

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Der Holunder – eine starke Heilpflanze **11**

Zur Botanik der Holunderpflanze	12
Der Schwarze Holunder	14

Das Konservieren – Beeren, Blüten und weitere Pflanzenteile	23
Trocknen	23
Einfrieren	25
Entsaften	26

Zur Geschichte des Holunders und seiner volksmedizinischen Anwendung	28
Der Holunder bei den Germanen und Kelten	28
Der Holunder in der Antike	32
Holunder im Mittelalter	33

Wirkmächtige Nährstoffe **39**

Die wertvollen Inhaltsstoffe des Holunders	40
Eine Übersicht	41
Vitamine	43
Mineralstoffe	48
Aminosäuren	50
Öle	52
Bioaktive Substanzen	52

Anthozyane	57
Wie Anthozyane Krebs vorbeugen und ihn bekämpfen	60

Die Heilkraft des Holunders	65
Wie Holunder gegen pathogene Viren wirkt	65
Wie Holunder gegen pathogene Bakterien wirkt	71
Heilwirkungen von A bis Z	74

Tolle Produkte selbst gemacht	99
--------------------------------------	-----------

Do it yourself – Heilmittel herstellen	100
Mit Holunderblüten	101
Mit Holunderbeeren	104
Mit Holunderblättern	105
Mit Holunderwurzeln und -rinde	106
Holunderpflege zum Selbermachen	108
Salben und Cremes	109
Öl und Balsam	114
Diverse Pflegeprodukte	116
Holunderprodukte im Handel	124
Kosmetikprodukte	124
Produkte für die innere Anwendung	126
Rezepte für die Küche	130
Süße Holunder-Genüsse	132
Herzhaftes mit Holunder	140
Getränke	143
Schlusswort	147
Wichtige Internetadressen 150	Endnoten
Literaturempfehlungen 152	Register
	158