

## Holunder tut dem Körper gut

Österreichischer Wissenschaftler Sepp Porta zu Gast in der Hohen Börde

Der Holunder verbindet die Hohe Börde auch mit Österreich. In Vorbereitung eines Kooperationsprojektes war jetzt der Wissenschaftler Sepp Porta zu Gast.

**Irxleben (car)** • Holunder spielt seit geraumer Zeit in der Hohen Börde eine übergeordnete Rolle. Derzeit ist ein transnationales Leader-Kooperationsprojekt mit Österreich unter dem Titel „Gesund leben auf dem Land - Pflege ländlicher Tradition“ in Vorbereitung. Projektziel ist es, die lokalen Perspektiven des Holunders zu erweitern.

Und genau in dieser Vorbereitungsphase folgte Prof. Dr. Sepp Porta aus Graz einer Ein-

ladung von Ursula E. Duchrow-Buhr, die in Niederndodeleben das Holunder-Kontor betreibt. Unter der Überschrift „Mit Holunder Anspannung und Stress abbauen“ führte der Wissenschaftler am vergangenen Freitag im Rathaus der Hohen Börde in die Geheimnisse des Holunders ein.

„Wenn wir Belastungssituationen pausenarm über uns ergehen lassen müssen, dann nehmen uns das unser Stoffwechsel und unser Körper übel. Er produziert daraufhin unnötige und belastende Stoffe. Dagegen kann uns aber der Holunder schützen“, erklärte Sepp Porta bei seiner Stippvisite in Irxleben. Der Holunder sei sozusagen eine „Security“, die die Schadstoffe auffängt und unschädlich macht.

Und so konnte der Professor in seinem Vortrag auch die Verbindung aus seiner Heimat, Graz in Österreich, bis in die Hohe Börde schlagen. Der Holundersaft aus der hohen Börde ist, so wusste er zu berichten, nicht industriell hergestellt und hat deshalb eine besondere Stärke. „In der Woche sollte man in etwa eine Flasche Holundersaft trinken, damit er seine Wirkung auch entfalten kann. In Grippezeiten würde ich den Konsum allerdings vervierfachen“, erklärte er.

Das Lieblingsholunderprodukt von Sepp Porta ist die Holundermarmelade. Wunderbar schmecke ihm die Sorte, in der noch Holunderbeeren enthalten sind. Die Marmelade, die es in Österreich nicht gebe, sei ganz fantastisch, nicht zu süß

und auch nicht zu aufdringlich. „Sie schmeckt nach frischen Kräutern und frischen Beeren“, fügte er hinzu.

Neben dem Holunder ist es nach Aussage des Professors auch wichtig, dem Körper regelmäßige Pausen zu gönnen, damit er sich in Belastungssituationen nicht zu sehr stresst. In der Pause kann sich der Körper regenerieren und sich auf die nächste Anstrengung einstellen. Seiner Ansicht nach sollte der Tag in vier Viertel geteilt werden. Das heißt eine Frühstücks-, eine Mittags-, eine Nachmittags- und Abendpause wären für den Körper ideal.

Nach seinen Erläuterungen durfte sich Sepp Porta ins Goldene Buch der Gemeinde Hohe Börde eintragen.



Als Dankeschön hatte Bördebackkaiserin Helmi Ritter für Sepp Porta eine Holundertorte gebacken. Foto: Gemeinde Hohe Börde