

Holunder

Früher pflanzte man den Holunder zum Schutz gegen böse Geister

Der Holunder war vermutlich schon den Steinzeitmenschen bekannt. Man pflanzte den Holunder früher auch in jedem Bauerngarten, um gute Hausgeister anzuziehen. Der Holunderbusch wächst besonders gerne in der Nähe von Behausungen, daher ist es meistens recht einfach, ihn zu finden. Von Mai bis Ende Juni entfaltet er seine weißen Blüten-Dolden, die weithin duften. Als Tee werden seine Blüten gerne für Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt. Er reinigt das Blut, ist abführend und treibt den Harn. Die schwarzen Beeren sind sehr Vitamin C haltig und können als Saft, Mus oder Marmelade eingenommen werden.

In der Volksmedizin wurden in den letzten Jahren zahlreiche Verwendungen für den Holunder gefunden. Der Holunder hat die Fähigkeit, Ausscheidungen zu fördern und wird daher bei Rheuma, Gicht und manchen Hautkrankheiten eingesetzt. Er soll auch bei Ischias und Neuralgien helfen. Da die Beeren Brechreiz und Verdauungsstörungen auslösen können, sollte man sie niemals roh essen.

Der Mensch machte schon immer in Erkältungszeiten von den Fähigkeiten des Holunders Gebrauch. Auch die moderne Medizin erkannte inzwischen seine großartige gesundheitliche Wirkung. Inzwischen weiß man sogar, dass Holunder gegen Krebs und Herzinfarkte vorbeugt. Die im Holunder enthaltenen Spurenelemente (besonders das Zink) und Vitamine (besonders Vitamin C) aktivieren das Immunsystem gegen Erkältungen. Laut einer Studie verkürzt Holunder die Dauer einer Erkältung von durchschnittlich 6 Tagen auf nur 2 Tage. Gegen Husten wirken die enthaltenen ätherischen Öle. Sie fördern die Schleimbildung und erleichtern das Abhusten. Am besten nimmt man dazu bis zu fünf Mal am Tag eine Tasse Holundertee zu sich. Ein Sirup aus Holunder und Honig hilft bei Halsschmerzen.

Wertvolle Inhaltsstoffe

In den Blüten des Holunderstrauches finden sich Sambunigrin, ein Blaussäure-Glykosid, Triterpene, Triterpensäuren, Rutin, ätherische Öle, Flavonoide, Sterole, Cholesterin, Kaffeesäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe und Mineralstoffe.

Die Beeren sind reich an Vitamin C und enthalten auch die Vitamine A, B1 und B2. Der Mineralstoffgehalt hängt von der Bodenbeschaffenheit des Standortes ab. Der säuerliche Geschmack kommt durch Apfelsäure, Zitronensäure, Baldriansäure, Essigsäure, Weinsäure und Gerbsäure. Die Beerensamen enthalten Sambunigrin, Prunasin, Zierin, Holocalin, Zucker, Vitamin B2, C und Folsäure.

In den Blättern finden sich Sambucin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Harze, Flavonoide und Triterpene. Die Rinde enthält Sambucin, Triterpene, Saponin, Phythämagglutinine, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Harze.

Der Holunderbusch war der Lieblingsbaum der germanischen Göttin Holla, die wir als Frau Holle vor allem durch das Grimm-Märchen kennen. Die Liebe der Göttin zum Holderbusch verwundert ein wenig, denn eine besondere Busch- oder Baumschönheit ist er gerade nicht. Seine Äste sind krumm und mit einer unschönen Rinde bedeckt. Sie wirken morsch und abbruchreif. Im Winter gleicht der Busch einer zusammengefallenen greisenhaften Figur. Im Frühjahr allerdings, wenn seine weißen Blüten aus dem satten Grün der Blätter herausleuchten, besitzt er eine stille Schönheit, und da ist die

Wohnung des beschützenden Hausgeistes Holla sehr wohl in ihm zu vermuten. Nicht ohne Grund also erhielt der Holunder den Namen der Göttin.

Heilwirkung

- anregend,
- blutreinigend,
- blutstillend,
- entzündungshemmend,
- erweichend,
- harntreibend,
- krampflösend,
- pilztötend,
- schleimlösend,
- schweißtreibend,

Historische Anwendung

Den Holunderbusch hat die alte Fruchtbarkeitsgöttin anscheinend mit großer Heilkraft ausgestattet. Der Holunder gehört seit eh und je zu den populärsten Volksheilmitteln. Und seit Urzeiten hat sich in der Art der Anwendung bis heute kaum etwas geändert. Hippokrates beschreibt die Pflanze als abführend und harntreibend. Dioskorides beschreibt die Verwendung der Blätter als Auflage bei Furunkeln und die Wurzeln zur Behandlung von Ödemen. Auch Paracelsus hat die Verwendung von Holunder beschrieben.

Chinesische Medizin

In der chinesischen Medizin kann der Holunder den Elementen Yin und Yang zugeordnet werden. Yin-Elemente sind die Früchte im Herbst, die dunklen Beeren, der bittere Beerensaft und die graubraune Rinde. Yang-Elemente sind die Blüten im Frühjahr, die hellen Blüten, die süßlichen Blüten und das weiße Mark.

Anwendungsbereiche

Der anspruchslose schwarze Holunderbusch (*Sambucus nigra* L., Familie der Geißblattgewächse / Caprifoliaceae) findet in ganz Europa meist an Waldrändern in der Nähe menschlicher Behausungen auch auf den ärmsten Böden die notwendigen Bedingungen für sein üppiges Wachstum. Synonyme Bezeichnungen sind Eiderbaum, Flieder, Holder, Holler, Huskolder, Keilken, Kischke, Schwarzholder, Schwitztee, Elder (englisch), Sambuco (italienisch), Hyld (dänisch), Buzina tšhornaja (russisch), Fläder (schwedisch). Der Holunderbusch ist aber auch in Vorderasien und Nordafrika verbreitet. Er kann eine Höhe bis zu sechs Metern erreichen. Seine hellgraue, rissige Rinde mit warzenartigen Punkten umschließt das korkartige Mark in den Ästen. Die lang zugespitzten unpaarig gefiederten Blätter sind am Rand eingesägt, die Endblätter sind größer als die seitlichen Blätter. Ende Mai, Anfang Juni gehen die kleinen gelblich-weißen, fünfstrahligen Blüten in großen Trugdolden auf. Die Blüten haben einen süßlichen, aashaften Geruch. Die blauschwarzen Beeren sind oft bereits Anfang August reif. Sie beinhalten zwei oder drei Samen und ein violette Fruchtfleisch. Die Holunderbeeren sind intensiv färbend. Der Holunderbusch wird massiv von Blattläusen heimgesucht, was sein Wachstum aber nicht zu stören scheint.

- Abwehrschwäche,
- Abszesse,
- Akne,

- Angina pectoris,
- Arteriosklerose,
- Arthritis,
- Atemwegserkrankungen,
- Augenentzündung,
- Blähungen,
- Blasenentzündung,
- Bronchitis,
- Cellulite,
- Diabetes,
- Ekzeme,
- Erkältung,
- Erschöpfung,
- Fieber,
- Furunkel,
- Gelenkentzündung,
- Geschwollene Füße,
- Gicht,
- Grippe,
- Gürtelrose,
- Hämorrhoiden,
- Halsschmerzen,
- Harndrang,
- Hautentzündungen,
- Heiserkeit,
- Herpes,
- Heuschnupfen,
- Husten,
- Ischias,
- Kehlkopfentzündung,
- Knochenschwäche,
- Kopfschmerzen,
- Kreislaufschwäche,
- Leberschwäche,
- Luftröhrenkatarrh,
- Magen-Darm-Entzündung,
- Migräne,
- Müdigkeit,
- Nebenhöhlenentzündung,
- Nervosität,
- Neuralgien,
- Nierenschwäche,
- Ödeme,
- Ohrenschmerzen,
- Osteoporose,
- Quetschung,
- Prellung,
- Rheuma,
- Schlafstörungen,
- Schnupfen,
- Sonnenbrand,
- Überanstrengte Augen,
- Übergewicht,
- Verbrennungen,

- Verstauchung,
- Verstopfung,
- Wassersucht,
- Wunden,
- Zahnschmerzen,
- Zellulite