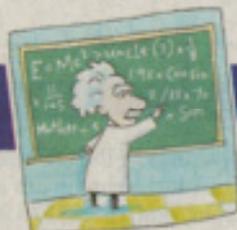


Unterwegs *in* der Hohen Börde



SCHLAUMEIER

Erntezeit für **Holunder**

Der Mythos Holunder und die Apotheke des kleinen Mannes

(jrö). Der Holunder gehört zu den ältesten Heilpflanzen in der Volksmedizin. Aufzeichnungen über seine vielfältigen Heilwirkungen sind Jahrhun-



Der Holunderstrauch in voller Blüte.

derte alt, seine Anwendungen schätzten so berühmte Leute wie Paracelsus oder Hildegard von Bingen. Seine besondere Wertschätzung erhält der Strauch in dem Ausspruch „Vor dem Holunder sollst du den Hut ziehen“. Man schrieb dieser besonderen Heilpflanze außergewöhnliche Kräfte zu und ließ sie in der Nähe seines Hauses gedeihen, um ihren besonderen

Schutz vor Krankheiten und sogar vor Blitzschlag zu erhalten. Niemandem wäre es eingefallen, den Strauch abzuholzen, denn das bedeutete Unglück. Aalhorn, Eller, Holler oder Hollerbusch sind weitere Namen, die sich in vielen Liedern, Geschichten oder Kinderreimen wiederfinden. Seine Namensgebung könnte auf die altgermanische Göttin Frau Holla oder Holda zurückzuführen sein. Sie verkörpert die Göttin der Kinder und Familie und verleiht Schutz. Sie regiert besonders im Winter und schickt als besondere Erscheinung Schneeflocken, das Märchen der Frau Holle weist auf diesen Mythos hin. So wie im Leben spielte der Holunder ebenfalls eine Rolle, wenn es um den Tod und um Bestattungsrituale ging. Sein Holz, das nur von Witwen oder Waisen entnommen wurde, diente als Stab zum Vermessen des Sarges, oder wurde als Kreuz vor diesem hergetragen. Auf den Friedhöfen wurden Holundersträucher als besondere Wertschätzung gepflanzt. Es

gibt verschiedene Holunderarten, wobei der schwarze Holunder *Sambucus nigra* bei uns am meisten verbreitet ist. Wurzeln, Rinde, Blüten und Früchte können genutzt werden, Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Mineralstoffe Kalium, Calcium, Natrium, Gerbstoffe, Farbstoffe und die Vitamine A, B und C sorgen für die vielfältigen gesundheitlichen Aspekte. Jetzt ist die Zeit zum Sammeln der Beeren, die nur absolut reif und niemals roh verwendet werden sollen.



Holunderbeeren, die reif zur Ernte sind. Fotos (2): jrö