



Sagenumwoben

*Der **SCHWARZE HOLUNDER** begleitet den Menschen schon seit Jahrtausenden. Nicht nur seine heilenden, auch seine magischen Wirkungen wurden geschätzt.*

Cornelia Stern

UM DEN HOLUNDER ranken sich zahlreiche Legenden. In vielen Gegenden wurde er als Sitz des guten Hausgeistes angesehen, der Haus und Hof bewacht. Man verehrte seine schützende Kraft in allerlei Bräuchen. Als sogenannte Holundermutter war er Behüterin vor Unglück und Krankheiten. Er wurde so hoch geschätzt, dass der Spruch entstand, „vor dem Holunder ziehe man den Hut“. Einen Holunderbusch zu beschneiden oder gar zu fällen, war ein Frevel.

Die Menschen zollten dem Holunder auch deshalb so viel Respekt, weil er als Grenzbaum galt, als Schwelle zur Anderswelt, zur Welt der Toten. So bestattete man in Friesland die Toten unter Holunderbüschen, und in Tirol trug man ein Kreuz aus Holunderholz vor dem Sarg her und steckte es danach auf das

Grab. Die Hüterin dieser Schwelle, die mit ihr assoziierte Göttin, hieß Holla, Perchta, Bertha oder auch Hyllefroa. Sie war nicht nur Begleiterin im Tode, sondern auch als göttliche Hebamme für Geburt und Fruchtbarkeit verantwortlich. Nach der Geburt vergruben die Frauen die Plazenta am Stamm des Holunders und erhofften sich so für das Neugeborene ein glückliches und behütetes Leben.

Rinde mit Korkporen

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra* L.) ist in ganz Mitteleuropa anzutreffen und gedeiht bis auf 1600 Höhenmeter. Er gehört zur Familie der Moschuskrautgewächse (*Adoxaceae*) und

nicht mehr zu den Geißblattgewächsen. Er kann als aufrechter Strauch bis zu 7 m groß werden, in seltenen Fällen als Baum eine Wuchshöhe von bis zu 10 m erreichen. Die Rinde des Holunders ist grau, besitzt eine längsgefurchte, netzartige Mustering und viele auffallende Korkporen (Lentizellen). Sägt man einen Ast ab, so sieht man das Innere ausgefüllt mit einem weißen, weichen, luftigen Mark. Die Äste des Holunders sind überhängend und grünbraun gefärbt. Seine unpaarig gefiederten Blätter sind gegenständig angeordnet und besitzen fünf längliche, zugespitzte, am Rande gesägte Teilblätter. Diese sind auf der Oberseite mattgrün, auf der Unterseite etwas heller und meist kahl. Zerreibt man ein Blatt in den Händen, verströmt es den holundertypischen Geruch, den man sonst von den Blüten kennt.

Bekannt und begehrt – sowohl als Heilpflanzen wie auch in der Wildkräuterküche – sind die weißen schirmförmig-flachen Trugdolden, deren kleine Blüten sich wie Sterne von Mai bis Juli der Sonne zuwenden und einen angenehmen Duft verströmen, der vor allem Fliegen und Käfer zur Bestäubung anlockt. Die Fünf ist die Zahl des Holunders: Nicht nur sind die Blätter fünfzählig. Auch besitzen die Blüten fünf Kelchblätter, fünf verwachsene, weiß-gelbliche Kronblätter und auch fünf Staubblätter. Keine Regel ohne Ausnahme: Ganz selten findet man auch mal nur vierzählige Blüten.

Nach der Befruchtung bilden sich im Spätsommer aus den Blüten erbsengroße, kugelige, hängende Steinfrüchte mit roten Stielen, die sich über grün und rot zum Schluss schwarz verfärben. Sie enthalten viel Saft sowie drei Steinkerne. Die Beeren und der Saft sollten vor dem Genuss aufgekocht werden, damit sich das leicht giftige Sambunigrin abbaut.

Merke: Rohe Beeren erzeugen aufgrund des Sambunigrins Übelkeit und Erbrechen.

Achtung: Verwechslungsgefahr!

