

Holunder

Der Baum mit den hohlen Zweigen war in alten Zeiten den Menschen heilig. Er galt als Sitz des guten Hausgeistes. War geweiht der Göttin Holda (Frau Holle) (von hold, hold, heilen).

„Vor dem Holunder zieht den Hut herunter.“

Geschichtliches:

Der Holunder wurde bereits zur Pfahlbauzeit verwendet. Hippokrates gebrauchte besonders die Früchte, Theophrast, Dioskurides und Plinius erwähnen die Pflanze, die auch im Mittelalter sehr geschätzt wurde. Auch Hildegard von Bingen wusste um die Heilkraft von Holunder.

Verwechslung: Sambucus racemosa kann mit Sorbus aucuparia (Vogelbeerbaum, Eberesche) verwechselt werden.

Inhaltsstoffe: Die Holunderblüten enthalten Flavonoide, wenig ätherisches Öl, Gerbstoff, Kaffeesäureester, Schleim. In allen Teilen kommt das Glykosid Sambunigrin mit einem Gehalt von 0,1 % vor. In den Beeren ist zusätzlich noch Chlorogensäure vorhanden.

Reich an Vitaminen der Vitamin B- Gruppe, (insbesondere B1, B2, B12), Vitamin C, A

Wirkungen:

Der Holunderblütentee, möglichst heiß und in großen Mengen getrunken, wirkt schweißtreibend (beeinflusst das Wärmeregulationszentrum im Gehirn) und wird besonders bei Erkältungskrankheiten und fieberhaften Erkrankungen, sowie zur Darmregulierung und Schmerzbekämpfung angewandt. Auch bekannt als Fliedertee, wird er auch zur Vermehrung des Bronchialschleims bei trockenem Husten eingesetzt. Oft wird er auch mit Lindenblüten gemischt angewandt und stärkt das Immunsystem.

Zubereitung: Tee, bei beginnenden Erkältungen 12l Tee, gleichzeitig ein Holunderblütenbad oder-fußbad, anschließend Bettruhe; Beerensaft mit heißem Wasser oder Tee verdünnt als Fiebertee.

Holunder findet auch Anwendung gegen **unreine Haut** und gegen Zerrungen gibt es eine **Salbe aus Holunder**

Spiele: Zum früheren Spiel der Kinder gehörte es, die Zweige des Hollerbusches auszuhöhlen und Flöten oder Blasrohre daraus machen. Frische Zweige hing man in Räumen auf, um die Fliegen zu vertreiben.

Färben: Auf Stoffen oder Leder ergibt der Saft der schwarzen Beeren - je nach Stärke der zugesetzten Säure - rote, schwarze oder blaue Farbtöne. Die Holunderrinde färbt tiefschwarz, die Blätter bewirken eine moosgrüne Farbe. Die Damen der römischen Aristokratie färbten sich ihre Haare mit Holundersaft, der auch pflegend und festigend wirkte.

Erfahrungen: Der Sirup des roten Holunder (*Sambucus racemosa*) eignet sich auch gut als Hustensaft. Man nimmt 1 - 2 Esslöffel davon in eine Tasse, füllt sie mit heißem Wasser auf und trinkt ihn warm. Hilft bei Erkältungskrankheiten, Husten sehr gut. Löst Schleim und hilft abhusten und auch wenn man trockenen Husten hat, oder Heiserkeit. Er wärmt auch von innen, vor allem an kalten Tagen.

Tagesdosis: 10-15 g. Droge

Nebenwirkungen: Keine Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen bekannt.

Der Verzehr roher oder ungenügend erhitzter Holunderbeeren kann zu Übelkeit und Erbrechen führen! Frische Holunderblüten verursachen Hautreizung.

Präparate: Alcea Sambucus Urtinktur; Sinupret (Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer, Eisenkraut) Otovowen (hom. M. Sambucus Urtinktur) Holunderblütenelixier Wala, Holunder-Elixier Weleda.

Mancherorts blühen der Holunder und der gemeine Schneeball direkt nebeneinander und zeitgleich. Der Schneeball ist leicht giftig, also aufmerksam schauen.

[su_youtube url="https://youtu.be/9HzbPbIBhzo" width="940" height="960" title="Holunder"]