

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Sagen-hafter Holunder

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen ...“, sagte schon Goethe. Ich habe in den letzten Kolumnenbeiträgen sehr viel über die Verbindung zur Erde, das Barfußlaufen und das Gehen und Wandern geschrieben. Während wir zu Fuß in aller „Langsamkeit“ unterwegs sind und die Natur und ihre Heiligtümer genießen und erspüren, gibt es so manche Kräuter und Heilpflanzen zu entdecken. Mit dem Rad verpasst man ob der Geschwindigkeit doch so einiges. Bei Wanderungen oder Spaziergängen mit dem Hund halte ich immer die Augen offen, ob ich nicht etwas aus der Natur gewinnen kann. So finde ich Brennnessel-Bestände, Zwetsgenhaine, Brombeerhecken und natürlich sagen-haften Holunder.

Den alten Mythologien nach handelt es sich um einen magischen Großstrauch zwischen den Welten, der seit jeher in der Volksmedizin verwendet wird und für eine besondere Naturverbundenheit steht.

Die Natur bietet uns alles, was wir brauchen. Wir müssen die Pflanzen nur zu nutzen wissen. Allerdings haben viele verlernt, was unsere Großeltern noch wussten – vom Umgang mit der Natur und dem Nutzen der Heilkräfte von Kräutern und anderen Wildpflanzen nach Paracelsus, Hildegard von Bingen und Kneipp und anderen großen Heilern –, die den Holunder ebenfalls sehr zu schätzen und gesundheitlich zu verwenden wussten.

Nach alten Überlieferungen und Geschichten aus den Urzeiten unserer Ahnen verbindet der Holunder hell und dunkel, Leben und Tod, durch die schneeweißen Blüten am Ende des Frühlings und die schwarzen Beeren zu Beginn des Herbstes. Ebenso gilt er als Wohnsitz der uralten, vielleicht ältesten (Natur-)Göttin „Frau Holle“, der Herrin der Zwerge und Naturgeister. Sie wird auch Holda oder Hulda genannt und belohnt fleißige Mädchen. Sie inspirierte die Gebrüder Grimm zu dem berühmten, gleichnamigen Märchen.

An Bauernhöfen steht der Holunder noch heute als Schutzbaum vor Blitzschlag und bösen Geistern. Manche glaubten, dass in ihm auch Zwerge und Naturgeister leben. Beim starken Beschnei-



Foto: Alexandra Franke

den, Verstümmeln oder Beseitigen eines Holunderbusches soll man um Verzeihung bitten. „Willst du aus dem Leben scheiden, sollst du den Holunder schneiden“, heißt es noch heute. Früher ging die Ehrfurcht so weit, dass Passanten vor dem Holunder sogar den Hut zogen. Die Sagen beschreiben auch, dass unter dem Hollerbusch ein Tor zur Anderswelt/Unterwelt liegt. Wer unter ihm einschlief oder meditierte, der bekam Träume und Visionen. Durch die beständigen keltisch-germanischen Geschichten und Sagen und trotz der Vertreibung des alten Glaubens hat man doch trotz der Christianisierung dem Holunder bis ins 20. Jahrhundert Opfer dargebracht oder ihm seine Krankheiten abgegeben bzw. „angehängt“.

Der Altweibersommer ist die Zeit der reifen Holunderbeere. Nun können wir die kleinen, schwarzen Holunderbeerendolden sammeln. Für die Ernte bitten wir den Holunder um Erlaubnis und bedanken uns höflich. Wir entsaften die Dolden durch Wasserdampf, denn roh sind die Beeren giftig: Sie enthalten Sambunigrin, das beim Kochen bzw. Erhitzen zerstört wird. Umso besser ist ein gekochter Saft aus frischen Holunderbeeren für die Gesundheit, denn er enthält viel

Vitamin C und wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Anthocyane. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und damit unsere Zellen schützen. Sie wirken entzündungshemmend und das Immunsystem stärkend. Bei Husten, Halsschmerzen und Grippe ist dieser Saft gerne anzuwenden, aber auch einfach als Genuss zur Erhaltung der Gesundheit. Zu empfehlen ist allerdings, zum Einkochen des Saftes zu einem guten Biorohrzucker zu greifen – er wird der Qualität dieses besonderen Saftes am ehesten gerecht und dient der Haltbarmachung, sodass wir den gesamten Winter über von ihm zehren können.

Früher blühte der Holunder zur Sommersonnenwende. Heute können wir bereits Anfang Juni die weißen Blütenstände mit süßlich-zitronigem Duft ernten und verarbeiten. Aus den schneeweißen Blütendolden lässt sich mit Biozitronen trefflich ein geschmacklich begnadeter Holunderblütensirup herstellen.

Holunderblütentee hilft ohnehin bei Erkältungen und wirkt schweißtreibend und fiebersenkend. Außerdem hilft er, auch Giftstoffe auszuschleiden. Ein Tee aus den Blättern wirkt stark blutreinigend, dafür ist ein Tee aus der Rinde harntreibend und entwässernd – 1 Tasse über den Tag verteilt, dazu viel Wasser. Auch in der Homöopathie wird der Holunder zur Steigerung der Abwehrkräfte eingesetzt.

Übrigens wird Frau Holle in Süddeutschland auch die Percht, manchmal auch die Brecht genannt. Der Wortstamm kommt von „bright“, dem englischen Wort für strahlend. =) Begleitet mich doch einmal auf einer meiner Wanderungen. Schreibt mich einfach an. =)

**Bunte Altweibersommergrüße,
Brinja**

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)