



Götterstrauch für

Seit Jahrhunderten dient der Schwarze Holunder als Allheilmittel. Geschätzt wird die schweisstreibende und fiebersenkende Kraft seiner Blüten, aber auch der hohe Vitamingehalt der dunklen Beeren.

Text: Annette Weinzierl Fotos: René Berner, Thomas Vogel

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) siedelte schon in alten Zeiten in der Nähe von bewohnten Häusern und die Einödbauern holten sich von diesem Strauch ihre Medizin. Sie nahmen alles vom Baum und verwendeten daher seine Blüten ebenso wie Beeren, Rinde oder die Wurzeln. Damals waren die Menschen der Auffassung, dass die ganze Pflanze einverleibt werden müsse, um dadurch eine Einheit für die Gesundheit

zu erzielen. Deshalb bezeichnete der Volksmund den Holunder als die «Apotheke der armen Menschen». Heute ist belegt, wie wertvoll die Pflanze für die Gesundheit ist. Zahlreiche Veröffentlichungen, die Regale der Reformhäuser, die Absatzzahlen der Baumschulen und das Interesse an Wildobst-Anbauseminaren bestätigen diesen Trend. Besonders als Bestandteil von roten Mischsäften respektive Vitaldrinks findet Holundersaft zunehmend Beachtung.

Der Holunder in der Antike...

Schon in der Steinzeit wurde der Holunder therapeutisch als Universalmittel eingesetzt. Das belegen Ausgrabungen aus der Schweiz und Oberitalien. In der Antike fand die Pflanze Verwendung als schleim- und galleabführendes Mittel sowie bei gynäkologischen Erkrankungen. Theophrastos von Eresos (371 bis 287 vor Christus), Schüler von Aristoteles, war zu seiner Zeit ein grosser Naturforscher und Philosoph. In seinen Schriften, «Ursachen des Pflanzenwuchses» und «Geschichte der Pflanzen», gab er bereits detaillierte Anweisungen über den Einsatz des Schwarzen Holunders.

Auch Hippokrates von Kos (460 bis 377 vor Christus) beschrieb zahlreiche Heilanwendungen. Er setzte sich vor allem mit den Beeren der Pflanze auseinander und empfahl den Holunder als gutes Abführmittel und für Frauen bei Unterleibsbeschwerden.



r die Gesundheit

Der griechische Arzt Pedanius Dioskurides schrieb im ersten Jahrhundert in seiner «Materia Medica» nieder, dass die Wurzeln des Holunders in Wein gekocht gegen Schlangen- und Hundebisse hilfreich seien. Er beschrieb, wie die Blätter des Strauches als Auflage bei Geschwüren und Furunkeln anzuwenden sind. Auch der römische Historiker und Schriftsteller Gajus Plinius der Ältere (23 bis 79) berichtete in seiner «Naturalis historia» ausführlich über den Holunder.

...und in der Neuzeit

In der Renaissance erlangte die Heilkunde der Pflanzen wieder einen grossen Stellenwert. Dem Lehrer und Arzt Otto Brunfels (1488 bis 1534), der Medizin an der Universität Basel studierte und 1532 als Stadtarzt nach Bern berufen wurde, gelang es, mit seinem «Herbarum vivae eicones» einen künstlerischen An-

schluss an das antike Vorbild zu setzen. Dieses Herbarium ist mit beeindruckenden Illustrationen des Dürer-Schülers Hans Weiditz versehen. Im Jahre 1532 veröffentlichte Brunfels sein Buch «Contrafayt Kreuterbuch», das mit schönen Holzschnitten ausgestattet ist.

Auch der Botaniker Hieronymus Bock (1498 bis 1554) schrieb seine Beobachtungen und Anwendungen über Heilpflanzen in seinem bekannten «Kreütterbuch» nieder. Über den Holunder schrieb er Folgendes: «Holder inn leib genützt, ist einer krefftigen austreibenden Natur, treibt auss die Wassersucht mit gewalt, etliche machen ein guten Essig aus Holder blüet.»

Der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus (1522 bis 1590), der eigentlich Jacob Theodor hiess, berichtete in seinen Schriften, dass der Holunder allen Wassersüchtigen «gar wol diene», da seine Kräfte den Schleim mit Gewalt aus dem Leib trieben.

Zarten Menschen empfiehlt er, aus jungen Holunderschösslingen zusammen mit Spinat und einer kräftigen Fleischbrühe ein «Holdermüsslein» zuzubereiten, damit sie gut zu «Stuhle» gehen können.

