

Der schwarze Holunder

Sambucus nigra – Holler, Hollerbusch, Flieder, Holderbusch

Familie: Moschuskrautgewächse
Gattung: Holunder
Art: Schwarzer Holunder

Der schwarze Holler ist in Europa und Nordasien verbreitet und wächst meistens dort, wo auch Siedlungen sind. In Österreich ist er sehr häufig zu finden.

Es handelt sich um Halbsträucher, Sträucher oder kleine Bäume mit einer Wuchshöhe zwischen 1 und 15 Metern, welche stickstoffreiche Böden lieben. Die junge Rinde des Stamms ist anfangs braun gefärbt und wird mit zunehmendem Alter graubraun. Die gegenständigen Laubblätter sind unpaarig gefiedert. Von Mai bis hinein in den Juli erscheinen am jungen Holz bis zu 30 Zentimeter große, flache Schirmrispen aus vielen Einzelblüten. Der wunderbare Duft ist unverwechselbar und typisch für den Holunder. Die weißen bzw. leicht gelblichen Blüten sind in der Regel fünfzählig. Sie besitzen jeweils fünf Kelchblätter, fünf miteinander verwachsene Kronblätter, fünf freie Staubblätter mit gelben Staubbeuteln und drei miteinander verwachsene Fruchtblätter, die später in der Frucht drei Kerne bilden. Die Beeren des Hollers werden im September reif. Diese glänzen schwarz-violett.

Der Holunderbusch kann etwa 100 Jahre alt werden. In Mitteleuropa gilt diese Heilpflanze als die am häufigsten vorkommende Strauchart. Grund-

sätzlich ist der Holunder sehr anspruchslos und robust. Er ist frosthart und bevorzugt den Halbschatten.

Der Hollerbusch in der Mythologie

Der Name Holunder leitet sich möglicherweise aus der nordischen Mythologie ab, wo der Strauch mit der Unterweltgöttin Frau Holle in Verbindung gebracht wurde. In unserer Gegend wurde der Hollerbusch als heilig angesehen und er wurde bei jedem Bauernhof gepflanzt. Das Fällen des Busches sollte Unglück bringen, da in den Büschen die guten Hausgeister wohnen. Außerdem war er sehr wichtig für die Bauern, da er für viele Krankheiten ein Heilmittel bot.

Der Holunder in der Volksheilkunde

Der Holunder wird schon seit langer Zeit in der Heilkunde verwendet. Hippokrates nützte ihn als Abführ- und harntreibendes Mittel. Bei den alten Griechen wurden aber auch seine Wurzeln in Wein ausgekocht und gegen Wassersucht verwendet. Die Blätter legte man auf Geschwüre auf.

Im Mittelalter galt der Holunder als Allheilmittel und war sehr beliebt. Etwa ab dem 18. Jahrhundert setzten Heilkundige den Holunder bei Fieber und Atemwegsinfekten ein.

Verwendet werden hauptsächlich die frischen oder getrockneten Blüten und die reifen Beeren. Die in den



Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1885), Otto Wilhelm Thomé

Blüten enthaltenen Flavonoide erhöhen die Abwehrkräfte gegen Viren. Deshalb ist der Hollerblütentee eine gute Wahl bei Grippe, hilft aber auch bei Husten, da er das Abhusten erleichtert.

Die reifen Beeren enthalten unter anderem Flavonoide, Anthocyane (diese starken Antioxidantien schützen die Körperzellen vor dem Angriff freier Radikale; dadurch stabilisieren sie die Körperzellwände und stärken zusätzlich das Immunsystem), ätherische Öle und Vitamine. Deshalb wird oft empfohlen, im Herbst viel Hollerbeerensaft zu trinken oder Hollerbeeren-Koch oder Gelee zu essen, um die Abwehr zu stärken. Denn diese enthalten recht viel Vitamin C. Wer den Saft allerdings erhitzt, zerstört leicht das hitzeempfindliche Vitamin C. Deshalb nicht kochen lassen, sondern nur kurz erwärmen. Aber Achtung: Die Beeren sind roh leicht giftig, diese Stoffe sind aber nach dem Kochen völlig ungefährlich. Die Beeren haben

Im Herbst ist Eile angesagt, damit einem die Vögel nicht zuvorkommen



Fotos: M. Thöni-Köhler

leicht abführende Wirkung. Es gibt sehr viele Verwendungsmöglichkeiten für Holunder. Diese reichen von Hollerblütensirup, Hollerkiacheln, Tee bis hin zu Saft, Gelee, Marmelade, Schnaps und Likör aus den Beeren. Ein beliebtes Trend-Getränk mit Hollerblüten-Sirup ist der „Hugo“. Hier wird Sirup mit Prosecco aufgegossen und mit Minze und Zitrone garniert. Äußerlich werden Holunderblüten in der Volksmedizin zur Beruhigung von Wunden, Hautinfektionen, Verbrennungen und kleinen Geschwüren verwendet.



Die Blüten des Holunders leuchten weiß und duften wunderbar

Auch zum Räuchern können getrocknete Hollerblüten verwendet werden. Das fördert Konzentration, Ruhe und stärkt unsere Intuition.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Köhler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Vitaminreiches Hollerbeeren-Gelee

Holler-Sirup

40 Blütendolden mit 3 Liter Wasser übergießen, 4 Bio-Zitronen in Scheiben schneiden und 3 kg Zucker dazugeben, umrühren, mit einem Tuch zudecken und drei Tage ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Abseihen, in saubere Flaschen füllen, kühl lagern. 1:10 mit Wasser verdünnt genießen.

Holler-Marmelade

750 g Hollerbeeren, 250 g Apfel oder Birne, 500 g Gelierzucker 1:2
Beeren von den Rispen pflücken, Birne bzw. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Dann alles zusammen mit 500 g Gelierzucker 1:2 in einem Topf sanft köcheln lassen, nach ca. 7 Minuten Gelierprobe machen und in saubere Twist-off-Gläser abfüllen. Auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Rezept

Grippe-Tee

Getrocknete Hollerblüten, Lindenblüten, Thymian, Salbei, Malvenblüten & Mädesüßblüten zu gleichen Teilen vermischen. Wasser zum Kochen bringen. Pro Tasse einen Teelöffel des Tees in ein Tee-Ei oder Teesackerl geben und aufgießen. 7-8 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Holunder-Tinktur

Blüten ernten, kleinhacken und in ein Schraubglas geben. Mit Korn übergießen, bis sie bedeckt sind. Mindestens zwei, besser mehr Wochen ziehen lassen. Abseihen und in saubere Fläschchen abfüllen. 3x10 Tropfen tgl. einnehmen zur Abwehrstärkung. Oder äußerlich auf die betroffene Hautstelle auftragen.

Alles im grünen Bereich.

Schwarzenberger
Samen & Gartenbedarf

**BLÜHMISCHUNGEN HABEN
JETZT SAISON!**

**Aktion*
pro Biene!**

**-10% für
Bienenweiden!**
Zur Sicherung eines Lebensraumes für Befruchter-Insekten.

GRÜNLAND
QualitätsSaatgut

Verpackt im praktischen wiederverschließbaren Beutel.

www.samen-schwarzenberger.com · Bahnhofstraße 32, A-6176 Völs, Tel. +43 (0)512 303 333