

# Schwarzer Holunder

Erkenne, was für dich persönlich schwarz oder weiß ist, aber nimm auch wahr, dass in jedem Wesen, in jedem Ereignis, in jeder Wirklichkeit immer beides enthalten ist.

Das ist jetzt wieder eine ganz andere Geschichte. Stark, mächtig, in Verbindung mit vielen mythologischen Erinnerungen, mit dem Schutz der Frau Holle, die die Klarheit der Unterscheidungsfähigkeit stärkt. Auch beim Hollerstrauch weiß ich kaum einen Teil, der nicht für uns Menschen hilfreich wäre, die Wurzel vielleicht.

Für die Körperpflege mag ich am liebsten die stark duftenden Blütenstände als Tinktur oder Essigauszug. In Öl habe ich es noch nie probiert.

Die cremeweißen Blüten enthalten viele Flavonoide, die einerseits das Schwitzen und damit die Ausscheidung von Giftstoffen fördern, andererseits auch unsere Fähigkeit trainieren, mit dem Sonnenlicht gut zurecht zu kommen, seine lebensspendenden Kräfte nutzen zu lernen.

