



www.kraedu.net

Alte Heilkräuter neu entdeckt: Der Holunder

Bei uns in Europa wird zwischen drei Holunderarten unterschieden. Der schwarze Holunder ist auch jener, welcher als Medizin der alten Bauern gilt. Der rote Holunder wird sehr selten verwendet, wobei der Saft aus den Beeren gewonnen, sehr wohlschmeckend ist. Dabei sollte man aber sehr reinlich arbeiten, denn die Buttersäure muss vorsichtig abgeschöpft werden, ansonsten stinkt der gesamte Saft wie eine Stinkbombe. Der Attichholunder ist sehr giftig. Wobei ich bei den anderen beiden Sorten vom Verzehr im ro-

hen Zustand abraten muss. Denn alle Sorten enthalten Blausäure und sind im ungekochten Zustand GIFTIG. Wer einmal von den rohen Beeren probiert hat, wird starke Bauchschmerzen bekommen haben, danach ist Erbrechen und Durchfall meist die Folge. Wenn man die Pflanzenteile erhitzt, so vernichtet man automatisch die giftige Blausäure.

Nun das ist auch der Grund warum die Kelten den Holunder ihrer großen Göttin Holle geweiht haben. Denn sie ist die Hüterin allen Lebens. Zuständig für das Werden und Vergehen. Man erzählte sich, dass wenn man unter ei-

nem Holunderbusch einschläft, gelangt man in das Reich der Frau Holle. Deshalb war der Holunderbusch ein unverzichtbarer Handlungsgegenstand vieler Sagen und Märchen. Eines der bekanntesten Märchen, das vom Holunder abgeleitet wird, ist Frau Holle, das die Gebrüder Grimm nach einer alten keltischen Sage geschrieben haben. Nun warum waren Märchen so wichtig? Das hatte jenen Grund, da man des Schreibens und Lesens nicht mächtig war, überlieferte man das Wissen in Form von Geschichten. Eines war sicher die Hollermutter war ein Garant für Leben, Gesundheit und dem Schutz des Hauses. Deshalb sollte in jedem Garten ein Holunder stehen.

Der Holunder wirkt unterschiedlich. Die Blüten sind schweißtreibend, fiebersenkend, harntreibend und blutreinigend. Die Beeren sind magenreinigend, darmreinigend und sehr reich an Vitaminen, Anthocyanen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Also eine hervorragende Vorbeugung gegen Erkältungen. Die Rinde wurde zudem als Tee der innerlichen Reinigung verwendet. Selbst die Blätter werden verwendet. Eine alte Bäuerin hat mir erzählt, dass sie diese in den Grippetea gibt. Ich persönlich kann mich an die Anwendungen meiner Großmutter erinnern. Als Auflage bei Halsschmerzen und als Salbe bei schlechtheilenden Wunden. Letzteres ist vor allem in unserem Tal verankert und ich habe lange nach dem Ursprung dieser Verwendung suchen müssen. Heute weiß ich, es ist keltischen Ursprungs.

**Jeden 1. Mittwoch
im Monat von Mai bis
Oktober ab 18 Uhr auf dem
Raiffeisenplatz von Riffian**

Lokale Aussteller bieten unterschiedliche Artikel aus **liebvoller Handarbeit** und leckere **Bauernprodukte** zum Verkauf an. Die örtlichen Bäuerinnen verwöhnen die Besucher mit leckeren **Südtiroler Strauben** während die Kinder zum **lustigen Basteln** eingeladen werden! Bei schlechtem Wetter wird das Markt auf den nächsten Tag (Donnerstag) verschoben.

Die Ortsgruppe Riffian-Kuens und alle Beteiligten freuen sich auf Euer Kommen!



**Riffiner
Dorfmarkt**



**Riffiner
Dorfmarkt**