

# *Inhalt*

<b>Holunder – ein Zauberbaum</b>	<b>6</b>
Geschichte und Geschichten rund um den Holunder	7
Von der Heilwirkung des Holunders	13
Sonstige Verwendung des Holunders	15
Botanisches zum Holunder	16
Vorbereitungstechniken und Sammeln	19

<b>Holunder-Rezepte zum Gesundwerden und -bleiben</b>	<b>22</b>
Holunder-Hausmittel bei Erkältungskrankheiten	24
Sonstige Holunder-Hausmittel	28
 <b>Holunder-Rezepte zum Genießen</b>	 <b>40</b>
 Über die Autorin	 64