

Holunderevent Torkel im Tobel (Margret Fritz nach einem Kurs von Gabriela Nedoma)



1. Allgemeines zu Holunder:

ART	GIFTIGKEIT	INHALTSSTOFFE	EINSTUFUNG	ANWENDUNGEN
Sambucus nigra	Geringe bis mäßige	Cyanogene Glycoside (insbesondere Sambunigrin)	Schwach giftig bei Verzehr großer Mengen der Beeren (roh) oder Blätter, Kerne entfernen	Blüten, Blätter, Früchte, Wurzel, Rinde, Knospen in der TEM +Phytotherapie, Kulinarik als Tee, Sirup, Marmelade, Gelee

2. JUNGTRIEBE IN DER MEDIZIN

- Triebspitzen
- Junge, unverholzte Zweige
- Junge Sprossen (Schößlinge)

INHALTSSTOFFE

Konzentrieren Phytostammzellen (Meristeme), Wachstumshormone (Auxine, Gibbereline, Cytokinine), Chlorophyll, Antioxidantien wie Flavonoide

ANWENDUNG

- Triebspitzen und junge, unverholzte Zweige geschält in der Gesundheitsküche als Salat oder Gemüse (Holunderspargel)
- Phytotherapie: Dermale Anwendungen, feuchtigkeitsspendend und hautregenerativ bei Entzündungen, Ekzemen, Brandwunden

3. DIE BLÄTTER IN DER MEDIZIN

INHALTSSTOFFE

Antioxidantien wie Flavonoide und Phenolsäuren, Triterpene, ätherische Öle, Gerbstoffe, Sambunigrin, Schleimstoffe

MODERNE MEDIZIN

Entzündungshemmend, antioxidative Wirkung, schleimlösend, diuretisch, immunstimulierend

TEM

- Wunden, Schmerzen, Verbrennungen: Salbe, Öl
- Tee bei Erkältungssymptomen, Husten, Halsschmerzen und verstopfter Nase
- Umschläge – Blätter zerstoßen auf Wunden, Entzündungen oder Insektenstiche aufgetragen.
- Dampfbad bei Atemwegserkrankungen
- Wickel mit dem Pflanzenbrei bei Schwellungen

4. DIE RINDE IN DER MEDIZIN

INHALTSSTOFFE

Flavonoide (Quercetin, Rutin und Kaempferol), Phenolsäuren (Protocatechusäure, Chlorogensäure und Kaffeesäure), Triterpene, Lignane, ätherische Öle, Gerbstoffe, Sambunigrin, Schleimstoffe

MODERNE MEDIZIN

- Antivirale Aktivität, die Rinde kann Wachstum von Influenza-Viren hemmen.
- Entzündungshemmende Wirkung: Studie (2012) zeigt, dass Extrakte aus der Rinde Entzündungsmarker reduzieren können.
- Antioxidative Effekte: Eine Studie (2009) wies starke antioxidative Wirkungen nach TEM
- Rinde von oben nach unten geschält: tonisierend, Schmerzen, Stärkungsmittel, Schutzräucherung
- Rinde von unten nach oben geschält: ausleitend, abführend, diuretisch
- Niere–Leber–Schutz: Tee aus Rinde und Blätter

5. DIE BLÜTEN IN DER MEDIZIN

INHALTSSTOFFE

Antioxidantien wie ätherisches Öl (Linalool, Geraniol, Alpha-Pinen, Beta-Caryophyllen, Myrcen), Flavonoide (Rutin, Quercetin, Kaempferol und Isorhamnetin), Phenolsäuren (Chlorogensäure, Kaffeesäure und Ferulasäure), Triterpene, Gerbstoffe, Kohlenhydrate (Zucker, Schleimstoffe)

MODERNE MEDIZIN ORAL

- Antioxidative und entzündungshemmende Effekte bei Erkältungen, grippalen Infekten, oxidativen Prozesse, Arthritis, Magen–Darmerkrankungen, Fieber
- Immunmodulatorische und diaphoretische Wirkung
- Antimikrobielle und antivirale Wirkung darunter gegen Influenzavirus
- Positive Effekte bei Atemwegserkrankungen wie Husten, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden
- Antiallergische Wirkung bei Heuschnupfen
- Herz-Kreislauf-Schutz, reduzieren (regulieren) sanft den Blutdruck und können die Durchblutung verbessern.
- Verdauung: können Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Magenkrämpfe reduzierend

