Ressort: Gesundheit

Hollerbusch - Der gute Geist des Holunders

Ein wertvoller Schatz der Natur

Berlin, 18.08.2016, 18:01 Uhr

GDN - Der Holunder ist bereits seit tausenden von Jahren bei den alten Griechen, Germanen und Römern sehr bekannt. Als Heilpflanze wurde er geschätzt. Es ranken sich um ihn Legenden, Mythen, Aberglauben und Geschichten. Während der Christianisierung geriet dieser dadurch in Verruf und Vergessenheit

Der Holunder ist in Mitteleuropa heimisch und kann 6 bis 8 Meter hoch wachsen. Holundersamen wurde bei Ausgrabungen alter Siedlungen gefunden, so dass vermutet wird, das es bereits eine frühe Nutzung des Baumes gab.

Der berühmteste Arzt Hippokrates von Kos (* 460 v.Chr.) schätzte die Heilwirkung dieser Pflanze. Die Germanen und Kelten verehrten diesen Baum. Ihm wurden magische Kräfte nachgesagt daher war dieser heilig. Im Volksglaube der Germanen beschützt die Göttin Freya Haus und Hof. Die Göttin Holla wurde unterm Hollerbusch und eine fruchtbare Ernte gebeten. Diese ist den Kindern auch aus dem Märchen der Gebrüder Grimm, als Frau Holle bekannt, die Tiere und Pflanzen beschützt. Mit beginn des Christentums änderte sich die Verehrung zu

Im Volks- und Aberglauben der damaligen Landbevölkerung wurden z.B. folgende Praktiken angewandt:

- Umarmung eines Holunderbaumes bewahrte eine Frau vor Kinderlosigkeit
- um Fieber abzuwenden aß man eine Dolde Mittags am Johannistag
- gegen Halsschmerzen half ein Tee nur mit Blüten, die man vor Sonnenaufgang pflückte

In den letzten Jahrhunderten nutzte man den Holunder als Medizin, Färbemittel, Nahrungsmittel und das Holz war Ausgangsmaterial für Flöten.

Heute findet der Holunder Anwendung in der Medizin im Zusammenspiel mit anderen Wirkstoffen und in der heimischen Küche als Blütensirup, Marmelade, Tee und Likör. Aber vielen von uns sind die Heilwirkungen nicht bewusst.

Steckbrief

Wirkung:
entzündungshemmend, schweisstreibend, schleimlösend, krampflösend, blutreinigend, harntreibend, pilztötend, anregend.
Anwendung:
Erkältung, Blasenentzündung, Bronchitis, Diabetes, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Rheuma usw.
Verwendet werden:
Blüten, Juni bis Juli Beeren September bis Oktober Achtung! die Grünen sind giftig!
Inhaltsstoffe und Wirkung:
Vitamin C - Wasserlöslich , unterstützt das Immunsystem
Glycoside - keine bestimmte Zuordnung kann abführend und schleimlösend wirken
Flavonoide - Antioxidanzien d.h. binden freie Radikale
Cholin - ähnelt Vitamin B d.h. positiv für Nerven, Stimmung, Leber
Gerbstoff - reizmildernd, entzündungshemmend, tötet Bakterien und Pilze ab
Sambunigrin - aus der Blausäure freigesetzt , giftig!

Die Inhaltsstoffe befinden sich in den Blüten und auch in den Beeren. Beide enthalten ätherisches Öl und etwas über 3 Prozent Flovonoide. In den Blüten kommt Rutin vor und organische Säuren. Rutin wird von Pflanzen als Farbstoff zum Schutz vor UV Strahlung gebildet und soll eine Antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben. In den Beeren spielt Ruti und Sambucin. Sambucin verleiht der Frucht die blau-violette Farbe und ist bis zu 60 Prozent in den Beerenschalen enthalten. Soll als Radikalfänger

das Risiko von Herz- Kreislauferkrankungen senken.

Anwendung

Bei Erkältung und Fieber kann die Holunderblüte als Tee getrunken werden und dann im Bett ausgeschwitzt werden. Auch zur Stärkung des Immunsystems eignet sich der Tee gut. Da dieser auch blutreinigend und harntreibend ist , kann er bei Blasenentzündungen gut tun und soll bei Rheuma und Hautunreinheiten helfen.

Die Beeren können zu Saft verarbeitet werden, dürfen aber nicht zu stark erhitzt werden, da sonst die Vitaminen zerstört werden. Der Saft kann im Winter getrunken werden und dient der Stärkung der Abwehrkräfte und wirkt auch leicht abführend. Aus den Beeren kann Marmelade, Gelee oder auch Likör gemacht werden.

Die Blätter und Rinde sind verdauungsfördernd. Aber auf Grund der Giftigkeit wird von einer Anwendung abgeraten.

Rezept für Holunderbeeren-Likör

1 halbe unbehandelte Zitrone mit Schale
1 Zimtstange
3 Nelken
1 Stange aufgeschnittene Vanilleschote
250 g Zucker (wer es dickflüssig möchte kann Einweckzucker verwenden)
750 ml Holuderbeersaft (eigene Herrstellung)

Alle Zutaten aufkochen lassen dann abkühlen und Zitrone herausnehmen.

und dann

1 Flasche brauner Rum hinzugeben. Der Sud sollte dann mindestens 4 - 5 Wochen ziehen. Zum schluß Vanillestange herausnehmen und fertig.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-76773/hollerbusch-der-gute-geist-des-holunders.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Roswitha Rosa Selle

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Roswitha Rosa Selle

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619