

Holunder hilft dem Körper in Belastungssituationen

Dass der Holunder sehr gesund ist, wissen wir Menschen schon seit Jahrtausenden. Die Frage warum das so ist, beantwortete Professor Dr. Sepp Porta am 28. April 2017 im Rathaus der Gemeinde Hohe Börde. Zur Begrüßung und als Dankeschön für sein Kommen bekam er von der Bördebackkönigin Helmi eine selbstgebackene Holundertorte. Mit den Worten: „Lieben Dank für den herzlichen Empfang“ leitete der Professor seinen Vortrag ein.

Er beantwortete mit seinen Ausführungen, wie der Holunder den Menschen in Belastungssituationen helfen kann. „Wenn wir Belastungssituationen pausenarm über uns ergehen lassen müssen, dann nimmt uns das unser Stoffwechsel und unser Körper übel. Er produziert daraufhin unnötige und belastende Stoffe. Dagegen kann uns der Holun-

der schützen,“ erklärt der Professor. Der Holunder ist eine Art „Security“, der die Schadstoffe auffängt und unschädlich macht.

Der Holundersaft aus der Hohen Börde ist nicht industriell hergestellt und hat deshalb eine besondere Stärke. „In der Woche sollte man in etwa eine Flasche Holundersaft trinken, damit diese Wirkung eintreffen kann. Bei Grippezeiten würde ich den Konsum allerdings vervierfachen.“ Auf eine Tatsache weist der Professor besonders hin: „Wenn Sie den Holunder als Saft zu sich nehmen, ist die Chance, dass eine größere Darmoberfläche davon bestrichen wird höher, als wenn Sie eine Kapsel zu sich nehmen.“

Das Lieblingsholunder-Produkt von Professor Dr. Sepp Porta ist die Holundermarmelade. „Wunderbar schmeckt mir besonders die Sorte, in der noch Holunderbeeren enthalten

sind. Die Marmelade ist ganz fantastisch und das gibt es bei uns in Österreich nicht.“ Er findet, dass die Marmelade nicht zu süß und auch nicht zu aufdringlich ist. „Sie schmeckt nach frischen Kräutern und frischen Beeren.“

Neben dem Holunder ist es aber auch wichtig, dem Körper regelmäßige Pausen zu gönnen, damit er sich in Belastungssituationen nicht zu sehr stresst. In der Pause kann sich der Körper regenerieren, um sich auf die nächste Anstrengung einzustellen. „Wenn Sie vernünftige Pausen einlegen, dann lassen Sie automatisch nicht zu viel Belastung zu.“ Der Tag sollte laut Sepp Porta in vier Viertel geteilt werden. Das heißt eine Frühstück-, Mittags-, Nachmittags- und Abendpause wären für den Körper ideal. „Wenn Sie das einhalten, ist der Tag übersichtlicher und strukturierter.“

Nach seinen Erläuterungen durfte sich Professor Dr. Sepp Porta ins Goldene Buch der Gemeinde Hohe Börde eintragen. Darin steht nun: „Man fühlt hier eine, sonst sehr selten gespürte Zukunftsträchtigkeit.“

Meinen Dank und meine Gratulation.“



Professor Dr. Sepp Porta aus Graz bekam von der Bördebackkönigin Helmi eine selbst gebackene Holundertorte.