Heimat der Göttin «Holder»

In den alten Mythen und Sagen verbirgt sich ein oft intuitives Wissen über die Kräfte der Natur. Obwohl schon immer Wahrheit und Aberglauben vermischt wurden und sich oft noch mündliche Überlieferungen dazu gesellten, ist so mancher Kranker durch Heilkräuter schnell wieder genesen. Die beeindruckenden Kräfte der Pflanzen, die der Mensch zunächst an den Tieren beobachtete, wurden zu mystischen Eigenschaften erhoben. So war der Holunder in der germanischen Mythologie eine hoch geschätzte Pflanze.

Im Holderbusch sass die Göttin «Holda» oder «Holder», die das Leben

der Pflanzen und Tiere beschützte. Die Germanen brachten so ihrer Hauptgöttin unter dem Holunderbusch Opfer dar. Die Göttin «Holder» oder auch «Holla» kommt übrigens in dem bekannten Märchen der Gebrüder Grimm als «Frau Holle» wieder vor. Die Kelten haben den Holunder in ihren Baumkalendern festgehalten.

Schutz vor bösen Geistern

Als «Baum der Königin» spielte der Holunder eine zentrale Rolle. So wurde er oft zum Schutz gegen böse Geister und gegen Blitzeinschlag neben den Häusern gepflanzt. Einer dänischen Sage nach wohnte die «Holdermutter» im Holunderbaum. Sie verfolgte all diejenigen, die es wagten, von ihrem Baum die Äste abzuschlagen.

Im Mittelalter waren die Menschen der festen Überzeugung, dass der Hollerbusch mit bösem Zauber und Hexerei in

Das ist im Holunder drin

Inhaltsstoffe in 100 Gramm Holunderbeeren

Energie	50/210 kcal/kj
Wasser	80,0 Prozent
Eiweiss	2,5 Prozent
Kohlenhydrate	9,1 Prozent
Rohfaser	6,8 Prozent
Gesamtsäure	0,9 Prozent
Mineralstoffe	0,7 Prozent
Vitamin C	20,00 Milligramm
Vitamin B ₁	0,07 Milligramm
Vitamin B ₂	0,08 Milligramm
Vitamin B ₃	1,50 Milligramm
Vitamin B ₆	0,25 Milligramm
Kalium	305 Milligramm
Phosphor	57 Milligramm
Kalzium	35 Milligramm
Natrium	1 Milligramm

Quelle: Forschungsanstalt Wädenswil

Verbindung stehe. Aus diesem Grunde wurden keine Möbel aus Holunderholz in die Wohnung gestellt, da jeder, der das Haus betrete, sofort durch einen gruseligen Spuk in die Flucht geschlagen würde. Somit galt das Holunderholz als Wohnsitz von Geistern und schrecklichen Gespenstern.

In Irland glaubten die Menschen, dass der Holunderbaum eine sehr zwielichtige Beziehung zu Dämonen und Hexen hätte. Das Holz der Hexenbesen konnte aus diesem Grunde nur aus den Ästen des Holunders bestehen.

Im Volksmund bekam der Holunder im Laufe der Zeit eine Vielzahl von Namen. Seine Bezeichnungen standen oft im Zusammenhang mit seiner direkten heilenden Wirkung, wie beispielsweise «Kelke» oder «Keilkebeerenbaum», die an die schmerzlindernde Wirkung der Beeren bei Koliken erinnern. Er erhielt auch Namen wie Backholderblüten, Betscheltee, Kelken, Hulertrauben, Pisseke oder Schwitztee und Zibke.

Blütezeit von Mai bis Juli

Der Holunder ist ein ästiger Strauch oder Baum mit graubraunen glatten Ästen, weissem Mark und unpaarig gefiederten, gegenständigen Blättern. Die Rinde des Stammes ist warzig und weist eine Vielzahl von grauen Punkten auf, die so genannten Rindenporen (Lentizellen). Er erreicht Höhen zwischen drei und acht Meter und gehört zur Familie der Geissblattgewächse (Caprifoliaceen). Verbreitet ist er in fast ganz Europa, Asien und Nordafrika und wächst in Laubwäldern, an Bachufern, auf Schuttplätzen sowie in der Nähe von Gebäuden und menschlichen Behausungen.