6. Zubereitungen

❖ HOLUNDERBLÄTTER-ERKÄLTUNGSSIRUP

By Gabriela Nedoma

ZUTATEN für 10 Personen 100 ml Flaschen 2,5 X

1 Glas (100 ml) Holunderblätter und Triebspitzen, frisch

1 Glas (100 ml) Holunderblüten, frisch

200 ml Bio-Honig

50 ml Bio-Apfelessig

100 ml Quellwasser

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in ein Gefäß füllen und mit dem Pürierstab mixen.
- Ansatz zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen.
- Weitere 15 Minuten ziehen lassen.
- Extrakt filtrieren und in eine Flasche füllen.
- Haltbarkeit: 1 Jahr

WIRKUNG & ANWENDUNG

- Gliederschmerzen bei grippalen Infekten
- Geschwächtes Immunsystem
- Fieber
- Erkältungen
- Atemwegserkrankungen, Husten, Fieber, Schluckbeschwerden
- Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

ANWENDUNG

50 ml mit Flüssigkeit vermischen und über den Tag verteilt

❖ REGENERIERENDE HOLUNDERSALBE BEI WUNDEN UND VERBRENNUNGEN

By Gabriela Nedoma

ZUTATEN für 10 Personen 30 ml Gläser 1,5 X

1 Glas (100 ml) Holunderblätter und Rinde, frisch

150 ml Johanniskrautöl

50 g Harz (wie Fichte oder Lärche)

30 ml Alkohol 40%

30 ml Quellwasser

15 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG

- Holunder, Johanniskrautöl, Alkohol und Wasser in ein Gefäß füllen.
- Im Blender (oder mit dem Pürierstab) mixen.
- Alle Zutaten in ein hitzebeständiges Gefäß füllen und zum Kochen bringen.
- 5 Minuten kochen, weitere 10 Minuten ziehen lassen.
- Extrakt filtrieren und in Gläser füllen.
- Für die täglichen Anwendung eine Spatel verwenden.
- Haltbarkeit: 1 Jahr

WIRKUNG & ANWENDUNG

- Hautverletzungen
- Brandwunden
- Hautirritationen
- Sonnenbrand
- Ekzeme
- Juckreiz

- Wunden
- Rötungen
- Akne
- Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen
- Mobilitätsstörungen und Schmerzen wie Rheuma, Arthritis, Gicht

ANWENDUNG

Die Heilsalbe mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen auftragen und einmassieren.

❖ HOLUNDERBLÜTEN–ARZNEIÖL INTENSIV

By Gabriela Nedoma

ZUTATEN für 10 Gläser 50 ml Gläschen 2 X

1 Glas (100 ml) Holunderblüten, nur die Blüten, frisch
 200 ml Bio–Öl, duftneutral (Bsp. Sonnenblumenöl von Ja!Natürlich)
 20 ml Alkohol 40%
 20 ml Quellwasser
 (Als Salbe: 20 g Bienenwachs zugeben)

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in ein Gefäß füllen und zum Kochen bringen.
- 5 Minuten kochen, weitere 10 Minuten ziehen lassen.
- Extrakt filtrieren und in eine Flasche füllen.
- Für die täglichen Anwendung eine Sprühflasche verwenden.
- Haltbarkeit

WIRKUNG & ANWENDUNG

- Hautirritationen
- Ekzeme
- Juckreiz
- Windeldermatitis
- Falten
- Anti-Aging
- Hautentzündungen
- Rötungen
- Akne
- Allergische Reaktionen
- Sonnenbrand
- Innere Verletzungen wie Verhärtungen, Quetschungen
- Menstruationsbeschwerden, Bauchkrämpfe

ANWENDUNG

Das Arzneiöl mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen auftragen und einmassieren.