DIE 5 HÄUFIGSTEN FEHLER

beim Ansetzen von Oxymel

...UND WIE DU SIE GANZ EINFACH VERMEIDEST.

Ein kostenloser Guide für alle,
die hochwertiges Oxymel selbst herstellen möchten.



VON JANA MARION MIDDENDORF

Wilkommen

Schön, dass du hier bist!

Wenn du diesen Guide heruntergeladen hast, interessierst du dich wahrscheinlich für Oxymel oder hast vielleicht schon dein erstes angesetzt.

Ich freue mich sehr, dass du den Weg hierher gefunden hast.
In den letzten Jahren durfte ich tausende Menschen auf Social Media für Wildkräuter, Heilpflanzen und traditionelle Hausmittel begeistern.

Dabei wurde mir immer wieder dieselbe Frage gestellt:
"Warum wird mein Oxymel nicht so wie deins?"
Die Antwort liegt meistens gar nicht im Rezept.

Es sind kleine Fehler, die fast jeder am Anfang macht und genau diese entscheiden oft darüber, ob dein Oxymel richtig aromatisch, ausgewogen und hochwertig wird.

In diesem kleinen Guide zeige ich dir die fünf häufigsten Fehler.
Und keine Sorge: Sie lassen sich ganz leicht vermeiden.

Über mich

Ich bin Jana, 31 Jahre und Zwillingsmama. Schon als Kind war die Natur mein zweites Zuhause. Gemeinsam mit meiner Mutter und meiner Oma habe ich Wildkräuter gesammelt, Heilpflanzen kennengelernt und erlebt, wie aus einfachen Zutaten wertvolle Hausmittel entstehen können. Dieses Wissen hat mich geprägt und begleitet mich bis heute.

Mit der Zeit begann ich, mich immer intensiver mit natürlicher Ernährung, traditionellen Rezepturen und einem bewussteren Lebensstil auseinanderzusetzen. Ich stellte meine Ernährung um, ersetzte nach und nach viele konventionelle Produkte durch natürliche Alternativen und entdeckte dabei die faszinierende Welt der Heilpflanzen und Wildkräuter noch einmal ganz neu.

Heute teile ich dieses Wissen täglich mit einer großen Community auf Social Media. Mein Ziel ist es, Menschen zu zeigen, dass wertvolle Pflanzen oft direkt vor unserer Haustür wachsen und dass altes Wissen auch heute noch einen Platz in unserem Alltag haben kann.

Aus den unzähligen Fragen meiner Community entstand schließlich der Wunsch, mein gesamtes Wissen in einem Buch zusammenzufassen. Ein Nachschlagewerk für Anfänger, das Schritt für Schritt erklärt, wie Oxymel wirklich gelingt verständlich, alltagstauglich und mit Rezepten zum Nachmachen.

Fehler Nr. 1

Du verwendest den falschen Honig.

Viele greifen automatisch zum günstigsten Honig aus dem Supermarkt.
Dabei bildet der Honig zusammen mit dem Essig die Grundlage jedes Oxymels. Je hochwertiger die Zutaten sind, desto harmonischer und aromatischer wird später auch das Ergebnis.

Das solltest du stattdessen beachten:
Nicht jeder Honig eignet sich gleich gut. Herkunft, Verarbeitung und Qualität spielen eine größere Rolle, als viele vermuten. Kein Honig aus der Plastikflasche!

Achte auf hochwertige Qualität, die Unterschiede mach sich sogar im Geschmack bemerkbar.

Fehler Nr. 2

Du nimmst einfach irgendwelche Kräuter.

Nur weil eine Pflanze essbar ist, bedeutet das nicht automatisch, dass sie sich auch für jedes Oxymel eignet.

Einige Kräuter harmonieren wunderbar miteinander, andere überdecken sich gegenseitig oder verlieren ihre besonderen Eigenschaften.