Der Strauch ist ausgesprochen robust, frosthart und gedeiht auf sandigen, stickstoffreichen sowie frischen, schwach sauren Lehmböden. Er hat grosse trugdoldige, flache Blütenstände mit gelblich-weißen, stark duftenden Blüten (Flos sambuci), aus denen sich im Herbst die schwarzvioletten Beeren (Fructus sambuci) entwickeln.

Der Holunder blüht in den Monaten Mai bis Juli, danach bilden sich über den Sommer bis in den Spätherbst hinein die schwarzen, an Vitamin C reichen Beeren aus. Die Steinfrüchte erreichen eine Grösse von etwa sechs Millimeter und enthalten jeweils drei Samen sowie einen burgunderroten Saft. Während der Reifung der

Blütezeit von Mai bis Juli: Holunderblüten wirken entzündungshemmend, entwässernd und regen Leber und Galle an



Früchte färben sich auch die Stiele, an denen sie sitzen, rötlich.

Regt Leber und Galle an

Die Hauptwirkstoffe der Holunderblüten sind ätherische Öle mit einem hohen Anteil an freien Fettsäuren. Das ätherische Öl wirkt entzündungshemmend, fördert die Sekretion, entwässert und regt Leber und Galle an. Ausserdem wird diesem ätherischen Öl nachgesagt, dass es den Wuchs von Bakterien hemmen könne.

Die Beeren enthalten das Glukosid Sambunigrin, Gerbstoffe und organische Säuren. Die frischen reifen Früchte, die zu Sirup, Mus und Wein verarbeitet werden können, enthalten organische Farbstoffe, Aminosäuren und Zucker. Durch den Farbstoff Sambucyanin kann der Chemiker die Reinheit des Holundersaftes feststellen. Sambucyanin gehört zu den Flavonoiden, die allgemein eine antientzündliche Wirkung haben und in der Lage sind, freie Radikale zu binden.

Nicht nur eine Vitamin-C-Bombe

Holunderbeeren sind reich an Vitamin C, B und A. Vitamin C stärkt das Immunsystem und ist für den Stoffwechsel sehr wichtig. Es ist in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken, und hilft mit, das lebenswichtige Eisen im Körper aufzu-



nehmen. 100 Gramm reife Beeren enthalten etwa 18 Milligramm wertvolles Vitamin C. Die Beeren besitzen ausserdem viel Kalium, Kalzium und Phosphor. Ihr Saft enthält einen hohen Anteil an Gerbstoffen. Sie wirken zusammenziehend (adstringierend), reizmildernd und antimikrobiell. In der Medizin werden sie bei Hämorrhoiden und als Gegenmittel bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt.

Auf den Verzehr von rohen Beeren sollte allerdings verzichtet werden, da sich aus dem Inhaltsstoff Sambunigrin Blausäure bilden kann. Das führt zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Sambunigrin zerfällt beim Erhitzen. Die Beeren sollten deshalb nur im gekochten Zustand weiter verarbeitet werden.

Holunderblüten unterstützen die Atemwege

Die heutige Naturheilkunde nutzt die Inhaltsstoffe ähnlich vielseitig wie die Verfahren in der Antike und im Mittelalter. Am bekanntesten sind seine Hauptwirkungen: schweisstreibend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und immunstimulierend. Schwarzer Holunder hilft bei fiebrigen Grippeinfekten, Erkältungen, Bronchienproblemen, Gicht, Rheuma, hohem Blutzucker, Ödemen, Blähungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, unreiner Haut und Entzündungen.

Die Blüten des Holunders wirken schweisstreibend, fiebersenkend und schleimlösend. Sie werden vor allem als Tee bei Erkältungskrankheiten und fieberhaften Infekten besonders in Kombination mit Lindenblüten eingesetzt. Hilfreich ist dieser Tee auch bei trockenem Husten, da er zur Vermehrung des Bronchialschleims führt. Holundertee hat dazu die Eigenschaft, die Ausleitung von Flüssigkeitsansammlungen auf milde Weise zu



Bilden sich bis in den Spätherbst:
Holunderbeeren sind reich
an den Vitaminen A, B und C

bewirken. Diese Anwendung sollte jedoch dem erfahrenen Therapeuten überlassen werden, da die so genannte «Wassersucht» meist Ausdruck einer Nieren- oder Herzerkrankung ist.

Als begleitende Therapie kann Holundertee auch zur Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen mit eingesetzt werden. Bei der Anwendung von Holunderblüten sind keine Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen bekannt.

