



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Traditionelle Hausapotheke und vielseitige Heilpflanze

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

„Der Schwarze Holunder – auch Hol-
lerbusch genannt – ist ein bis zu 7 Meter
hoher, baumartiger Strauch. Er bevorzugt
nährstoffreiche Standorte in Wäldern,
Hecken und Gebüsch.

Seit Jahrhunderten gilt er in der Volks-
medizin als lebende Hausapotheke.

Früher schrieb man ihm sogar schützen-
de Kräfte zu: Als „Glücksbaum“ sollte er
vor Blitzschlag und bösem Zauber bewah-
ren. Aus diesem Grund pflanzte man ihn
häufig in der Nähe von Ställen, Wohn-
und Backhäusern.

Pflanzenteile und Inhaltsstoffe

Blätter: dunkelgrün, gegenständig an-
geordnet, bestehen aus 5-7 elliptischen
Teilblättern mit gesägtem Rand und nach
vorne zugespitzter Form. *Inhaltsstoffe:* In-
vertin, Sambucin und wenig Blausäure.
Früher zur Blutreinigung und als Abführ-
mittel verwendet – heute nicht mehr emp-
fohlen.

Rinde: enthält Gerbstoffe, Harze und
wenig Blausäure. Früher als abführendes
Mittel genutzt – heute nicht mehr ge-
bräuchlich.

Wurzeln: enthalten Gerbstoffe, ätheri-
sches Öl und Fruchtsäure – wurden früher
auch als Abführmittel verwendet – heute
nicht mehr empfohlen!

Blüten (Mai-Juli): klein, gelblich-weiß,
stark duftend, angeordnet in großen, doldi-
gen Blütenständen. *Inhaltsstoffe:* ätherische
Öle, Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe
mit antioxidativer Wirkung), Phytosterine,
Rutin, Weinsäure, Gerb- und Schleimstof-
fe, Cholin, Zucker. *Ernte:* an einem trocke-
nen, sonnigen Vormittag, wenn die Blüten
voll geöffnet sind und ihr volles Aroma
entfalten. Ganze Dolden abschneiden und
anschließend trocknen.

Verwendungsmöglichkeiten

Kulinarisch: In Teig gebacken als köstli-
che Süßspeise, in Pfannkuchen, Gelee, Si-
rup, Essig, Likör, Bowle oder erfrischender
Limonade.

Medizinisch: Als Tee ein bekanntes Mit-
tel der Volksmedizin.

Historische Volkskultur: In Thüringen
hieß es: „Auf Johannistag blüht der Hol-
ler – da wird die Liese noch toller!“ Die
Verwendung in alkoholischen Getränken
war auch mit volkstümlichen erotischen
Bedeutungen verknüpft.

Holunderbeeren (August-September)

Reife Beeren hängen an herabhängenden
Fruchtständen. Sie sollten direkt frisch ver-
arbeitet werden.

Inhaltsstoffe: *Vitamine:* A, B1, B2, B6,
C, E, Folsäure. *Mineralstoffe:* Kalium,
Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen.
Sekundäre Pflanzenstoffe: Fruchtsäuren,
ätherische Öle, Gerbstoffe, Anthocyane (z.
B. Sambucin, Sambucyanin), Flavonoide,
Polyphenole

Wirkung der Anthocyane: antioxidativ,
stabilisieren Zellwände, fangen freie Radi-
kale ab, stärken die Abwehrkräfte.

Nährwerte: sehr kalorienarm (48
kcal/100 g), nur ca. 7 g Zucker pro 100 g.

Heilwirkung und Anwendungen

Holunderblütentee: wichtigstes Mittel
bei Erkältungen. *Wirk:* schweißtreibend,
fiebersenkend, entzündungshemmend, an-
tibakteriell und antiviral. Flavanoide stimu-
lieren die Gewebszellen in den Atemwegen,
fördern den Selbstreinigungsmechanismus
der Bronchien und lösen festsitzenden
Stockschnupfen. *Anwendungsgebiete:* tro-
ckener Husten, obstruktive Bronchitis,
Heiserkeit durch Schleim im Kehlkopf,
Schnupfen. Kann lindernd wirken bei
Kopf und Ohrenschmerzen, beruhigend
auf Kinder. Vor dem Schlafengehen kann
er übermäßige Alpträume nach
Schock- und Schreckerlebnissen mildern.
Er kann den Glukosestoffwechsel und die
Insulinsekretion anregen und so den Blut-
zuckerspiegel senken.

Holundersaft: stärke bakterienhem-
mende und antivirale Wirkung als Tee,
besonders wirksam gegen Influenza-A und
-B-Viren. Kann im Erkrankungsfall eine
bakterielle Superinfektion verhindern.
Wirkt leicht harntreibend und entzün-
dungshemmend – hilfreich bei leichten
Blasenentzündungen. In Laborstudien
zeigte sich eine hemmende Wirkung auf das
Wachstum von Krebszellen (klinische Stu-
dien am Menschen fehlen). Er stabilisiert
den Blutzuckerspiegel durch Anregung des
Glukosetransportes in Muskel- und Leber-
zellen. Bioflavonoide und Antioxidantien
in Kombination mit dem hohen Vitamin-
A-Gehalt unterstützen die Hautgesundheit.

Wichtige Sicherheitshinweise

Nie roh verzehren: Sowohl Beeren als
auch andere Pflanzenteile enthalten das
Glykosid Sambunigrin, das beim Ver-
zehr Blausäure freisetzt. Dies kann zu
Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen und
Durchfall führen.

Immer erhitzen: Zubereitungen mit rei-
fen Holunderbeeren müssen vor dem Ver-
zehr immer gekocht werden.

Unreife Beeren: besonders reich an Sam-
bunigrin -> giftiger als reife Beeren.

Verwechslungsgefahr: mit dem giftigen
Zwergholunder (Sambus ebulus)! Nur bis
2 m hoch, unangenehmer Geruch, weiße
Blüte mit rötlichem Staubbeutel, Früchte
an aufwärts gerichteten Dolden, Blätter
mit 5-13 lanzettförmig zugespitzten Teil-
blätter

Rezept für den Spätsommer – Immun- stärkender Holundersaft

1 kg gewaschene, reife Holunderbeeren,
200 ml Wasser, optional Honig zum Süßen

Zubereitung: Beeren mit Wasser in einen
Topf geben und ca. 15 Minuten dünsten,
bis sie weich sind. Saft durch ein feines
Tuch filtern. Heiß in dunkle Flaschen ab-
füllen und sofort verschließen. Kühl lagern
– Haltbarkeit ca. 6 Monate. Bei beginnen-
der Erkältung 4x täglich 30 ml einnehmen,
nach Wunsch mit Honig süßen.

*Literatur: S.G. Fleischhauer & A. Süß-
muth: Wildwachsende Heilpflanzen einfach
bestimmen. AT-Verlag Aarau und München,
2018*

Weitere Rezepte: www.dr-voeller.de –
Guter Rat – Rezepte

bleiben Sie natürlich gesund!