025): Grundkurs Pilzbestimmung. Vom Anfänger zum Profi. 8. Aufl. - Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co., Wiebelsheim. 470 S.
- SPECTOR T (2025): Nahrung fürs Leben. Alle neuen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. - DuMont Buchverlag, Köln. 679 S.
- ZARGARAN A et al. (2013): Oxymel in Medieval Persia. - Pharm Hist (Lond) **42**(1): 11-13

## **Bildnachweis**

Samtfußrübling: Frank Leo  
alle anderen Fotos: Marcel Scharfenstein

## **Haftungsausschluss**

Diese Abschlussarbeit soll die Möglichkeiten der Selbstversorgung nach überlieferten Methoden aufzeigen, neugierig machen und zum eigenverantwortlichen Experimentieren anregen. Volksheilkundliche Anwendungen beruhen auf Überlieferungen und werden durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt. Alle Inhalte wurden vom Verfasser sorgfältig recherchiert. Dennoch kann der Autor keinerlei Garantie oder Gewähr übernehmen, Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die beschriebenen Rezepturen im Krankheitsfall keinen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen können. Jede Anwendung erfolgt

auf eigenes Risiko. Ärztlich verordnete Medikamente dürfen nicht eigenmächtig abgesetzt werden. Wissenschaftlich gut abgesichert ist lediglich die begleitende Einnahme von Heilpilzen zusätzlich zur ärztlich verordneten Therapie.