Rezepte mit Holunder

• Holunderblüten-Tee bei Husten, begleitet mit Fieber

Zwei Teelöffel Holunderblüten werden mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrüht. Das Ganze zehn Minuten ziehen lassen. Die Holunderblüten haben eine schweisstreibende Wirkung und steigern die Abwehrkräfte. Täglich eine

bis zwei Tassen trinken, ins Bett legen und kräftig schwitzen.

Gegenanzeigen und Nebenwirkungen: Bei Holunderblüten sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Die durchschnittliche Tagesdosis von zehn Gramm Blüten sollte allerdings nicht überschritten werden.

• Hollerblüten-Kaltschale für heisse Sommertage

Zutaten:

frische Holunderblüten; Saft von 2 Zitronen; 2 EL Honig; Mineralwasser

Den Saft von zwei Zitronen mit einer halben Tasse Wasser und zwei EL Honig gut verrühren. Die frisch gepflückten Holunderblüten dazugeben und über Nacht ziehen lassen. Danach alles durch ein Sieb giessen, mit einer Flasche Mineralwasser auffüllen und servieren.

• Hollerkiachl (Bayrische Spezialität)

Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl; frisch geerntete Holunderblütendolden; etwas Meersalz; 2 Eier; 0,25 l Wasser-Rahm-Mischung; Butter zum Ausbacken

Die Stängel der Holunderblütendolden werden kurz hinter der Blüte abgeschnitten. Die Dolden werden gut ausgeschüttelt und gründlich gewaschen. Aus dem Weizenmehl, einer Prise Meersalz, zwei Eigelb und dem Wasser-Rahm-Gemisch stellt man einen Pfannkuchenteig her. Das Ei-

weiss wird steif geschlagen und vorsichtig unter den Pfannkuchenteig untergehoben. Die Butter erhitzen Sie in einer Pfanne. Anschliessend halten Sie die Holunderblütendolden an dem kurzen Stiel, tauchen diesen in den Teig und backen ihn in der heissen Butter goldbraun aus. Dann herausnehmen, kurz auf ein Küchenpapier abtropfen lassen und möglichst noch heiss servieren. Wer möchte, kann das Kiachl noch mit etwas Puderzucker bestreuen. ■

Infobox

Literatur zum Thema:

- Hemgesberg: «Natürlich gesund mit Holunder», Midena-Verlag 1998, ISBN 3-310-00414-7, nur noch über Antiquariat erhältlich
- Martens: «Natürlich gesund mit Holunder», Knauer Verlag 2006, ISBN: 3-426-64303-0, Fr. 18.20
- Mayer, Uehleke, Saum: «Handbuch der Klosterheilkunde», Verlag Zabert Sandmann 2002, ISBN 3-89883-016-0, Fr. 43.50
- Pahlow: «Das grosse Buch der Heilpflanzen», Weltbildverlag, ISBN: 3-828-92090-X, Sonderausgabe, Fr. 18.50
- Grünwald, Jänicke: «Grüne Apotheke», Gräfe & Unzer Verlag 2004, ISBN 3-7742-6464-3, Fr. 43.70
- Kalbermatten: «Wesen und Signatur der Heilpflanzen», AT-Verlag 2002, ISBN 3-85502-744-7, Fr. 46.-
- Pilaske: «Natürliche Hausapotheke – Holunder», Fachverlag Fraund 2002, ISBN: 3-921156-60-2, Fr. 23.-

Holunder-Arten

Schwarzer Holunder



Einige der über 25 Arten umfassenden Gattung *Sambucus* finden sich auch in unseren Breiten.

Am verbreitetsten ist der **Schwarze Holunder** (*Sambucus nigra*).

Sambucus racemosa, der **Rote Holunder**, auch als Traubenholunder oder Hirschholunder be-

Roter Holunder



kannt, wird nur zwei bis drei Meter hoch. Die leuchtend roten Beeren reifen bereits im Juli. Das Fruchtfleisch enthält im Gegensatz zum Schwarzen Holunder kein giftiges Sambunigrin – nicht aber die Samen (Steinkerne). *Sambucus ebulus*, der **Zwergholunder**, auch als Krautiger Holunder bekannt, wird nur

Zwergholunder



1,5 Meter hoch, ist nicht holzig und kommt vor allem an Waldrändern vor. Die braunroten Früchte eignen sich nicht zum Verzehr. Die Naturheilkunde verwendet dennoch Wurzel- und Rindenextrakte gegen Schwellungen, Entzündungen, Rheuma, Haarausfall und Schuppen.

thv