



## Holunder

Die heilige Pflanze der Erdgöttin, der Frau Holle. Sie schüttet ihre weißen Blüten aus und löst von allem was wir nicht benötigen: Fieber, Schleim, Husten, Hautunreinheiten und Krankheiten.

Der Tee der Blüten hilft bei Erkältung, Husten und es treibt mit der schweißtreibenden Wirkung das Fieber aus dem Körper heraus.

### Wachstum

Suchen sie die leuchtende Pracht und sie werden sie an vielen Häuserecken entdecken. Alle Pflanzenteile sind verwendbar. Manchmal ist es nur ein Strauch, doch wäscht er gut, erreicht er die stattliche Größe eines Baumes. Achtung er sollte nie umgeschlagen werden, sondern nur versetzt werden, denn sonst bring das Unglück, so erzählt man sich.

### Inhaltstoffe und Wirkung:

Rutin, ätherische Öle, Gerbstoff, Saponin, Harz, Glukoside, Zucker, Flavonoide, Mineralien,

### Heilwirkung

Die Blüten eignet sich für Tees, Räucherwerk, Tinkturen. Alle Pflanzenteile, wie Rinde, Beeren und Wurzeln verwenden wir ebenso als Medizin. Die Rinde hat eine abführende Wirkung, die Beeren wirken stopfend und sollten nicht roh verzehrt werden. Die Blätter haben eine stark harntreibende Wirkung.

Die Pflanze stärkt das Immunsystem und auch die Blüten jagen die letzten Grippeviren aus dem Körper. Der Tee ist schweißtreibend und löst das Fieber aus dem Körper, aber auch den Husten. Daher können die Blüten in der Prävention aber auch in der akuten Phase eingesetzt werden.

Als Rezepten eignen sich Tees, Tinkturen. Ebenso können aber auch viele wohlschmeckende Rezepte zubereitet werden von der Erdbeer-Holunderblüten Marmelade, Gelee, Sirup, Suppe, Muffin, überbacken Holunderblüten oder Holunderschmarrn (Kaiserschmarrn mit Holunderblüten). Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf.

### Psyche und Seele:

Der Holunder transformiert. Lässt Krankheiten und Schwierigkeiten verschwinden und mit den Blüten wieder Leichtigkeit ins Leben kommen. Der Tee ist schweißtreibend und lässt sowohl auf körperliche als auch auf seelischer Eben los, was nicht mehr benötigt wird.



**Brauchtum:**

Man zog vor ihm den Hut. Sie schütze vor Leid und Not. Er hat die Schutzkraft und nimmt alles von mir ab, was nicht zu mir gehört. Früher hängte man die Krankheiten an den Baum (also z.B. nahm man einen Verband den man auf die kranken Körperstelle legte und dann auf den Baum hängte) als man brachte sie zum ihm und lies diese in die Erde fahren wo sie dann transformiert wurden. So wie in dem Kinderlied besungen.

Er ist ein Schwellenbaum und hilft bei der Geburt. Und die Göttin Holle hütet die Kinderseelen weswegen man neugeborenen Kinder zum Holerstrauch trug ein wenig Milch als Opfergabe verschüttete und um den Segen für das Kind bat (Wuchs der Baum gut, entwickelte sich auch das Kind gut). Nach der Geburt wurde die Nachgeburt beim Holunder begraben, so wie sich der Holunder weiterentwickelt. Aber auch für die Verstorbenen gab der Holunderkraft, damit er sie in die andere Welt begleitet. Zum Sarg wurde ein Stück Holunderzweig gelegt um die Seele auf ihrem Weg zu geleiten.

Er ist der Lebensbaum, die weiße Frau – die Leichtigkeit, die Jugend, die Bären werden rot – wie die rote Göttin und dann werden sie die schwarze, die reife Göttin oder Frau. Es gibt viele Geschichten von Menschen die unterm Holunderbaum Zeichen für ihre Wege bekommen haben.

**Heiltipp – Träumen unter Holunderbaum**

Falls es etwas gibt, das sie loswerden wollen, nehmen sie es in symbolischer Form mit. Ein Brief mit schlechten Nachrichten, ein Verband den sie auf der Wunde getragen haben, ein Symbol für einen Angewohnheit.

Gehen sie zum Baum und hängen Sie dies an den Baum, sofern biologisch abbaubar. Dann lehnen Sie sich an den Baum, lauschen sie dem Summen der Insekten, dem sanften Rauschen der weißen Blüten und lassen sie das kommen, was sie sich wünschen. Sei es in einem bewussten Träumen oder in einer offenen Meditation

**Quellen:**

Grünberger/Hirsch (2005): Die Kräuter in meinem Garten.

Brunner Adelheid (05/2019): Altes Wissen, Video zu Holunder

Kleindienst Ingrid (2018): Pflanzencode

**Astrid Grohmann:**

Heilkräuterlehrgang, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin, Wanderführer, Outdoortraining

**Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: [kraeuterwanderung@meine-linde.at](mailto:kraeuterwanderung@meine-linde.at)

Web: [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)

Fcb: Meine Linde