Kräuterapotheke: Holunder gegen böse Geister und Erkältung



“Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft und Güte, jeder segensvoll”, heißt es in einer alten Volksweise über den Holunder. Tatsächlich wurden dem Strauch mit den duftenden Blüten und den schwarzen Beeren nicht nur im Volksglauben viele mystische Eigenschaften zugeschrieben, er ist auch wahrer Allrounder bei Erkältungen und Infekten. Kein Wunder also, dass der Schwarze Holunder die Heilpflanze des Jahres 2024 war und in keiner Kräuterapotheke fehlen darf (Foto: Szabolcs Molnar/Pixabay).

Kräuterapotheke: Holunder als

“Heiliger Baum” der Kelten

Für die Kelten besaß der Holunder magische Kräfte und stand für den Kreislauf des Lebens. Anhand seiner Blüten und Früchte ließ sich das Wachsen und Vergehen von Leben nachvollziehen, so der Glaube des alten Volks. Gleichzeitig konnte man mit dem Strauch böse Geister abwehren und sich vor Hexerei schützen. Deshalb pflanzten die Kelten und andere germanische Völker den Holunder bevorzugt in die Nähe der Häuser. So konnte sich die Schutzwirkung der Pflanze auf die Heimstatt ausbreiten und Familie, Vieh, Haus und Hof vor Ungemacht bewahren. So sollte der Holunder Glück bringen, Krankheiten verhindern und für eine gute Ernte sorgen.

Bei den Germanen nahm man an, dass im Schwarzen Holunder (Sambucus nigra) die Göttin Holda wohne. Die Göttin, die auch Holla, Hulda oder Holle genannt wird, war für das Wetter und die Jahreszeiten zuständig und stand für Himmel und Erde. Deswegen wurden ihr Opfer in Form von Brot, Milch oder Bier dargebracht, um sie gnädig zu stimmen. Ein Hollerbusch (daher der Name) mit einer zufriedenen Göttin in der Nähe des Hauses brachte dem Glauben der Germanen nach Fruchtbarkeit, Ernteglück und Schutz für Heim und Herd. Wer hingegen einen Holunder fällte oder gar beschädigte brachte nicht nur Unglück über sich selbst, sondern auf über seine Lieben. Deshalb war das Abholzen von Holunderbüschen ein Sakrileg.



Die weißen Dolden werden nach der Blüte zu den schwarz-blauen Holunderblüten (Foto: Hans/Pixabay).

Wer beim Hollerbusch schon immer an die gute Frau Holle mit ihren dicken Daunenbetten denken musste, liegt goldrichtig. Denn das Märchen ist von der Göttin Holda inspiriert. Diese gilt auch als Herrscherin der Anderswelt, in der sich die beiden Mädchen der Geschichte vermutlich wiederfinden und bei Frau Holle in Diensten treten. Da sich nur eine der beiden als tüchtige Helferin entpuppt, wird sie mit Gold belohnt und zur Goldmarie. Die andere junge Frau scheut hingegen die Aufgaben, wird mit Pech übergossen und zur Pechmarie. Dadurch spiegelt die Geschichte auch die der Holda zugeschriebenen Charaktereigenschaften als gütig und gerecht wider.

Holunderblüten duften angenehm

Der Schwarze Holunder gehört zur Familie der Moschuskrautgewächse (Adoxaceae) und ist eine von drei in Mitteleuropa heimischen Arten. Gleichzeitig ist er auch die bekannteste Art und wird häufig allgemein als Holunder bezeichnet. Neben dem Schwarzen Holunder gibt es hierzulande auch den Roten Holunder (Sambucus racemosa) mit roten Beeren und den Zwerg-Holunder (Sambucus ebulus) mit einer deutlich niedrigeren Wuchshöhe. Obwohl der Holunder ein Strauch ist, kann er auch die Ausmaße eines kleinen Baums annehmen und bis zu 6 Meter hoch werden. Deswegen sollten Kleingärtnernde den Holunder immer im Zaum halten und regelmäßig beschneiden.

Erkennbar ist der Holunder an den drei bis neun gefiederten, länglichen Laubblättern, die gegenständig an den Stängeln wachsen. Besonders markant sind jedoch die rispenförmigen und an einen aufgespannten Schirm erinnerten Dolden, die aus zahlreichen kleinen weißen Blüten bestehen und stark duften. Der Duft wird oft als lieblich und fruchtig-frisch beschrieben. Anders ist das beim Zwerg-Holunder, der einen eher unangenehmen Gerich nach Katzenurin verströmt. Dadurch ist der Geruch ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal. Denn Zwerg-Holunder und gefleckter Schierling, der dem Schwarzen Holunder sehr ähnlich sieht und nach Mäuseurin riecht, sind giftig und sollten nicht mit dem essbaren Holunder verwechselt werden.

Hilfe bei Erkältungen und Harnwegsinfekten

Sowohl die Holunderblüten als auch die Holunderbeeren enthalten ätherische Öle und Flavonoide. Besonders das Flavonoid Rutin übernimmt viele Funktionen und wirkt sich positiv auf den Körper aus. Hinzukommen ein hoher Vitamin-C-Anteil, viele B- und A-Vitamine, Folsäure, Eisen und Calciumoxalate. Für die blau-schwarze Färbung der Beeren sind

Anthocyane wie Sambucin und Sambucyanin verantwortlich. Allerdings sollten Holunderbeeren nie roh verzehrt werden. Denn rohe Holunderbeeren enthalten Sambunigrin, welches zu Blausäure umgewandelt werden kann. Diese ist giftig und kann schon in kleinen Dosen zu schweren Magen-Darm-Problemen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit führen. Deswegen sollten Holunderbeere vor dem Verzehr gut erhitzt werden, damit das Sambunigrin zerstört wird.

Holunder wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, fiebersenkend, schleimlösend und harntreibend. Außerdem kann er durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt das Immunsystem stärken. Durch diese Eigenschaften kommt er vor allem bei Erkältungserkrankungen, Fieber, Husten und Schnupfen zum Einsatz. Ein Tee oder Aufguss soll die Symptome lindern und das Abhusten sowie das Lösen von Schleim aus den Nasennebenhöhlen erleichtern. Außerdem kann Holunder bei leichten Harnwegsinfekten helfen, da dieser die Harnproduktion anregt und das Ausschwämmen der Erreger unterstützt. Wie immer gilt jedoch: Suchen Sie bei schweren oder anhaltenden Beschwerden immer einen Arzt auf.



Holunderbeeren lassen sich zum Beispiel zu Saft, Sirup oder Gelee einkochen (Foto: RitaE/Pixabay).

Holunder im Kleingarten als Hecke nutzen

Wer den Schwarzen Holunder im Kleingarten anbauen möchte, benötigt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Zwar kommt die Pflanze auch mit Schatten aus, bilden dann jedoch weniger Blüten. An den Boden stellt der Holunder keine großen Ansprüche, bevorzugt jedoch nährstoffreiche und mäßig feuchte

Untergründe. Außerdem sollte auf ausreichend Platz geachtet werden, denn Holunder wächst recht buschig und hoch. Allerdings ist er auch sehr schnittverträglich und kann dadurch klein gehalten werden. So eignet er sich auch gut als Heckenpflanze, die nicht nur hübsch aussieht, sondern auch einen Mehrwert für Mensch und Tiere bietet. Denn für Vögel und Insekten hält der Holunder reichlich Nahrung bereit.

In früheren Zeiten ernteten die Menschen nicht nur die Blüten und Beeren des Holunders, sondern auch die Rinde. Jedoch nicht, um mit ihr Krankheiten zu heilen, sondern um eine Art innere Reinigung zu vollziehen. Dafür wurde die Rinde im Herbst gesammelt und zu einem Sud verkocht. Wer diesen trank bekam üble Durchfälle und musste sich erbrechen. Das sollte “alles Böse” aus dem Körper entfernen, entgiften und entschlacken. Eine Nutzung, die heute nicht mehr zu empfehlen ist. Wer den Holunder mal ganz anders kosten möchte, sollte die Blütendolden in Öl ausbacken. Dazu aus Mehl, Eiern, Milch und Zucker einen Teig herstellen, die Dolden in diesen eintauchen und dann in heißem Öl goldbraun backen. Die Hollerkrapfen sind pur, aber auch mit Zimt und Zucker oder einer Kugel Eis ein wahrer Gaumenschmaus.



Holundersträucher können viel Platz einnehmen und sollten im Kleingarten klein gehalten werden. Der hier abgebildete Strauch steht auf der Halbinsel Au in Zürich (Foto: janmaybach/Pixabay).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

Zur Kräuterapotheke



Die Mythologie rund um den Holunder hat es auch in die Bibel geschafft. So soll sowohl die Wiege, in der Jesus als Baby lag, als auch das Kreuz, an das er als Erwachsener genagelt wurde, als Holunderholz bestanden haben. Eine weitere Rolle spielte der Holunder dem Glauben nach beim Verrat von Judas Iskariot. Dieser soll sich an einem Holunderbaum erhangen haben, nachdem er mit seiner Schuld nicht mehr konnte. Dadurch gab das Christentum dem Holunder den Beinamen “Baum des Teufels”. Abseits davon glaubte man aber auch, dass im Holunder eine Hexe lebe, die früher auf Holunderholz verbrannt worden sei. Deswegen durfte man den Baum nicht fällen, da sonst deren Blut herausrinne. Auch Möbel oder Bauholz durfte deshalb nicht aus Holunder hergestellt werden.

Holunderholz und Elderstab bei Harry Potter

Wer ein Baby in eine Wiege aus Holunderholz legte, musste damit rechnen, dass dieses durch Frau Holle geraubt wurde. Und wenn ein Holunder am Haus verdorrte, kam bald der Tod ins Haus und holte sich ein Familienmitglied. Gleichzeitig sollte das Umschlingen der Bäume kinderlosen Frauen zu einem Baby verhelfen und schwangere vor Unheil schützen. Wer unter

Zahnschmerzen litt, konnte diese durch das Aufbeißen auf einen Holunderzweigs auf den Baum übertragen und loswerden können. Und wer sich ein Jahr lang vor Fieber schützen wollte, konnte am Johannistag um Punkt 12 Uhr mittags im Haus unter der Esse eine in Butter ausgebratene Dolde essen. Der Herd galt als Sitz der Hausgeister und das Ritual sollte deren Wohlwollen erwirken.



Im Harry-Potter-Universum kommt dem Elderstab aus Holunderholz eine besondere Bedeutung zu (Foto: Fabian FF16/Pixabay).

Eine besondere magische Bedeutung bekam der Holunder auch bei Zauberlehrling Harry Potter. In der Geschichte um den Jungen mit der Blitznarbe besteht der legendäre Elderstab (im Englischen wird Holunder als *elder* bezeichnet) aus dem Holz eines Holunderbusches und dem Schweifhaar eines Thestrals (eine Rasse geflügelter magischer Pferde). Der Zauberstab aus Holunder ist einer drei Heiligtümer des Todes und hat der Legende nach die Eigenschaft, jedes Zaubererduell zu gewinnen.

Allerdings bringt der Elderstab seinen Besitzern nur selten Glück und sorgt durch die Begehrlichkeiten anderer häufig für deren schnellen Tod. In den Harry-Potter-Büchern ist der Elderstab vor allem durch den Schulleiter von Hogwarts, Albus Dumbledore, bekannt, der ihn 1945 im Duell gegen den Zauberer Grindelwald erlangte. Im Finale der Buchreihe hat der Stab dann eine entscheidende Rolle beim Kampf gegen Voldemort.

Achtung:
Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der sächsischen Rahmenkleingartenordnung. Vorrang sollten immer Obst- und Gemüsepflanzen haben.

Carmen Kraneis, zertifizierte Fachberaterin

Steckbrief: Schwarzer Holunder

Name	Sambucus nigra, auch Holler, Holder, Fledderbeernbusch oder Flier genannt
Familie	Moschuskrautgewächse (Adoxaceae)
Verbreitung	Mitteleuropa, Kaukasus, Kleinasien, Nordafrika, Westsibirien
Standort	nährstoffreiche, mäßig feuchte Böden in Sonne oder Halbschatten
Aussehen	Sommergrüner Strauch mit fünf oder sieben gegenständigen Fiederblättchen; schirmartige Dolden mit kleinen weißen Blüten und später schwarz-roten Beeren
Essbarkeit	ungiftig; verwendet werden Blüten und Beeren, seltener die Rinde
Verwendung	Heil- und Gewürzpflanze; als Tee, Tinktur, Umschlag, Salbe oder Öl oder in der Küche in Gelees, als Saft oder Sirup

Wirkung	entzündungshemmend, schleimlösend, antioxidativ, fiebersenkend, harntreibend, immunstärkend
Anwendung	bei Husten, Schnupfen, Fieber und Erkältungen sowie leichten Harnwegsinfekten
Darreichung	frische oder getrocknete Blüten als Tee oder Aufguss; Beeren gekocht oder gegart als Tee, Tinktur oder Öl; seltener Blätter als Ölauszug

Unsere Rezeptecke

Holunderblüten-Tee	5 g frische oder getrocknete Holunderblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken noch warm trinken. Bis zu dreimal täglich, wirkt schleimlösend und harntreibend. Kann bei Bedarf mit 1 TL Lindenblüten, Salbei und/oder Thymian ergänzt werden.
Holunderblüten-Tinktur	2 Handvoll frische Holunderblüten-Dolden in ein Schraubglas geben, bis dieses halbvoll ist. Glas mit Alkohol (40 % – zum Beispiel Ansatzalkohol, Korn oder Wodka) auffüllen und verschließen. Mischung an einem dunklen Ort drei Wochen ziehen lassen und dabei gelegentlich schütteln. Dann abseihen und die Tinktur in eine dunkle Flasche füllen. Pro Tag bis zu 30 Tropfen in ein Glas Wasser geben und trinken. Kann bei Erkältungen und Allergien helfen und das Immunsystem stärken. Äußerlich auch bei kleinen Wunden und Insektenstichen anwendbar.

Holunderblüten-Sirup	1 L Wasser mit 1 Kg Zucker aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. 2 unbehandelte Zitronen in Scheiben schneiden und zusammen mit 150 g frischen Holunderblüten-Dolden (ohne Stängel) sowie 1 EL Zitronensäure hinzugeben. Alle Zutaten sollten gut mit dem Zuckerwasser bedeckt sein. Topf zudecken und 3 Tage an einem kalten Ort ziehen lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Anschließend abseihen und Sirup noch einmal aufkochen lassen. Nun in sterile Gefäße füllen und abkühlen lassen. Hält sich im Kühlschrank mehrere Monate und kann über Eis, in Getränken und Desserts verwendet werden. Lässt sich auf die gleiche Weise auch mit Holunderbeeren zubereiten.

Verwandte Artikel



Artenvielfalt: Kein Leben ohne Wasser

in Artenvielfalt, Gartenpraxis



Trichterbeet: Clever gärtnern mit natürlicher Mulde und Wasserreservoir

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



[Vielfalterei – Artenvielfalt nebenei: Honiggläser gut ausspülen]

in [Artenvielfalt], [Gartenpraxis]



Luises altes Gartenwissen: Pflanzen mit Vorsprung

in Gartenpraxis, Luises altes Gartenwissen



Karo-Tina Aldente: Bärlauchknödel und Gartenzwerge

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Kräuterapotheke: Große Klette mit Widerhaken und Heilwirkung

in Gartenpraxis, Kräuterapotheke

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

Newsletter abonnieren