



Holunder

*„Ich begleite dich aus dem Entweder-Oder, aus dem Schwarz-Weiß-Denken:
Inmitten von Schwarz und Weiß findest du deinen eigenen Weg!“*



Der Name Holunder kommt von: „holunthar“, das bedeutet „der Baum mit den hohlen Zweigen“. Diese hohlen Zweige wurden auch verwendet, um Flöten (Panflöte) daraus herzustellen. Kaum eine Pflanze der europäischen Heilkunde ist sagenumwobener als der Holunderbaum. Man erzählt sich, dass der Holunder ein Tor zur Anderswelt ist, dass er neben unseren Häusern stehen soll, um uns zu beschützen, dass im Holler die Frau Holle wohnt, und dass wir vor jedem Holunderbaum den Hut ziehen sollen. Als Kinder haben wir gesungen und gespielt: „Ringel, ringel reie, sind der Kinder dreie, sitz ma unterm Hollerbusch, mach ma alle husch husch husch!“

Schwarz oder Weiß – Tod oder Leben - der Brunnen, durch den die Goldmarie und die Pechmarie im Märchen von der Frau Holle fallen: all das weist uns darauf hin, dass die Kraft des Holunders an der Grenze zwischen dem Jenseits und dem Diesseits besonders wichtig ist. Dass er auf eine sehr grundsätzliche Art mit Lebensenergie zu tun hat.

In unserem Organismus müssen Stoffe und Informationen in einem ständigen, harmonischen Fluss bewegt werden. Der Holunder stärkt diese Bewegungsenergie durch die Spannung zwischen „schwarz“ und „weiß“ - „passt“ und „passt nicht“. Bei einem kleinen Kind muss sich dieser Fluss erst entwickeln, der individuelle Antrieb erst entstehen („ich weiß noch nicht wie und wohin“). Bei älteren Menschen entwickelt sich leicht eine gewisse Antriebsmüdigkeit („ich weiß nicht mehr wozu), staut sich der Fluss der Lebensenergie oft durch angehäuften, abgelagerte Stoffe (z.B. „Verkalkung“, Ödeme).

All das kann der Holunder wieder in harmonische Bewegung bringen. Eine Pflanze wirkt nie nur in eine Richtung. Deshalb können Holunderblüten schweißtreibend wirken, wenn das Schwitzen durch das Fieber bei einem grippalen Infekt nicht ausreichend in Schwung kommt. Umgekehrt kann Holunderblütentee oder die homöopathische Arznei *Sambucus nigra* übermäßiges Schwitzen (vor allem am Kopf) harmonisieren, weil die Nieren ihren Teil der Arbeit wieder übernehmen. Überhaupt regt er den Abtransport von gestauter Flüssigkeit an!



Holunder

Lange geköchelte Holunderbeeren (mit Äpfeln, Zwetschken oder Brombeeren) sind ausgesprochen blutbildend und aufbauend – zur rascheren Genesung nach der Krankheit!

„Hollerkoch“ oder „Hollersulzn“ sind zwei traditionelle Bezeichnungen für dieses wunderbare Aufbaumittel. Leider sind bei mir im Garten die Vögel immer schneller als ich. Da muss ich mir was einfallen lassen!

Die Wirkungen vom Schwarzen Holunder sind sehr vielfältig, alle haben aber mit seiner sehr tiefgreifenden Anregung der Entgiftung mit gleichzeitiger Stärkung des gesamten Organismus zu tun. Wir wissen, dass wir über die Schleimhäute der Bronchien mit der Atemluft Sauerstoff aufnehmen müssen, um zu leben. Dass aber die Lunge gleichzeitig ein wichtiges Entgiftungsorgan für abgeatmete Gase ist – quasi unser Auspuff – daran denken wir nicht so oft. Wenn sich im Bereich der Bronchien und der Lunge etwas staut, führt das oft zu Entzündungen mit starker Verschleimung. Durch das Auflösen der Stauung kann der Reinigungsprozess verbessert und der Schleim gut abgehustet werden. Das kann das Knospemazerat vom Schwarzen