

# Heilpflanzenporträt – Holunder

Jetzt leuchten wieder die weißen Holunderblüten und verströmen ihren charakteristischen Duft. Der Holunder ist ein Strauch oder kleiner Baum, der zwischen drei und zehn Meter hoch werden kann. Man findet ihn in Hecken, Gebüsch, in Gärten und an Bachufern. Früher war es üblich, neben Bauernhäusern, Ställen und Scheunen einen Holunderbusch zu pflanzen, der vor Unheil schützen sollte.

Neben dem Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) gibt es noch den Roten Holunder (*Sambucus racemosa*), der in höher gelegenen Bergwäldern wächst und den Zwergholunder (*Sambucus ebulus*). Beim Roten Holunder entwickeln sich rote Beeren, die in einer aufrecht stehenden Traube angeordnet sind. Seine Blüten duften kaum und die Beeren sind giftig. Ebenfalls giftige aber schwarze Beeren hat der Zwergholunder.

Die Blüten des Schwarzen Holunders (*Sambuci flos*) enthalten Flavonoide wie Rutin, ätherisches Öl und Schleimstoffe. Traditionell werden die getrockneten Blüten in Erkältungstees (z.B. gemischt mit Lindenblüten und Mädesüß) als schweißtreibendes Mittel eingesetzt. Sie können daher bei banalen gripalen Infekten mit Fieber als Tee eingesetzt werden. Da sie auch die Bronchialsekretion steigern, sind sie in pflanzlichen Kombinationspräparaten zum Lösen von zähem Schleim enthalten.

Auch die Homöopathie bzw. anthroposophische Medizin setzt *Sambucus* ein, um das Abfließen von Sekret zu unterstützen. Zur Ernte schneidet man die ganzen Blütenstände ab und



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Darren ausgebreitet. Dann werden die kleinen Einzelblüten abgerebelt und nochmals getrocknet.

Großer Beliebtheit erfreut sich in den letzten Jahren der Holunderblütensirup, der mit Zucker aus einem Ansatz der frischen Blüten mit Wasser gekocht wird. Er ergibt mit Wasser oder Sprudel verdünnt ein herrlich erfrischendes Sommergetränk.

Aus den schwarzen Beeren lässt sich ein köstlicher Saft oder auch Gelee bereiten. Roh sollte man die Beeren allerdings nicht verzehren, da sie Übelkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen auslösen können. Heißer Holundersaft, gesüßt mit Honig ist ein leckeres Getränk, das eine beginnende Erkältung vertreibt, denn der Saft wirkt ebenso wie der Holunderblütentee schweißtreibend. Die Früchte enthalten zusätzlich viele Vitamine: B1, B2, C und Folsäure. Dies ist eine zusätzlicher Vitaminkick, der das Immunsystem in der Erkältungszeit ankurbelt.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**