

# Fülle des Sommers

Susanne Fischer-Rizzi | Ausgabe 06 - 2011

Während sich der Mensch noch an den Farben des Sommers berauscht, macht sich die Natur bereits wieder auf den Rückzug. Doch zum Glück meint es Frau Holle auch im Sommer gut mit uns.



Der Sommer schenkt uns auch die längsten Tage und die kürzesten Nächte. Offiziell beginnt er am 21. Juni, am längsten Tag des Jahres, der Sommersonnenwende. Sie wird im Lateinischen Solstitium genannt, die Sonne, die stillsteht – sie scheint einige Tage an fast derselben Stelle des Horizonts auf- und unterzugehen. Während wir noch im Rausch des beginnenden Sommers sind, zieht sich die Natur aber bereits wieder zurück.

So als ob sie nach einem langen Ausatmen seit der Wintersonnenwende im Dezember nun wieder einatmet und ihre Kräfte für den noch weit entfernten Winter zurücknimmt. Die Tage werden kürzer. Wer aufmerksam hinhört, wird feststellen, dass der morgendliche Vogelgesang abnimmt.

Doch noch erfreut uns die Pracht des Sommers: Jetzt im Juni steht der Holunder in voller Blüte. Seine grossen, weissen Dolden lachen uns wie duftende Broschen entgegen. Sie sind zusammengesetzt aus unzähligen kleinen fünfstrahligen Blütensternchen. Der Holunder scheint die Menschen zu lieben, er folgt uns und wir können ihn fast überall finden: in Bauerngärten, am Strassenrand, an Bahngleisen, auf Lichtungen und an Waldrändern. Der Holunder ist anspruchslos und gedeiht fast überall. Wie kaum eine andere Heilpflanze spielte der Holunder schon in frühester Zeit eine wichtige Rolle in der Gefühls- und Gedankenwelt der Menschen. Frau Holle, die wir aus dem Grimm Märchen kennen, soll den Holunder mit ihrer Kraft beseelt haben. Schon früh galt der Strauch als kostbare Apotheke und es hiess, man solle vor dem Holunder den Hut ziehen.

## Die Heilkräfte des Holunders

Tee aus den Blüten ist wirkungsvoll bei Grippe und Erkältungen. Ein Fussbad aus den getrockneten Blüten ist wohltuend bei überanstrengten und geschwollenen Füßen. Einige frische Blüten oder vier Esslöffel der getrockneten Blüten werden dafür mit einem Liter kochendem Wasser übergossen.



Nach 10 Minuten abseihen und für ein kühles Fussbad verwenden. Frische Blüten eignen sich auch wunderbar für eine Sommerlimonade. Sie werden mit Wasser oder Mineralwasser übergossen. Dann lässt man sie einige Stunden ziehen. Nach dem Abseihen kann man die Limonade nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süssen. Die Blüten, mit Sekt übergossen, ergeben den köstlichen Holunderblütensekt. Ein aus den frischen Blüten hergestellter Holunderblütensirup eignet sich zum Aromatisieren von Wasser, Sorbet und vielen verschiedenen Süßspeisen. Der Saft aus den Beeren stärkt unsere Abwehrkräfte besonders im Winter und wird auch zur Behandlung von Nervenschmerzen und Rheuma empfohlen. Die Beeren sollten jedoch nicht roh genossen werden. Sie können in grösseren Mengen besonders bei Kindern Erbrechen und Durchfall erzeugen. Der Saft kann besonders gut im Dampfsaft hergestellt werden. Erhitzt und mit Nelken und Zimt gewürzt, eignet sich der Holundersaft für einen köstlichen Punsch, der bei der Behandlung von Erkältungen unterstützend wirkt. Aus den Beeren kann man ausserdem sehr schmackhaften Saft, Likör, Schnaps und Marmelade herstellen.

## Wertvoll für die Natur

Der in Europa am weitesten verbreitete Schwarze Holunder ist nach der Vogelbeere der wichtigste einheimische fruchttragende Strauch. Dutzenden von Vogelarten dienen die Beeren als wichtige Nahrungsquelle. Die Blüten wiederum sind für die Bienen eine wertvolle Bienenweide. Auch dem Boden führt der Schwarze Holunder Nützliches zu. Sein Laub verrottet leicht und unterstützt das Bodenleben. So kann er an seinem Standort die Qualität des Bodens unterstützen. Weil seine Wurzeln tief in die Erde dringen, bewahrt der Holunder vor Erosion und gibt ihm Stabilität. Seine weitreichenden Wurzeln lockern selbst stark verdichteten Boden auf und lassen so Wasser eindringen, was ebenfalls die Bodenfruchtbarkeit anregt und die Wasserverteilung im Boden reguliert. Deshalb gedeiht manch anderes Pflänzlein gerne unter dem Strauch.

**Die Autorin**

Susanne Fischer-Rizzi studierte Philosophie und ist ausgebildete Heilpraktikerin. Seit rund 30 Jahren veranstaltet sie Seminare und hält Vorträge über Pflanzenheilkunde und Aromatherapie. Zudem ist sie als Buchautorin tätig. Sie lebt im Allgäu.



Fotos: [fotolia.com](https://www.fotolia.com)