

**Dr. med. Hanspeter Hemgesberg**

# **Natürlich gesund mit Holunder**

**Blüten, Blätter und Beeren  
gegen Alltagsbeschwerden**

*Wirkungsvoll entschlacken  
Muskelschmerzen und Gelenkrheuma lindern  
Erkältungskrankheiten vorbeugen  
Holunder in der Küche*

**MIDENA**

# Inhalt

## **7 • Vorwort**

## **9 • Die Wurzeln des Holunders: Geschichte und Botanik**

- 10 • Nomen est omen
- 11 • Eine große Familie
- 17« Kleine Botanikfibel
- 23 • Gesund von der Wurzel bis zur Blüte
- 28 • Mythologie, Aberglaube und Weisheit
- 30 • Hexenküche oder Volksheilkunde
- 32 • 2000 Jahre und nur wenig weiter ...

## **37 • Holunder in der Ganzheitsmedizin**

- 37 • Holunder als Droge
- 38 • Naturheilkunde
- 38 • Phytotherapie
- 40 • Homöopathie
- 43 • Kneipptherapie
- 45 • Wem vertraue ich mich an?

## **46 • Inhaltsstoffe des Holunders: wirkungsvolles Zusammenspiel**

- 47 • Ätherisches Öl
- 48 • Sambunigrin
- 48 • Fettsäuren
- 49 • Farbstoffe
- 49 • Pflanzensäuren
- 49 • Glykoside
- 50 • Vitamine
- 54 • Kalium
- 54 • Kalzium
- 55 • Phosphor
- 56 • Gerbstoffe

## 6 *Inhalt*

- 57 • **Hojunder - ein Kraut für viele Fälle**
- 58 • Naturheilkundliche Aufbereitungsarten
- 61 • Welche Kräfte stecken im Holunder?
  
- 64 • **Holunder für die Gesundheit:  
Indikationen und Anwendung**
- 64 • Holunder in der homöopathischen Behandlung
- 67 • Holunder in der Phytotherapie
  
- 75 • **Rezepte für Leib und Seele**
- 75 • Teemischungen gegen verschiedene Beschwerden
- 84 • Erste Hilfe mit Holunder
- 85 • Kosmetik und Ästhetik
- 88 • Kaltschalen, Suppen, Snacks und Nachspeisen
- 98 • Das schmeckt nicht nur zum Frühstück
- 102 • Schmackhafte Zutaten zum gesunden Kochen
- 105 • Rezepte für erfrischende Getränke
  
- 111 • **Glossar**
  
- 112 • **Sachregister**