Eine Verwechslung mit dem Attich/Zwerg-Holunder (*Sambucus ebulus*) sowie dem Roten Holunder beziehungsweise Trauben-Holunder (*Sambucus racemosa*) ist möglich. Beim Roten Holunder sind die Blüten in aufrechten Rispen angeordnet, und die Beeren bleiben rot. Der Rote Holunder kann in der Wildkräuterküche genauso wie der Schwarze Holunder eingesetzt werden. Hingegen ist beim Attich etwas mehr Vorsicht geboten, denn bei ihm sind in den Samen der schwarzen Beeren giftige Bitterstoffe, welche heftige Übelkeit, Durchfall und Erbrechen hervorrufen. Sein Aussehen ähnelt dem des Schwarzen Holunders, aber er bildet keinen verholzenden Stamm und ist deutlich kleiner. Er blüht in der Regel nach dem Schwarzen Holunder (Juni – August).

Merke: Man sollte nur Beeren von einem älteren Schwarzen Holunder sammeln, der schon verholzte Teile aufweist

Arzneiliche Verwendung der Blüten

Arzneilich verwendet werden die gerebelten Blüten des Schwarzen Holunders – *Sambuci nigrae flos*. Die Beeren, die volkshilflich oft erwähnt werden, haben es nicht zu einer Monografie geschafft. Obwohl der Holunder in der freien Natur so häufig anzutreffen ist, stammen die zu Arzneizwecken verwendeten Blüten meist aus Kulturen Deutschlands, des Balkans oder Polens. Erntezeitpunkt ist von Mai bis Juli. Holunderbüsche mögen Waldränder und -lichtungen, stehen gerne an Ufern und gedeihen am besten auf stickstoffreichen Böden.

Schweißtreibend und fiebersenkend

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der Blüten des Schwarzen Holunders gehören:

- Flavonoide wie Rutin
- Hydroxyphenylcarbonsäuren, Triterpene
- bis zu 0,2% ätherisches Öl
- Phytosterine
- Schleimstoffe

Holunderblüten wirken diaphoretisch (schweißtreibend) und dadurch indirekt fiebersenkend bei Erkältungskrankheiten. Zudem steigern sie die Bronchialsekretion bei produktivem Husten.

Wirkungsvielfalt

Die Kommissionen E, ESCOP und HMPC sehen die Wirksamkeit der Holunderblüten bei Erkältungskrankheiten, Fieber und Frösteln.

REZEPT

Sektartiger Blütenwein nach Michael Machatschek [1]:

- 7 Handvoll Holunderblüten (*Sambuci nigrae flos*)
- 2l Wasser
- 700 g Zucker
- Saft einer Bio-Zitrone

Zubereitung:

- Wasser aufkochen und Zucker einrühren, kurz durchkochen und dann auskühlen lassen
- Zuckerlösung in große Schraubgläser abfüllen
- Holunderblüten und Zitronensaft auf die Gläser aufgeteilt dazugeben, gut umrühren
- mit einem kleinen Leinentuch oder Gaze verschließen und mindestens sechs Wochen bei Raumtemperatur stehen lassen
- wenn keine Gärung mehr stattfindet (es bilden sich beim Rühren keine neuen Luftblasen), Blüten abfiltrieren
- in Flaschen abfüllen, verschließen; kühl und dunkel lagern!



Abb. 1 Holunderbeeren: Sie sollten vor dem Genuss abgekocht werden, damit sich das leicht giftige Sambunigrin abbaut.

REZEPT

Teemischung bei Erkältung

- 30 g Lindenblüten (Tiliae flos)
- 30 g Holunderblüten (Sambuci nigrae flos)
- 20 g Mädesüßblüten (Filipendulae ulmariae flos)
- 20 g Zistrosenkraut (Cisti incani herba)

1 TL Teemischung mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 5–10 min abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse davon trinken.

Volkshelkundlich verwendet werden auch Rinde, Wurzeln und Blätter. Schon Hippokrates beschrieb die Rinde als abführendes Mittel. Die Beeren und ihr Saft werden zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Durch ihren hohen Anthocyangehalt wirken sie stark antioxidativ. Zudem wirkt der Saft gemäß den Erfahrungen des Prager Arztes Dr. Epstein antiviral, was seinen innerlichen Einsatz bei Herpes Zoster (Achtung: Behandlungsverbot für Heilpraktiker) erklären kann. Auch Berichte über seine lindernde Wirkung bei Ischialgien und Neuralgien sind bekannt.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Interaktionen sind keine bekannt. Studien zur Verwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Kindesalter liegen nicht vor.

Blick in die Wildkräuterküche

Auch in der Küche ist der Holunder sehr beliebt – sowohl die Blüten als auch die Beeren. Es gibt unzählige Rezepte wie Holunderbeeren-Essig, Holunder-Likör, Sirup, Kuchen und ganz speziell die in Pfannkuchenteig ausgebackenen Holunderblüten. Achtung: Beeren immer kochen!

S wie Saft, T wie Tee, U wie Urtinktur

Der Teeaufguss (Infus) ist die häufigste Darreichungsform. Dafür werden 3–5 g Holunderblüten mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergossen und nach 5–10 min abgeseiht. Bei (beginnender) Erkältung 2- bis 4-mal tgl. eine Tasse Tee möglichst heiß zur Anregung des Schwitzens trinken. Als Tagesdosis gelten 10–15 g getrocknete Holunderblüten.

Fertigpräparate gibt es in Form pulverisierter Holunderblüten in Dragées oder als alkoholische Auszüge in Tropfen- und Saftform.

Phytotherapeutische Kombinationspräparate sind:

- Sinupret (Fa. Bionorica): bei akuter und chronischer Sinusitis, 3 × tgl. 2 Tbl.
- Sinupret forte (Fa. Bionorica): bei akuter und chronischer Sinusitis, 3 × tgl. 1 Tbl.
- SolvoHexal (Fa. Hexal): zur Lösung des Schleims bei Erkältung mit Schnupfen, 3 × tgl. 1 Tbl.
- Salvia Komplex Dil. (Fa. Hanosan): bei Hyperhidrosis, Schweißbildungsstörungen und allgemeiner Entkräftung, 1- bis 3-mal tgl. 5–10 Tr.
- Otovowen Tr. (Fa. Weber & Weber): bei Otitis media in akuten Fällen bis zu 12 × tgl. 12–15 Tr., chronisch 1- bis 3-mal tgl. 12–15 Tr.

Als Urtinktur oder homöopathisch verdünnt in Einzel- beziehungsweise Komplexmitteln:

- Sambucus Urtinktur (Fa. Ceres): bei Erkältungskrankheiten, Entzündungen der Atemwege, chronischer Sinusitis und Stockschnupfen, fieberhaften Infekten ohne Schweiß, 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr.
- Urtica Sambucus comp. (Fa. Ceres): bei Heuschnupfen und Allergien, bis 5 × tgl. 2–5 Tr.
- Sambucus comp. Glob. (Fa. Wala): bei klimakterischen Störungen mit Hitzewallungen und übermäßiger, auch nächtlicher Schweißsekretion sowie bei katarrhalischen und allergischen Erkrankungen der oberen Luftwege, 1- bis 3-mal tgl. bis zweistündlich 5–7 Glob.

Signatur

Die Signatur des Schwarzen Holunders kann man in drei verschiedene Stadien einteilen:

Die weißen, sternähnlichen Blüten, die der Busch der Sonne entgegenstreckt, sind Signaturen für Lebensfreude, Heiterkeit und innere Wärme. Ihr angenehmer Duft lockt unzählige Insekten und auch uns Menschen an. Die Farbe Weiß steht für das Kindliche und die Unschuld. In der Astromedizin wird sie dem Mond, dem Fruchtbarkeitsprinzip, zugeordnet. So erhoffte man sich früher, dass sich die Fruchtbarkeit wie auch die Lebenskraft des Holunders auf junge Frauen überträgt.

Nach dem Verblühen der Blüten bilden sich zuerst grüne Beeren, die sich später rot färben. Auch die Stiele der Blüten und der Blütenstände färben sich stark rot. Rot hat eine Beziehung zur Lebenskraft, zum Mars-Prinzip und zum Blut. Entsprechend hat man früher die roten Beeren wohl genutzt, um die Geburt zu erleichtern, die Plazenta auszutreiben und die Blutung zu stillen.

Erst im Spätsommer verfärben sich die Beeren in ein glänzendes Schwarz, und die Blütenstände zeigen nicht mehr gegen den Himmel, sondern hängen schwer zur Erde geneigt. Schwarz ist dem Saturn-Prinzip zugeordnet, deutet auf das Erdenhaft-Schwere und auf das Ende des Pflanzenzyklus hin. Als Hüter der Grenze zur Anderswelt hat der Holunder auch etwas Dunkles und Altes an sich. Seine borkig-aufgerissene Stammrinde scheint mit den jungen grünen Ästen und den weißen Blüten gar nicht recht zusammenzupassen. Der Holunder symbolisiert alle Lebensabschnitte, von der Geburt über das pralle Leben bis hin zum Alter. Die Göttin Holla ist „Gebälerin“ der Säuglinge und gleichzeitig Mutter der Totenseelen, zu ihren Festen gehören Sommersonnwende und Wintersonnwende.

Eine weitere Signatur bezieht sich auf das weiße, schaumstoffartige Mark in den Zweigen. Es weist auf „verstopfte“ Atemwege hin, zum Beispiel die geschwollenen Nasennebenhöhlen bei einer Sinusitis oder die verschleimten Bronchien beim produktiven Husten.

- Flores sambuci comp. Dil. (Fa. Weleda): bei Säuglingschnupfen, chronischem und allergischem Schnupfen, 2- bis 4-mal tgl. 5–10 Tr.
- Sambucus F Komplex Dil. (Fa. Nestmann): bei Bronchitis, Fieber, grippalem Infekt, maximal 6× tgl. 5 Tr.
- Tussilago F Komplex Dil. (Fa. Nestmann): bei Husten, maximal 6× tgl. 5 Tr.
- Eupatorium F Komplex Dil. (Fa. Nestmann): bei Bronchitis, Pharyngitis, grippalem Infekt, Rhinitis, maximal 6× tgl. 5 Tr.
- Sambucus / Teucrium comp. Dil. (Fa. Weleda): zur Anregung der Sekretlösung bei katarrhalischen Erkrankungen der oberen Luftwege, 3- bis 6-mal tgl. 5–10 Tr.
- Adoem spag Peka N (Fa. Pekana) bei Ödemen, maximal 6× tgl. 5 Tr.
- Synergon Komplex 27 Salvia (Fa. Kattwiga) bei Erschöpfungszuständen und Nachtschweiß, 3× tgl. 10–20 Tr. vor dem Essen
- Pflügerplex Grindelia 100H. (Fa. Pflüger): bei Erkrankungen der Atemorgane, maximal 6× tgl. 5 Tr.

Als homöopathisches Einzelmittel ist Sambucus als Urtinktur beziehungsweise ab D1/C1/Q1 erhältlich (Fa. Arcana, Fa. DHU, Fa. Gudjons, Fa. Spagyros). Die homöopathischen Präparate werden aus dem frischen Saft ausgepresster Blätter und Blüten hergestellt und helfen bei Atemwegsinfekten mit Kurzatmigkeit, Husten und bei starkem Schwitzen.

Spagyrisch aufbereitet ist Sambucus als Einzelessenz von der Fa. Heidak, Fa. Phylak, Fa. Spagyro und Fa. Spagyros – von Letzterer allerdings nur in der Schweiz – erhältlich. Sie wird als Mittel bei fieberhaften Erkältungskrankheiten mit Atembeengung, Sinusitis und Schnupfen bei Kindern eingesetzt. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-115441>

Verwendete Literatur

- [1] Machatschek M, Mauthner E. Speisekammer aus der Natur: Bevorratung und Haltbarmachung von Wildpflanzen. Wien: Böhlau, 2015



Cornelia Stern

Mitlinhaberin der Freiburger Heilpflanzen Schule

79111 Freiburg im Breisgau

E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzen Schule.de

Internet: www.heilpflanzen Schule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzen Schule und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin des Buches „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ und Mitherausgeberin der DHZ.

Alle Abbildungen: © Cornelia Stern