Das solltest du stattdessen beachten:
Überlege dir bereits vor dem Ansetzen, welche Richtung dein Oxymel später haben soll. Die Auswahl der Pflanzen entscheidet über Aroma und Charakter.

In meinem Buch findest du geeignete Wildkräuter, Heilpflanzen und Kombinationen für ganz unterschiedliche Anwendungen.

Fehler Nr. 3

Du hast zu wenig Geduld.

Kaum ist das Glas verschlossen, möchten viele ihr Oxymel schon probieren. Doch genau hier entsteht oft Enttäuschung.

Ein Oxymel verändert sich während der Reifezeit deutlich. Geschmack und Aroma entwickeln sich erst nach und nach.

Das solltest du stattdessen beachten:
Geduld gehört zu den wichtigsten Zutaten eines gelungenen Oxymels.

Meine Empfehlung:
🌿 Blüten: etwa 2 Wochen
🌿 Kräuter: 2–3 Wochen
🌿 Früchte und Wurzeln: 3–4 Wochen oder länger

Fehler Nr. 4

Hygiene wird unterschätzt.

Viele denken beim Oxymel nur an Honig und Kräuter.
Dabei entscheidet auch sauberes Arbeiten über Qualität und Haltbarkeit.

Schon kleine Unachtsamkeiten können das Ergebnis beeinflussen.

Das solltest du stattdessen beachten:
Saubere Gläser, frische Zutaten und sorgfältiges Arbeiten bilden die Grundlage für ein gelungenes Oxymel.

Fehler Nr. 5

Du folgst blind irgendwelchen Rezepten.

Im Internet gibt es unzählige Rezepte.
Doch häufig fehlt die Erklärung, warum bestimmte Zutaten verwendet werden oder weshalb Mischungsverhältnisse wichtig sind.
Wer nur Rezepte kopiert, lernt nie, eigene Oxymel zu entwickeln.

Das solltest du stattdessen beachten:
Wenn du das Grundprinzip verstehst, kannst du später nahezu jedes Oxymel selbst zusammenstellen.

Im Buch lernst du, wie Oxymel aufgebaut ist, wie du Zutaten sinnvoll kombinierst und eigene Rezeptideen entwickelst.

Du möchtest mehr entdecken?

In meinem E-Book und Taschenbuch findest du:

🌿 20 klassische Oxymel-Rezepte
🌿 5 Sofort-Oxymele
🌿 Sammelzeiten der wichtigsten Pflanzen
🌿 Lagerung & Haltbarkeit
🌿 Häufige Fragen
🌿 Wechselwirkungen & Sicherheitshinweise
🌿 persönliche Erfahrungen aus meinem Familienalltag

OXYMEL Die Kraft aus Gärten und Wäldern
20 Kaltauszüge & 5 Sofort-Oxymele für die ganze Familie

Mein Wunsch war es, ein Buch zu schreiben, das sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene gerne immer wieder zur Hand nehmen.

Ich hoffe, dieser kleine Guide konnte dir weiterhelfen und zeigt dir, dass gutes Oxymel kein Zufall ist. Es sind oft die kleinen Details, die am Ende den Unterschied machen.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Sammeln, Ausprobieren und Entdecken.

Alles Liebe
Jana

Die Inhalte dieses Workbooks dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche, therapeutische oder medizinische Beratung.

Alle beschriebenen Anwendungen basieren auf traditionellem Pflanzenwissen, sorgfältiger Recherche und persönlichen Erfahrungen. Die Umsetzung erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei bestehenden Erkrankungen, während der Schwangerschaft oder Stillzeit sowie bei der Einnahme von Medikamenten solltest du die Anwendung mit einer medizinischen Fachperson abklären.

Trotz sorgfältiger Erstellung wird keine Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder Richtigkeit der Inhalte übernommen.

© 2026 Jana Marion Middendorf Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, veröffentlicht oder weitergegeben werden.

Instagram: @achtsamnaturjana
Website: www.jana-middendorf.de