

Sagenhafter Hausbaum

Der **Schwarze Holunder** ist eine Heilpflanze mit langer Tradition, die heute zudem sehr gerne in der Küche Verwendung findet. Ihre Blüten enthalten Flavonoide, Hydroxyzimtsäure-Derivate, Triterpene, Schleimstoffe und ätherisches Öl.



© adam88x / 123rf.com

Sambucus nigra L. gehört zur Familie der Moschuskrautgewächse (Adoxaceae) und ist in ganz Europa verbreitet. Auch in Kleinasien, im Kaukasus und im westlichen Sibirien ist der Schwarze Holunder zu Hause.

Schirmförmige Blütenstände Der bis zu acht Meter hohe Strauch oder kleine Baum wächst in Laubwäldern und in Gärten, ist an Wald-, Feld- und Wegrändern sowie auf Rude-

ralfächen wie Bahndämmen und Schuttplätzen zu finden. Während der Blütezeit von Mai bis Juli ist der Holunder mit seinen kleinen, gelblich-weißen Blüten eine Zierde jeder Wildsträucherhecke. Im Herbst entwickeln sich aus den intensiv riechenden Blüten, die in Trugdolden mit einem Durchmesser bis zu 20 Zentimetern angeordnet sind, kleine glänzend-schwarze bis schwarzviolette Steinfrüchte – gemein auch als Holunderbeeren bekannt.

Holler, Holder, Flieder Auf ihre Farbe geht der Artnamen nigr von lat. niger = schwarz zurück. Die Herkunft des Gattungsnamens ist hingegen unsicher. Entweder soll er sich von griech. symbyke = Harfe ableiten, da man früher aus dem Holz des Holunders ein der Harfe ähnliches persisches Saiteninstrument herstellte. Möglicherweise kommt er auch von griech. sambyx = rot und bezieht sich auf die rote Farbe des Saftes der Beeren. Der deutsche Name Holunder

stammt aus dem Althochdeutschen, wo die Pflanze holuntar (hol = hohl und tar = Baum) genannt wurde und somit auf die hohlen, mit Mark gefüllten Zweige des Baumes verweist. Weitere volkstümliche Namen sind Holler und Holder, wobei letzteres auf die Bezeichnung holder für Brechholz aufgrund der Brüchigkeit der Zweige zurückzuführen ist.

Seit alters her genutzt Schon die Steinzeitmenschen und die Bewohner der Pfahl-

Die Basica® Energie-Kur

Aktiver Säureabbau – fühlbar mehr Energie



Ihre Empfehlung

Basica® neutralisiert überschüssige Säure und sorgt für mehr Energie:

- Bei **Müdigkeit und Erschöpfung**, weil aktiver Säureabbau den Energiestoffwechsel mobilisiert und so für Vitalität sorgt.
- Bei **Diäten und Fastenkuren**, weil aktiver Säureabbau den strapazierten Stoffwechsel entlastet.
- Bei **Hautproblemen**, weil aktiver Säureabbau das Bindegewebe entlastet und so die Struktur der Haut unterstützt.

Informationen für die Beratung anfordern:

Fax: 089 / 96 34 46

info@basica.de

bauten kannten den Holunder und verwendeten seine Beeren als Nahrungsmittel. In der Antike tönnten sich die Römerinnen ihre Haare mit Holundersaft. Zudem wurden Stoffe und Leder mit dem Saft, der Rinde oder den Blättern des Baumes eingefärbt. Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.) empfahl den Schwarzen Holunder als abführendes, Wasser treibendes und gynäkologisches Mittel. Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) erwähnt die austrocknende und wassertreibende Wirkung der Pflanze, die Schleim und Galle

neibuch (Ph. Eur.) festgelegt ist. Umstritten ist allerdings, ob die Diaphorese auf die Inhaltsstoffe der Pflanze oder lediglich auf das heiße Wasser des Teeaufgusses zurückzuführen ist und die Holunderblüten somit nur als Geschmackskorrigens dienen. Sie sind zudem Bestandteil diuretischer und abführender Teemischungen.

Nur gekocht Traditionell werden die Früchte aufgrund ihres hohen Gehaltes an Farbstoffen (Anthocyane), Fruchtsäuren und Vitaminen (Vitamin C,

MAGISCHE PFLANZE

In ländlichen Gebieten findet man den Holunder seit vielen Jahrhunderten in der Nähe der Viehställe, Scheunen und Wohnhäuser, da der kleine Baum im Volksglauben die guten Hausgeister beherbergte. Diese Vorstellung geht auf die Mythologie der Germanen zurück, die den Holunder als Sitz der Göttin Holda, der Beschützerin von Haus und Hof, sahen und ihr zu Ehren unter dem Baum Opfer darbrachten. Zugleich galt der Holunder damals als Schutz gegen schwarze Magie und bösen Zauber. Auch sollte er vor Feuer und Blitzschlag bewahren.

abführt. Im Mittelalter schätzte Tabernaemontanus (1522 bis 1590) Holunder für Schwitzkuren sowie für die Herstellung von Gurgelwasser.

Offizinelle Holunderblüten

Noch heute empfiehlt die Volksmedizin einen Holunderblütentee für Schwitzkuren bei Erkältungskrankheiten. Die schweißtreibende (diaphoretische) Wirkung wird auch in der positiven Monografie der Kommission E genannt. Zudem wird auf die Bronchialsekretion steigernden Effekte verwiesen. Beide Eigenschaften machen Holunderblüten (Sambuci flos) zu einer beliebten Droge bei Erkältungskrankheiten, deren Qualität im Europäischen Arz-

Vitamin B₂ und Folsäure) für die Herstellung von Fruchtsaft, -wein und Suppen gebraucht. Holunderbeersaft wird wegen seiner intensiven Farbe zudem Rotwein zugesetzt und zum Färben von Lebensmitteln genutzt. Allerdings sollten die Beeren nicht roh und vor allem nicht unreif verzehrt werden. Sowohl in den Samen reifer Beeren als auch in den unreifen Früchten ist giftiges Sambunigrin, eine zuckerähnliche Verbindung, die giftige Blausäure freisetzt, enthalten. Das cyane Glykosid löst Erbrechen und teilweise starke Durchfälle und Magenbeschwerden aus. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin

Basica®