

Schwarzer Holunder



Heilpflanze des Jahres 2024

Der Naturheilverein (NHV) Theophrastus hat den Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) zur Heilpflanze des Jahres 2024 gewählt, um auf seine vielen Vorzüge hinzuweisen.

Er ist auch als „Holderbusch“ oder „Holler“ bekannt, wächst in unseren Breiten wild in Feldhecken, am Waldrand und in Gärten. Aus den kleinen gelblich-weißen Blüten entwickeln sich im August und September tiefviolett bis schwarz gefärbte Früchtchen.

Wer Holunderbeeren ernten möchte, schneidet die ganzen Dolden mit einer Schere ab. Mit Gummihandschuhen lassen sich hartnäckige Flecken vermeiden.

In der Küche lassen sich aus den herbsäuerlich schmeckenden Beeren viele Köstlichkeiten wie Chutney, Sorbet oder Quarkspeisen zubereiten.

Allerdings sollte das Wildobst auf keinen Fall roh gegessen werden. Denn in den Samen reifer Früchte und in unreifen Früchten ist der Giftstoff Sambunigrin enthalten. Das ist ein natürlicher Fraßschutz der Pflanze, kann aber im Körper zu Blausäure umgewandelt werden. Bauchschmerzen und Durchfall sind die Folge. Durch Erhitzen auf Temperaturen von über 80 Grad Celsius zerfällt das Sambunigrin und verliert somit seine toxische Wirkung.

Die schwarzblauen Früchte werden nicht nur zu Saft und Gelee verarbeitet, sondern auch in der Naturmedizin eingesetzt.

Bereits im Mittelalter war die Heilwirkung des Holunders bekannt. Die Pflanze habe sich etwa bei Atemwegsinfekten, Verstopfung und Rheuma bewährt, erklärt der NHV. Die kleinen, cremeweißen Holunderblüten werden als schweißtreibendes und schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Zudem steigern Holunderblüten die Harnausscheidung.

Viele positive Inhaltsstoffe sind in den Früchten enthalten – etwa Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Phosphor, Magnesium und Vitamine wie Provitamin A, Vitamin C und B-Vitamine und Folsäure. Sie sind für die antivirale, antioxidative und immunstärkende Eigenschaften des Holunders verantwortlich. Die Beeren wirken außerdem leicht abführend und schmerzstillend.

Der Farbstoff Sambucyanin ist ein wertvolles Flavonoid, das antioxidativ wirkt und Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen vorbeugen soll. Daneben werden die Früchte als natürlicher Farbstoff in der Lebensmittel- und Textilindustrie verwendet, da der Saft in Abhängigkeit vom pH-Wert rot, blau oder schwarz ist.

Im Volksglauben zeigt sich die Wertschätzung gegenüber dem Holunder: So hielten die Germanen ihn für den Wohnsitz von Göttinnen und pflanzten ihn als Hausbaum, um unter ihm zu beten und zu opfern.

