

Ein Rezept für Holunderblütensirup finden Sie auf S. 34.

Der Ehrwürdige

Es gab einmal eine Zeit, in der hofften die Menschen, Fieber schwände wie von Zauberhand, sobald man einen Faden um einen Holunderbaum bindet und dabei ein bestimmtes Verslein aufsagt. Und wer im späten Winter an Zahnschmerzen litt, sollte nur bis Karfreitag warten und dann in einen Ast vom Holunder beißen. Doch wehe dem, der den Strauch zu fällen wagte! Unheil kam über ihn und sein Heim.

Noch heute, im digitalen Zeitalter, diskutieren Gärtner in Internetforen lebhaft, ob man den großwüchsigen Strauch, der bis zu neun Meter hoch und entsprechend breit werden kann, nun fällen oder auch nur beschneiden darf – oder eben nicht. Denn die Ehrfurcht vor dem Holunder sitzt gerade bei denjenigen, die sich mit Pflanzen und ihren Heilkräften beschäftigen, noch immer tief.

Zwar glaubt heutzutage wohl keiner mehr, dass sich Krankheiten mittels Magie auf einen Strauch übertragen lassen, doch der in Europa, West- und Mittelasien sowie

in Nordafrika heimische Holunder kann tatsächlich zur Linderung von Beschwerden beitragen.

Archäologische Samenfunde legen die Vermutung nahe, dass das Geißblattgewächs bereits in der Steinzeit zu Heilzwecken genutzt wurde. Als gesichert gilt die Verwendung seit der Antike: Hippokrates von Kos, der wohl bekannteste Arzt des Altertums, nannte den Holunder einen »Medizinschrank gegen allerlei Leiden«. Zu seiner Zeit gebrauchte man den Strauch vollständig – von den Blüten, Beeren und Blättern über die Rinde und das Holz bis hinab zur Wurzel. Manche Anwendung erscheint heute sehr befreudlich, so empfahl der

römische Gelehrte Plinius bei Masern und Schlangenbissen, betroffene Stellen mit den Zweigen zu peitschen.



HOLUNDER // SAMBUCUS NIGRA AUCH ALHORN, ELDER,

natürlich BUCHTIPP

Heilpflanze Holunder

Autorin: Ellen Heidböhmer

Neben historischen und botanischen Abrissen beschreibt die Autorin, wie der Holunder für Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt werden kann.
192 Seiten | 10,00 Euro | Herbig Verlag

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Blüten und Beeren locken

Die stark duftenden Blüten wirken wegen der enthaltenen Flavonoide – vor allem des Rutins – schleimlösend und antibiotisch. Glycoside können

die Schweißbildung anregen. Ätherisches Öl, Gerb- und Schleimstoffe sind weitere medizinisch wirksame Bestandteile. Die Beeren sind ebenfalls reich an Flavonoiden wie Rutin, sie enthalten außerdem die Vitamine A, B₁, B₂, B₃ und C in nennenswerten Mengen, ebenso Folsäure (Vitamin B₉). Zudem sind Ascorbinsäure, Kalium und Fluor vorhanden.

»Vor jedem Holunderstrauch möge man den Hut ziehen.«

Deutscher Volksmund

Die Weltgesundheitsorganisation erkennt aktuell nur die Blüten des Holunders als medizinisch wirksam an. Sie gelten im Tee als schleimbildend und schweißtreibend und können daher mit Erfolg bei Husten, Bronchialinfekten und allgemein bei Erkältungs-krankheiten eingesetzt werden. Bewährt haben sich die schmackhaften Blütendolden außerdem als Blutreinigungsmittel bei schlechtem Hautbild oder unangenehmem Körpergeruch.

Die Volksheilkunde schätzt nach wie vor auch die Beeren. Saft und Mus aus ihnen gelten ebenfalls als immunstärkend und als probates Mittel gegen Erkältungen, sie wirken überdies leicht abführend. Damit der Verzehr keinen Durchfall oder Brech-

reiz auslöst, müssen die Beeren vor der Verwendung allerdings kurz gekocht werden – sie sind wie die Rinde und die Wurzel roh leicht giftig.

Gleiches gilt für die älteren Blätter. Das frische Grün im Frühjahr ist dagegen genießbar, es soll laut der österreichischen

Bewährt bei...

... Rheuma,
Erkältungen,
grippalen Infekten,
Hautunreinheiten,
Insektenstichen, Bronchitis,
Abwehrschwäche
und Hämorrhoiden

Kräuterkundigen Maria Treben sogar schweißtreibende, entgiftende und harntreibende Wirkung haben. Außerdem bemerkte sie einen positiven Einfluss auf den Zuckerhaushalt. Diabetikern empfahl sie daher den regelmäßigen Genuss von Tee aus den Blättern. Zerquetscht sollen diese zudem Linderung bei Insektenstichen und Sonnenbrand schenken.

Viele gute Gründe also, einen alten Brauch wieder aufleben zu lassen und den Holunder respektvoll zu grüßen. ☺ fre

DEUTSCHER FLIEDER, KELKENBUSCH ODER HOLDER GENANNT



GESUNDHEIT, DIE SCHMECKT

Holunderblütentee



Sobald sie ganz aufgegangen sind, die empfindlichen Blüten vorsichtig mit dem ganzen Blütenstand abschneiden und in einem Korb – keiner Tüte – sammeln. In der Sonne oder bei 40 °C im Ofen trocknen, dabei häufig wenden. Dann erst die Blüten abstreifen. 2 TL mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen und zugedeckt für 5 Min. ziehen lassen.

Schwarzkümmelöl mit dem unverkennbar würzigen Geschmack



Der Qualität wegen von



www.naturgut.de



Kraftlos? Erschöpft?

Zell Oxygen®
+ Gelée Royale
1000 mg

