

## **Gesunder Holunder**

**Er sei der Ruheort der Elfen, und in seinen Ästen lasse sich nicht gut schlafen – doch das ist ohnehin nicht jedermanns Sache. Um den Holunder ranken sich seit alters zahlreiche Mythen und Märchen: Er soll der Wohnort der Göttin Holla (oder Freya) gewesen und nach ihr benannt worden sein, und er soll die Menschen vor Unglück und bösen Geistern schützen. Als klassische Heil- und Küchenpflanze gehört der Holunder jedenfalls zu den grossen Wohltätern aus der Natur.**

Weltweit gibt es etwa 40 Holunderarten, in unseren Breitengraden heimisch sind gerade einmal drei: Sambucus nigra, der Schwarze, Sambucus racemosa, der Rote, und der Zwergholunder, S. ebulus. Der grösste und wichtigste von ihnen, der Schwarze Holunder, wird fünf bis sieben, gelegentlich sogar zehn Meter hoch. Er wächst an feuchten Waldrändern und Bachufern sowie auffallend häufig in der Nähe von Bauernhäusern. Das hat seinen Grund: Der Holler, so wusste der Volksmund zu Urgrossmutterns Zeiten, besitzt die Kraft, böse Geister und anderes Ungemach von Haus und Hof fernzuhalten. Entsprechend wurden damals Jung und Alt aufgefordert, dem Holderbaum beim Vorbeigehen durch Ziehen des Hutes oder einen Knicks die Reverenz zu erweisen.

### **«Apothekerkästchen der Bauern»**

Der Holder oder Elderbaum ist seit den alten Griechen als Heilpflanze bekannt. Beeren, Blätter, Blüten, Rinde und Wurzel – für alles findet sich eine mehr oder weniger gesicherte volkshilfkundliche Anwendung. Bewährt ist etwa der aus den Blüten gebraute Schwitztee, der bei Erkältungen sehr gute Dienste leistet. Genauso beliebt ist der Saft der schwarz-violetten, süsssäuerlich herben Früchte. Er färbt nicht nur als Sirup den Champagner mit einem bestechenden Aroma, sondern soll bei Rheuma, Erkältungskrankheiten, Ischias und Neuralgien hilfreich sein. Eine positive Wirkung wird dem schwarzen Flieder insbesondere auch bei der Stärkung des Immunsystems, bei chronischen Nieren-Blasen-Erkrankungen und vielen weiteren Beschwerden zugeschrieben: Verdauungsstörungen, Wasseransammlungen, Lymphstauungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose sowie Stoffwechsellentgleisungen. Und Pfarrer

Kneipp war überzeugt: «Der Wurzeltee des Holunders ist von unschätzbarem Wert für Wassersüchtige oder solche, die sich über Korpulenz zu beklagen haben».

Verantwortlich für all diese Wirkungen sind die Inhaltsstoffe des «Apothekerkästchens der Bauern», wie der Strauch auch genannt wird: Vitamin A, B1 und B2, Niacin sowie Vitamin C, die Spurenelemente Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen, daneben Gerbstoffe, Glykoside, Saponine und organische Säuren.

### ***Heil- und Genussmittel in einem***

Die Blüten für den Tee können vom Mai bis Juli geerntet werden und zwar, so die Auffassung verschiedener Heilpflanzenexperten, an trockenen, sonnigen Tagen. Die ausgereiften, roh (schwach) giftigen Holunderbeeren werden im Oktober und November eingesammelt. Sie lassen sich, rasch gekocht, zu Suppen, Gelee, Kompott, Marmelade, Mus, Saft, Sirup, Fruchtwein, Branntwein, Likör und vielem mehr verwenden. Eine schmackhafte Beigabe zu Nudelgerichten ist das sogenannte Schweizer Mus. Man bereitet es wie folgt zu: 1 EL Mehl in 1 EL Butter goldgelb schwitzen, mit 1/4 l Milch ablöschen, 750 g Holunderbeeren und 100 g Zucker hinzufügen, alles dick einkochen. Tipp: Etwas Zimtzucker darüberstreuen. Einen Versuch wert ist auch das Holundermus mit Apfelscheiben: Kochen Sie die reifen Beeren in Wasser, treiben sie durch ein Sieb, süssen danach das Ganze mit Rohrzucker, und servieren es zusammen mit ebenfalls gekochten Apfelscheiben. Schmeckt sowohl warm wie kalt und ist ein gutes Mittel gegen Verstopfung.

Übrigens: Einer der bekanntesten Magier des 20. Jahrhunderts, Franz Bardon, empfahl zur Anfertigung von Zauberstäben Holunderholz. Das ist alles andere als «magisch». Es hat vielmehr damit zu tun, dass das Astmark des Holunders erstaunliche elektrische Eigenschaften besitzt. Vielleicht erinnert sich die eine oder der andere an Experimente in der Physikstunde, bei denen Holundermarkkügelchen von einem mit Wolle geriebenen Glasstab regelrecht zum Tanzen gebracht wurden.

CU

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>