



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) Traditionelle Hausapotheke und vielseitige Heilpflanze

von Dr. med. Thomas Völler,
Grüneide

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

Seit Jahrhunderten gilt er in der Volksmedizin als lebende Hausapotheke.

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

Pflanzenteile und Inhaltsstoffe

Blätter: dunkelgrün, gegenständig angeordnet, bestehen aus 5-7 elliptischen Teilblättern mit gesägtem Rand und nach vorne zugespitzter Form. **Inhaltsstoffe:** Invertin, Sambucin und wenig Blausäure. Früher zur Blutreinigung und als Abführmittel verwendet – heute nicht mehr empfohlen.

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

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

Blüten (Mai-Juli): klein, gelblich-weiß, stark duftend, angeordnet in großen, doldigen Blütenständen. **Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung), Phytosterine, Rutin, Weinsäure, Gerb- und Schleimstoffe, Cholin, Zucker. **Ernte:** an einem trockenen, 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 köstliche Süßspeise, in Pfannkuchen, Gelee, Sirup, Essig, Likör, Bowle oder erfrischender Limonade.

Medizinisch: Als Tee ein bekanntes Mittel der Volksmedizin.

Historische Volkskultur: In Thüringen hieß es: „Auf Johannistag blüht der Holunder – 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 verarbeitet 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 Radikale 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. **Wirkt:** schweißtreibend, fiebersenkend, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral. Flavanoide stimulieren die Gewebszellen in den Atemwegen, fördern den Selbstreinigungsmechanismus der Bronchien und lösen fest sitzenden Stockschnupfen. **Anwendungsgebiete:** trockener 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 Albtraumneigung nach Schock- und Schreckerlebnissen mildern. Er kann den Glukosestoffwechsel und die Insulinsekretion anregen und so den Blutzuckerspiegel senken.

Holundersaft: starke bakterienhemmende und antivirale Wirkung als Tee, besonders wirksam gegen Influenza-A und -B-Viren. Kann im Erkrankungsfall eine bakterielle Superinfektion verhindern. **Wirkt** leicht harntreibend und entzündungshemmend – hilfreich bei leichten Blasenentzündungen. In Laborstudien zeigte sich eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen (klinische Studien am Menschen fehlen). Er stabilisiert den Blutzuckerspiegel durch Anregung des Glukosetransportes in Muskel- und Leberzellen. 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 Verzehr Blausäure freisetzt. Dies kann zu Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen.

Immer erhitzen: Zubereitungen mit reifen Holunderbeeren müssen vor dem Verzehr immer gekocht werden.

Unreife Beeren: besonders reich an Sambunigrin -> 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 Teilblätter

Rezept für den Spätsommer – Immunstärkender 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 auffüllen und sofort verschließen. Kühl lagern – Haltbarkeit ca. 6 Monate. Bei beginnender Erkältung 4x täglich 30 ml einnehmen, nach Wunsch mit Honig süßen.

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

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

Bleiben Sie natürlich gesund!