

Nebelschwaden, kühlere Nächte, knallblauer Himmel, intensive Farben – das sind die ersten Vorboten des Herbstes.

Der frühe Herbst, die Zeit der Reife, explodiert mit seinen knalligen Farben und will nochmals alles geben. Die Bäume hängen voll köstlicher Beeren in prächtigen Farben. Da gibt es die unterschiedlichsten Farbtöne von gelb über rot bis blauviolett. Auch die Blätter beginnen sich nach und nach bunt zu verfärben. Diese Farben laden uns ganz offensichtlich zu herbstlichen Spaziergängen ein, wo wir die Zeit und Stille finden können, unsere Sinne nochmals zu öffnen und den wunderschönen Bäumen, Sträuchern und Früchten zu begegnen. Es ist aber auch die Zeit des langsamen Abschiednehmens von der Wärme des Sommers und den angenehmen Tagen des Spätsommers, denn die Tage werden nun merklich kürzer und kühler.

Auch die Holunderbäume tragen nun ihre schwarzen, schweren Früchte und laden uns ein von ihren Heilkräften zu profitieren.



Holunder – Sambucus nigra

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:	Lat. nigra = schwarz, althochdt. Holantar = hohler Baum, holt = treu ergeben, Holda = Bezeichnung für guter weibl. Geist
Andere Namen:	Schwarzer Flieder, Holderbusch, Schwitztee, Holler, Fieberbaum
Familie:	Geissblattgewächs
Drogenteil:	Blüten, Früchte (Ernte: Blüten Juni-Juli, Früchte August-September)
Signatur:	Standort: Fast in ganz Europa, oft bei Bauernhöfen, Scheunen, bis auf 1500 m.



Stamm und Zweige: 3-8 m hoch, zerfetzte Borke, sieht alt aus, Stamm und Zweige können aber immer wieder neu ausschlagen ⇒ Totgeglaubtes erwacht zum Leben. Wächst im Frühling extrem schnell, so dass die Borkenbildung nicht Schritt halten kann ⇒ dünne Rindenhaut. Mark ist porös und schwammig ⇒ Lufteinschlüsse ⇒ Atemwege. Wächst erst nach oben ⇒ aufstrebende Lebenskraft, dann nach unten den Wurzeln entgegen ⇒ Reifen heisst auch Neuorientierung, Verlassen des Weges.

Blätter und Triebe riechen brenzlich und muffig, unvollendet, wie ein mottendes Feuer, dem es an Sauerstoff (Luft) fehlt. Muffiger Geruch ⇒ Ausleitung über die Haut. Wenn Früchte reifen, verfärben sich die Stängel purpurn.

Blüten: Blütendolden wie Schirme mit weissen Sternen, viele Pollen, nach oben gerichtet, luftige Erscheinung, süsser Duft, empfangendes Prinzip, offen, weiss ⇒ Jugend, Frische.

Früchte: Säuerlich herb, nach unten den Wurzeln entgegen wachsend; erst rot ⇒ Lebenskraft, Energie, „mitten im Leben“, dann schwarz glänzend ⇒ Vergehen, Tod, Angeschlagenheit. Rote Stiele der Früchte ⇒ Blut.

Wesen:	Reifung, Vollendung der Wärmeprozesse, Erwachsen werden, Verantwortung, Lebensaufgabe, „Werden und Vergehen“, „Schattenwelt“ (R. Kalbermatten). Die Farben weiss, rot und schwarz stehen für Jugend, Erwachsenwerden, Alter und somit allgemein für Reife. Das Wesen des Holunders hilft durch tiefe Reinigung (z.B. Ausschwitzen, Darmreinigung) körperlich, geistig und seelisch zu reifen und fördert die Akzeptanz für Wandlungsprozesse. Es unterstützt auch bei der Auseinandersetzung mit den eigenen dunklen Seiten.
--------	--

