



Holunder

HOLUNDER

HOLUNDERBLÜTEN (SAMBUCUS NIGRA) UND HOLUNDERBEEREN HABEN EINE SCHWEISSTREIBENDE WIRKUNG, SIE HELFEN BEI SCHNUPFEN UND FIEBER.

Über den Holunder kann man sich mindestens zweimal im Jahr erfreuen: Einmal im Frühjahr, wenn er wunderbar erblüht und duftet, und einmal im Herbst, wenn er die glänzend schwarzen Beeren trägt. Aber auch zwischendurch ist er natürlich wunderschön!



SCHON IN DER STEINZEIT BEKANNT

Der Holunder war vermutlich schon den Steinzeitmenschen bekannt. Man pflanzte den Holunder früher auch in jedem Bauerngarten, um gute Hausgeister anzuziehen.

Der Holunder ist in ganz Europa, Asien und Nordafrika anzutreffen. Die Blütezeit des Holunders ist von Juni bis August, man kann die Blüten im Juni sammeln, die Früchte im August und September.

Der Holunderstrauch kann eine Größe von bis zu 7 Metern erreichen und ca. 20 Jahre alt werden. Seine Blätter haben eine elliptische Form mit gesägten Rändern.

Die Blätter stehen in Gruppen von bis zu 7 Blättern am Stängel. Ihr Duft ist schwer zu beschreiben, am besten man riecht selbst einmal daran. Wer den Duft aber einmal in der Nase gehabt hat, wird ihn nie mehr vergessen.

Die weißen Blüten stehen in Dolden und bestehen aus zahllosen einzelnen kleinen Blütchen, die wunderbar süßlich duften.

Aus jeder einzelnen dieser Blüten erwächst dann bis zum Herbst eine glänzend schwarze Beere.

Die Rinde junger Büsche ist grün und hat kleine graue Pünktchen. Ältere Rinde ist braun und wie kork.

Der Hollerbusch, wie man ihn auch nennt, ist ein so genannter Strahlensucher - man weiß heute, dass er besonders gerne auf Wasseradern wächst.

VIelfÄLTIGE ANWENDUNG

Die Anwendung des Holunders ist sehr vielfältig. So gut wie alle Pflanzenteile kann man in der Naturheilkunde verwenden - Wurzel, Blätter, Beeren und Blüten.

Ein Aufguss von Blüten wirkt schweißtreibend und kann bei fiebrigen Erkrankungen gegeben werden. Ein solcher Aufguss treibt den Schweiß und senkt Fieber. Die enthaltenen Gerbstoffe

leiten Giftstoffe aus dem Körper aus, die schleimlösende Wirkung erleichtert das Abhusten bei Husten oder Bronchialkatarrhen.

Gegen Husten wirken die enthaltenen ätherischen Öle. Sie fördern die Schleimbildung und erleichtern das Abhusten. Am besten nimmt man dazu bis zu fünfmal am Tag eine Tasse Holundertee zu sich.

EIN SIRUP GEGEN HALSSCHMERZEN

Ein Sirup aus Holunder und Honig hilft bei Halsschmerzen. Mischen Sie dazu im Verhältnis 2:3 Holundersaft mit Honig.

Das im Holunder enthaltene Anthocyan (ein Farbstoff, der den Saft dunkel färbt), schützt das Herz und kann den Blutdruck senken (bis zu 10 mm/Hg). Trinken Sie dazu für 2 Wochen je ein Glas Holundersaft am Tag.

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.

VIEL VITAMIN C

Aus den Beeren wird Saft, Gelee und vieles andere hergestellt. Dieser Saft enthält viel Vitamin C, das ebenfalls bei Erkältungen hilft. Ein solcher Saft wirkt sich aber auch günstig bei Nieren- und Blasenleiden aus.

Holunderblätter kann man bei Frostbeulen oder auch bei Verbrennungen einsetzen, man legt sie auf die betroffenen Stellen auf.

Ein Tee aus den Blättern reinigt das Blut - man kann ihn aber auch zum Haare färben oder zum Färben von Stoffen verwenden. So färbte man früher Leinentücher mit den Farbstoffen des Holunders.

Ein Tee ist aber auch ein hervorragendes Getränk für Kinder, die Milch nicht verdauen können.

VERWECHSLUNGSGEFAHR

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem Trauben-Holunder. Dies ist ein kleinerer Busch, der weniger verzweigte Blätter trägt.

Oftmals werden die Beeren des Holunders auch mit denen des Ligusters verwechselt - diese sind sehr giftig! Gerade bei Kindern kann es dadurch zum Tode kommen! Erwachsene Menschen bekommen "nur" schwere Magenbeschwerden, Darmbeschwerden, Durchfall und Krämpfe.

Ein kalter Tee aus den Holunderblüten hilft überstrapazierten Augen bei zu viel Computerarbeit - legen Sie dazu einfach getränkte Wattebäuschen auf die Augen auf.

AUCH GEGEN RHEUMA UND GICHT GEEIGNET

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. Für Tiere, besonders Nagetiere, ist der Holunder giftig.

Die moderne Medizin erkannte inzwischen auch seine großartige gesundheitliche Wirkung. Inzwischen weiß man sogar, dass Holunder gegen Krebs und Herzinfarkte vorbeugt.