

Pflanze des Monats Mai
Schwarzer Holunder
Sambucus nigra, Adoxaceae (Moschuskrautgewächse)



Holunderblüten, Foto: Privat

Im Wonnemonat Mai kleiden sich unsere heimischen Bäume in ein leuchtendes Blütengewand. An Waldrändern, Hecken und so manch altem Gemäuer können wir Blüten entdecken und ihren Duft genießen. Einen ganz besonderen Duft beschert uns der schwarze Holunder. Nicht jeder kann sich für sein süßlich-herbes Aroma begeistern. Mit seinen weißen Blütenschirmchen erfreut er unser Auge, ist uns Heilmittel und Gaumenfreude, die entdeckt werden will.

Name

Holler, Elderbaum, Holder, Frau Alhorn, Elhornbaum, Holunthar, Flieder,

Geschichte

Die Nutzung des schwarzen Holunders reicht weit zurück in die Geschichte der Menschheit. Funde in der Schweiz belegen, dass schon die Steinzeitmenschen den Holunder und dessen Beeren nutzten. Den Griechen und Römern war die Nutzung des Holunders ebenfalls geläufig. Von ihnen ist bekannt, dass sie Beeren, Blätter und Wurzeln nutzten. Nördlich der Alpen war der Holunder ebenfalls kein Unbekannter. Germanen und Kelten verehrten im Holunder die Schwellengöttin Holda. Die Menschen pflanzten einen Holunderbusch in die Nähe ihrer Behausung zu pflanzen, den Holda oder Holle war für den Schutz von Haus und Hof mit all seinen Bewohnern zuständig. Man opferte ihr Haare, Nägel, Zähne und sogar die Nachgeburt. Wie die Percht aus dem Alpenraum war die Holle eine Göttin, die die Seelen der Toten einsammelte und über sie schlafenden Tiere und Samen in der Winterzeit wachte. Medizinisch galt der Holunder als Allheilmittel. Alle Teile des Strauches wurden genutzt und geehrt. „Vor dem Holunder zieh den Hut...“ Dieser Ausspruch bezeugt wie viel Achtung die Menschen vor dem Strauch hatten.

Der Hornbacher Kräuterkundige Hieronymus Bock weiß zu berichten: "Holder inn leib genützt / ist einer krefftigen austreibenden Natur... / treibt auß die Wassersucht mit gewalt /... Etliche machen ein guten Essig aus Holder blüet."
Heute finden vor allem die Blüten Verwendung. Als Tee oder Sirup, Aperitif, „Hugo“, oder als Holunderküchle, darunter sind in Pfannkuchenteig getauchte und in Fett ausgebackene Blütendolden zu verstehen.

Verwechslung

Hirschholunder/ Traubenholunder (*Sambucus racemosa*)
Zwergholunder/ Attich (*Sambucus ebulus*)
Schneeball (*Viburnum*)

Inhaltsstoffe

Blüten: Gerb- und Schleimstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, ungesättigte Fettsäuren
Beeren: Flavonoide, Vitamin C, Folsäure, Zucker, Fruchtsäuren, Bitterstoffe, Alkaloide

Heilwirkung

Steigerung der Abwehrkräfte, schweißtreibend, fiebersenkend, entzündungshemmend, verbessert die Bronchialsekretion, stoffwechselfördernd, schwach harntreibend, therapiebegleitend bei rheumatischen Erkrankungen.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

nicht bekannt

Anwendung

In der Naturheilkunde werden vor allem die Blüten und die Beeren angewendet.

Blüten: Holunderblüten verwendet man innerlich als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und Fieber. Sie sollen die körpereigene Abwehr stärken. Anwendung finden sie auch bei Rheuma, Gicht und Erkrankungen der Haut und als harntreibendes Mittel. Äußerlich werden die Blüten in Form von Voll- oder Teilbäder (Fußbad) angewendet. Sie fördern so das Schwitzen bei Erkältungskrankheiten, anschließend sollte unbedingt Bettruhe eingehalten werden.

Beeren: Die reifen Beeren des Holunders werden ebenfalls innerlich angewendet. Bei Erkältungen nimmt man den gekochten Saft. Der Saft ist ein mildes Abführmittel und kann zur Schmerzlinderung bei Nervenschmerzen verwendet werden.

Achtung

Unreife Beeren sind schwach giftig und können zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen. Deshalb nur vollreife Beeren ernten und diese zu Saft oder Kompott/Mus verarbeiten. Die Samen in den Holunderbeeren enthalten einen harzhaltigen, brechreizfördernden Stoff, dieser wird beim Kochen jedoch abgebaut.

Tagesdosis/Heilsames

10-15 g Blüten, 20 ml Beerensaft.

Teezubereitung: 1 Tl Droge (2-3g) mit 150ml Wasser überbrühen und 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich so heiß wie möglich 1-2 Tassen trinken

Verwendung

Im Mai werden die Blüten gesammelt für Tee oder Sirup. Im August werden die vollreifen Beeren geerntet. Die Beeren dürfen nicht roh genossen werden, sondern müssen erhitzt werden. Rinde, Blätter und Wurzeln finden in der modernen Phytotherapie, eher selten Anwendung.

Kulinarisches

Holunderblütensirup

1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen, 1 kg Zucker einrühren und so lange köcheln lassen, bis der Zucker völlig aufgelöst ist. Abkühlen lassen und 20 g Zitronensäure in die Zuckerlösung einrühren. 20 Holunderblütendolden in ein großes Gefäß geben, 3 in Scheiben geschnittene, ungespritzte Zitronen dazugeben und mit der erkalteten Zuckerlösung übergießen. Gut zugedeckt 5 Tage stehen lassen, das Gefäß immer wieder schütteln. Danach abgießen, in ausgekochte Flaschen füllen, gut verschließen und kühl lagern. Schmeckt gut mit Wasser verdünnt oder mit Sekt aufgegossen.

(Bühning, Alles über Heilpflanzen, S. 125).

Poetisches

Botschaft des Holunders

(Ursula Stumpf: Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter)

Nenn mich doch einfach Holler, das gefällt mir. Immer schon waren wir Hollerbüsche „Leibwächter“ für euch Menschen und haben für Euer Wohlergehen gesorgt. Unsere Frühlingsblätter reinigen noch immer Dein Blut, unsere Sommerblüten stärken Deine Lebenskräfte und die Septemberbeeren sind ein Gesundheitsvorrat für den Winter. Wenn Du das Leben aus der Holla-Holler-Perspektive anschaust, machst Du aus jedem Problem ein Projekt und siehst die Möglichkeiten darin. Das klappt gut. Und den Mut zum Handeln bekommst Du gleich mit. Ich begleite Dich und bin immer für Dich da, wenn Du mich brauchst. Grüße mich doch mit einem Lächeln, wenn Du das nächste Mal an mir vorübergehst.

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de