Typ Mensch:	Es fehlt die Fähigkeit, Prozesse ausreifen zu lassen. Menschen können Prozesse nicht zulassen und ein Geschehen ausreifen lassen. Sie greifen überall ein, was auch zu Anfälligkeit führen kann. Die Menschen beurteilen alles nach ihren Wertvorstellungen – weil eben auch hier die Gedanken und Meinungen nicht überdacht und ausgereift sind - und sind davon nicht abzubringen, sind engstirnig und erhitzen sich zu sehr für oder gegen etwas, haben keine umfassenden Zusammenhänge, ziehen voreilig Schlüsse oder fällen Urteile.
Inhaltsstoffe:	Flavonoide, ätherisches Öl, Salicylsäure, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Vitamine (Beeren)
Wirkungen:	Schweisstreibend, fiebersenkend, schwach harntreibend, schleimlösend, immunstimulierend, schmerzlindernd, mild abführend (Beeren)
Indikationen:	Tee bei Atemwegkrankungen: Grippale Infekte, Fieber Erkältungen, verschleimter Husten Chronische Entzündungen der Atemwege Raucherhusten Altershusten Asthma bei Kindern Säuglingsschnupfen Abwehrschwäche (Tee oder Saft) Leichte Hitzewallungen im Klimakterium (Tee) Neuralgien, Ischias (2 dl/Tag Beerensaft) Allergien (1 dl/Tag Beerensaft)
Kontraindikationen:	Keine bekannt
Anwendung und Dosierung:	Tee: 1-2 TL/Tasse, Aufguss, 7-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, möglichst heiss trinken Tinktur Saft, Sirup
Hinweis:	Mischen mit Lindenblüten oder Mädesüss

Rezepte

Bunter Herbsttee zum Geniessen

- Zur Stärkung des Immunsystems
- Kann auch als Familientee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Holunderblüten
10 g Königskerzenblüten
10 g Hagebuttenschalen/früchte
10 g Malvenblüten
10 g Pfefferminzblätter
10 g Lindenblüten
5 g Thymiankraut
ev. Holunderbeeren
ev. Sanddornbeeren



Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Fieber-Tee

- Bei fiebrigen Infekten zur Schweißbildung und zur Immunstärkung

30 g Holunderblüten
40 g Lindenblüten
10 g Weidenrinden, fein geschnitten
20 g Hagebuttenschalen/früchte oder Mädesüssblüten

1 EL / Tasse, Aufguss, 10 Min.
Zugedeckt ziehen lassen, täglich 4-6 Tassen

- Viel trinken
- Unterstützen mit kühlen Wadenwickeln

Grippe-Tee

- Bei grippalen Infekten oder Grippe zur Schweißbildung, Schmerzlinderung und Ausscheidung

20 g Holunderblüten
20 g Lindenblüten
20 g Weidenrinden, fein geschnitten
20 g Wasserdostkraut
20 g Weissdornblüten
20 g Brennnesselblätter

1 TL / Tasse, Aufguss, 10-Min.
zugedeckt ziehen lassen, täglich 4-6 Tassen

Erkältungs-Tee

- Mit Schnupfen, Husten und ev. Fieber

40 g Holunderblüten	
20 g Lindenblüten	1 TL / Tasse, Aufguss, 10 Min.
10 g Thymiankraut	zugedeckt ziehen lassen, täglich 4-6
20 g Weissdornblätter/blüten	Tassen
10 g Malvenblüten	

- Genügend trinken
- Brustbein warm halten
- Unterstützen mit Inhalationen
- Unterstützen mit Brustsalben

Anti-Infekt-Tee

- Zur Stärkung des Immunsystems und zur Prophylaxe in der Grippezeit

40 g Lindenblüten	
30 g Echtes Eisenkraut	1 TL / Tasse, Aufguss, 10 Min.
10 g Thymiankraut	zugedeckt ziehen lassen, 2-3 x täglich
10 g Wasserdostkraut	
10 g Holunderblüten	

Kräuterzucker

Zucker nach Wahl
Frische Holunder-, Lavendel- oder
Mädesüssblüten nach Belieben

Mischen, mit Mixstab zerkleinern, in
Schüssel mindestens 24 Std. antrocknen
lassen

Alles fein zerstoßen oder vermischen und in
ein Glas oder eine Dose abfüllen.

Passt zu Dessert oder Kräuterküchlees.

Es können auch andere Kräuter dazu verwendet werden.

Hinweis: Die Tee-Rezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen.