

# Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

## der Schwarze Holunder – *Sambucus nigra*

vertritt in dunkler Gestalt heilsame Naturgewalten.

### Historie

Zu Beginn der wärmeren Jahreszeit fällt der „Holderbusch“ auf, wenn er seine hellen Blütenschirme entfaltet. Die Mythologie kennt ihn als Wohnort guter Geister. Das Einpflanzen eines Holunderstrauchs sollte die Unterweltgötter günstig stimmen. Auf keinem Hof durfte er fehlen und wurde als Schutzbaum betrachtet. Wollte man von dem ehrwürdigen Strauch Pflanzenteile pflücken, fragte man ihn erst um Erlaubnis, damit man ihn nicht verärgerte und seine Heilkraft verlor.

Wegen seines vielseitigen Nutzens ist er schon lange Zeit eine Gartenpflanze. Das leicht zersetzbare Holz des Holunderstrauchs ist als Spreu im Garten dienlich. Es liefert die nötigen Nährstoffe für Gemüsepflanzen. Zudem regt es die Bodenbewesen an, die den Boden lockern und zur Wasserregulation beitragen. Die tieferliegenden Wurzeln stabilisieren den Boden. Die Holunderfrüchte waren nicht nur von den Menschen geschätzt, sondern sind bei 62 Vogelarten eine Nahrungsquelle. Das weiche Mark im Inneren des Holzes diente als Korkersatz. Da sich dieses Mark leicht aus dem Holz entfernen lässt, bietet es ein Naturmaterial für einfache Blockflöten. Im Kunsthandwerk ist es ebenfalls für Schnitzereien und Drechslerarbeiten sowie für Geh- und Wanderstöcke geeignet.

Regional erhielt der Holunderstrauch Namen wie Holler, Holder, Flieder oder Elder-Baum. Der Beinamen „nigra“ aus dem lateinischen „niger“, schwarz, grenzt die Holunderart von seinen Verwandten ab. Der Gattungsname „Sambucus“, ist eine Anlehnung an das griechische Wort „sambyx“ für rot. Der Saft aus seinen Früchten war ein dunkelrotes Färbemittel. Bereits aus antiken Quellen des Mittelmeerraums ist die medizinische Wirkung bekannt. So in den hippokratischen Texten des vierten und fünften Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung. Der griechisch-römische Militärarzt *Pedanos Dioskurides* beschrieb den Schwarzen Holunder als austrocknendes, wassertreibendes und abführendes Heilmittel. In den mittelalterlichen

Kräuterbüchern ist die **Heilpflanze gegen Fieber** aufgeführt. Mediziner aus dem 17. Jahrhundert wie *Michael Ettmüller* in dem Buch „Hausapotheke der Landbevölkerung“, berichteten von den Anwendungen des Holunders. Das Handbuch von *Martin Blochwitz*, „Anatomie des Holunders“ gilt bis heute als Standardwerk.

In der Hausmedizin hatte der Holunder einen hohen Stellenwert als Getränk bei **Erkältungskrankheiten**. Er galt als blutreinigendes Mittel bei **Hautunreinheiten**. Zudem wurden Holunderblätter etwas geklopft und auf schmerzende Gelenke sowie bei Kopfschmerzen auf die Schläfen gelegt und wurde bei *Trigeminus*-Neuralgie eingesetzt. In der europäischen Tradition wurden die Blüten und Früchte in Form eines Sirups medizinisch verwendet. Seit früher Zeit ist **Holundersaft** mit dem Inhaltsstoff Sambucyanin ein natürlicher **Farbstoff** für Lebensmittel, Molkereiprodukte und Süßigkeiten. In den Ländern Österreich, Dänemark und Deutschland wurden marktorientierte große Flächen mit Holundersträuchern angelegt. Diese prägen bis in die Gegenwart hinein das Landschaftsbild.

### Botanik

Die Pflanzenart *Sambucus nigra* wird heute der Familie der Moschuskrautgewächse (*Adoxaceae*) zugeordnet und ist in Europa, im Kaukasus und Nahen Osten heimisch. In Gebirgslagen kommt er wild wachsend bis 1.500 Meter über dem Meeresspiegel vor. Obwohl der Holunderstrauch nährstoffreiche lockere Lehm- und Tonböden bevorzugt, kommt er mit steinig Standorten zurecht. Seine unverwüstliche Lebenskraft ist darüber hinaus daran zu erkennen, dass er immer wieder seine arttypischen langen und bogenförmigen Ruten austreibt, auch wenn sie bis auf die Wurzeln abge schnitten wurden. Er entwickelt saftige Jahrestriebe, die erst langsam verholzen, wobei sie im Innern sich nur zum weißen porösen Mark verdichten.

Plastisch, weich und krautig bilden sich seine elliptischen und am Rand gesägten grünen Laubblätter, die gegenständig angeordnet sind. Diese Erscheinungsform deutet auf die eigentliche Wasserliebe hin. Damit der Holunderstrauch üppig gedeihen kann, sucht er sich Waldränder und Halbschattiges aus. Der Pflanzensaft des Gewächses ist zuckerreich und ruft Legionen von schwarzen Blattläusen

herbei, die ihrerseits Ameisen anziehen. Diese finden aus der Pflanze selbst Nahrung aus den fadenförmigen Nebenblättern, den außerblütigen Nektarien.

Der Strauch oder das mäßige Bäumchen spaltet sich nach anfänglichem raschen Wuchs in Verzweigungen auf, die in breite Schirmdolden auslaufen und sich in fünfzähligen Blütensternen aufteilen. Sie werden von Bienen und Schwebfliegen besucht. Der Holunderstrauch nimmt starke Wärmewirkungen auf. Zerreibt man ein Blatt, riecht man einen brenzligen, brandigen Geruch wie schwelendes, nasses Holz, auch schweißartig kann man den Geruch empfinden. Es erzeugt ein schwaches Gift, Blausäure abspaltende Glykoside, ein Prozess der sich wie durch eine innere Verbrennung bildet.



Wenn im Frühsommer die Schirmdolden erblühen, verströmen sie zunächst eine ätherische Frische und gewinnen alsbald eine schwefelige dennoch aromatische Note. In den getrockneten Blüten reift erst sein sympathischer und heilsamer Duft. Aus den Blüten gehen die glänzenden, violett-schwarzen Steinfrüchte mit jeweils drei Kernen (Samen) hervor, die sich zur Herbstzeit zu hängenden Fruchtständen bündeln.

### Wirkstoffe

**Holunderblüten:** Flavonoide, Kaliumsalze, Mono- und Triterpene, Schleimstoffe

**Holunderfrüchte:** Polyphenole, Phenolsäuren

### Medizin

**Medizinisch nachgewiesen sind harn- und schweißtreibende Effekte bei Erkältungskrankheiten und Grippe.**

Die **Blüten** des Schwarzen Holunders werden für **Teeaufgüsse** genutzt. Holunderblüten sind in Apotheken erhältlich. Man kann sie aber auch selbst sammeln. Die Schirmdolden werden abge schnitten, von den Stängeln abgebebt

# Heilpflanzen

und auf Papier oder einem Holzbrett luftgetrocknet für die Vorratshaltung. Die Blüten sollten sich dabei nicht bräunlich verfärben. Die Braunfärbung geht mit dem Verlust des Wirkstoffgehalts einher.



Für die Teezubereitung nimmt man einen Teelöffel voll getrockneter Holunderblüten und übergießt sie mit einem Viertelliter kochend heißem Wasser. Zugedeckt lässt man den Aufguss zehn Minuten ziehen und gießt den Sud anschließend durch einen Teefilter. Der Tee wird – so warm wie möglich – schluckweise bei beginnenden Infektionskrankheiten getrunken. Symptome wie Kopfschmerzen, Fieber und rinnende Nase heilen schneller ab und verkürzen ein Infektionsgeschehen. **Holunderblütentee wirkt entwässernd, ebenso stärkend auf das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem.** Die Tagesdosis liegt bei 10 bis 15 Gramm auf drei Einzeldosen verteilt. Holunderblüten und -früchte gelten als sehr gut verträglich. Aufgrund unvollständiger Datenlage gibt es jedoch derzeit bei Schwangerschaft und Stillzeit keine Empfehlung. Sie gelten für Kinder ab 12 Jahren als sicher. Die Heilkraft des Holunders wird außerdem zur Vorbeugung während Grippe-Epidemien, bei interkontinentalen Flugreisen und als Reisemedizin empfohlen. Beispielsweise eignen sich für unterwegs die **Sambucus nigra Urtinktur oder Holunderkapseln.**

Die Erforschung von *Sambucus nigra* ist noch lange nicht abgeschlossen. Allemal ist der dunkelrote Fruchtsaft stark antioxidativ und hemmt entzündliche Prozesse.

## Judasohr

Am Holunderbaum wächst das „Judasohr“ (*Auricularia auricula-judae*), ein Heil- und Speisepilz. Traditionell wird der Baumpilz nur vom Schwarzen Holunder gesammelt. Verwandt ist er mit den chinesischen *Mu-Err*-Pilzen (*A.*

*polyticha*). Sie sind bekannt aus der chinesischen Küche. Die lateinische Namensgebung des Judasohrs kommt von *Auricula auris*, Ohrmuschel und beschreibt das Aussehen des Pilzes. Das Judasohr fruchtet auch im Winter und mag feuchte Wetterlagen.

Als **Heilpilz** wirkt das Judasohr antibakteriell. Seine besondere Stärke ist die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes: er wirkt **gerinnungshemmend.**



Entsprechend wird vom Verzehr des Judasohrs abgeraten bei Einnahme eines Medikaments zur Blutverdünnung. Auch bei Kinderwunsch ist sein Verzehr nicht angezeigt. Die Einnistung eines befruchteten Eies wird erschwert. Insgesamt sind die bekannten Heilwirkungen vielseitig. Nicht nur seine durchblutungsfördernden Eigenschaften wurden entdeckt, sondern auch tumorhemmende und antimetastatische Effekte. Der Speisepilz kann außerdem durch seinen Verzehr erhöhte Blutfettwerte, wie auch zu hohen Blutdruck senken. Er wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und wundheilend. Das Einsatzgebiet des Judasohrs ist einerseits die Vorbeugung eines Schlaganfalls. Andererseits wird der Heilpilz bei einer Reihe von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes Typ 2, Tinnitus, Migräne, auch Krampfadern, Muskelkrämpfe, zudem Rückenschmerzen, Schmerzen des Bewegungsapparats, Hämorrhoiden und als Stärkungsmittel verwendet. Grundsätzlich sollten ernste Erkrankungen fachkundlich begleitet werden.

**Die Eigenschaften des Judasohres können bei Heilungsprozessen unterstützend wirken und Medikamente reduzieren.**

## Holunderblüten und Holunderfrüchte in der Küche

Die köstlichen Holunderbeeren sollten erst nach dem Erhitzen bei 80 Grad Celsius verzehrt werden, damit die cyanogenen Glykoside in den kleinen Kernen verloren gehen. Die Beeren werden zuerst gewaschen und mit einer Gabel von den Rispen abgestreift. Meist werden sie mit Zucker, Zimt und Gewürznelken versetzt. **Holunderbeeren werden zur Herstellung von Likör und zum Schnapsbrennen genutzt.**



Kulinarische Genüsse bergen sowohl die Holunderblüten als auch die reifen Holunderbeeren. Die frischen Schirmdolden werden ausgeschüttelt mit Wasser gesäubert, kopfüber in flüssigen Teig eingetaucht und in Speiseöl ausgebacken. Auch bereichern die frischen **Blüten** mit Zucker und Zitrone einen **Sirup** im Frühjahr. In der Herbstzeit veredelt man die **Holunderbeeren zu Konfitüren und Punsch** als hausgemachte Delikatessen oder bereitet eine Fliederbeersuppe. Zur Rotfärbung werden Holunderbeeren mit anderen Früchten kombiniert für aromatische und appetitliche Desserts. Eine lange Tradition hat der österreichische „Hollerkoch“ aus Holunderbeeren, Pflaumen, Rohrzucker, Gewürzen, Zitronenschale und Sahne, dessen Geschmack förmlich beflügelt.

Der Naturheilverein *Theophrastus* kürte den Schwarzen Holunder zur Heilpflanze des Jahres 2024.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin

Foto: ©DW Weinstock

Abbildungen:

**Blüten:** John shortland/flickr.com  
CC BY 2.0

**Früchte:** Melanie Shaw/flickr.com  
CC BY 2.0

**Tee:** ©alleideen.net/

**Pilz:** svdmolen/wikimedia.org CC BY2.50

