



BEWÄHRTES DER NATUR: HOLUNDER

Der Märchenhafte

Die Heilkraft des Holunders hilft gegen etliche Beschwerden

Der Schwarze Holunder, botanisch *Sambucus nigra*, trägt im Volksmund viele Namen: *Holler*, *Fliederbeere*, *Holderbusch* und *Elder* sind nur die gebräuchlichsten. Diese Fülle an regionalen Bezeichnungen weist auf die traditionell hohe Bedeutung der Pflanze für die Menschen hin.

Ehrfürchtig starren die Dorfbewohner auf das brave Mädchen, das über und über mit Gold begossen zu seiner Familie zurückkehrt. Seine pflichtvergessene Stiefschwester muss dagegen pechbesudelt den Heimweg antreten.

Die Gerechtigkeit austeilende Frau Holle ist den meisten aus dem gleichnamigen Märchen der Gebrüder Grimm bekannt. Was viele nicht wissen: Bei der kissenschüttelnden Dame handelte es sich ursprünglich um die germanische Göttin Holla oder Holda. Nach dem alten Glauben belohnte sie jene, die edel und gut lebten. Verehrt wurde sie jedoch vor allem für ihre Heilkräfte. Sitz dieser mächtigen Göttin, die über Gesundheit, Leben und Tod entschied, sollte der Holunderstrauch sein. Auf den ersten Blick verwundert es, dass sie ausgerechnet den Schwarzen Holunder als Wohnstatt gewählt haben soll. Seine morsch wirkenden Äste sind krumm und mit Korkporen übersät. Doch zwischen Mai und Juli steht der Holunder in seiner weißen Blütenpracht, die bald wie Schnee auf die Erde rieselt und den Boden bedeckt. Die üppigen Blütendolden verströmen einen betörenden süßlichen Geruch.

Ab August sitzen etwa sechs Millimeter große Steinfrüchte dicht an dicht an den Stielen und färben diese langsam rot. Die Früchte, die

im Volksmund als »Beeren« bezeichnet werden, zeigen ihre Reife durch eine tiefdunkle Färbung. Der violettschwarze Saft der Früchte färbt Finger und Kleidung so stark, dass er genau wie das Pech im Märchen »Frau Holle« kaum abwaschbar ist.

Anspruchsvoll ist der Holunder nicht. Für sein üppiges Wachstum findet er in ganz Europa und in Teilen von Asien und Nordafrika noch auf den ärmsten Böden die notwendigen Bedingungen. Wohl deswegen gehört der Schwarze Holunder zu den häufigsten Straucharten Mitteleuropas.

Der anspruchslose Holunder heilte schon unsere Urahnen

Seinen Wert als Heilpflanze erkannten die Menschen bereits sehr früh. Archäologische Funde legen nahe, dass Holunder aufgrund seiner vielfachen medizinischen Nutzungsmöglichkeiten schon in der Steinzeit kultisch verehrt wurde. Er galt nicht zuletzt aufgrund seiner eigenen außergewöhnlichen Vitalität als Lebensbaum. Der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates von Kos, bezeichnete den Holunder als Medizinschrank und empfahl die unterschiedlichen Pflanzenteile gegen Verstopfung, Wassersucht und Frauenbeschwerden.

Diabetes balance

- besonders geeignet für (noch) nicht insulinpflichtige Diabetiker Typ II
- unterstützt die Bauchspeicheldrüse bei der Insulin-ausschüttung
- zur Regulation des Blutzuckerspiegels mit dem natürlichen Extrakt der Bittermelone

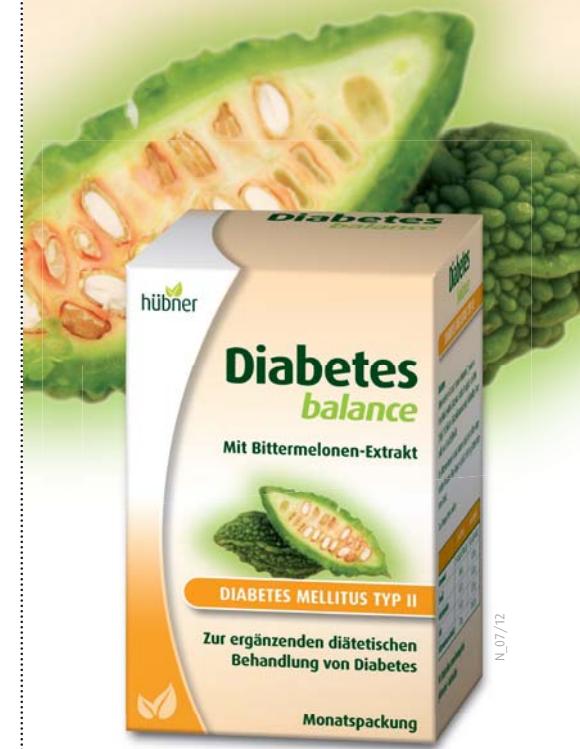
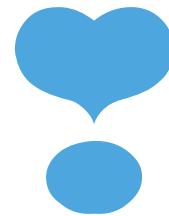


TIPPS & INFORMATIONEN

Von Mai bis Juli blüht der Holunder: Zeit zum Verwöhnen

Schlanker Fuß. Bei angeschwollenen und schweren Beinen soll ein Holunderblütenfußbad Linderung verschaffen: sechs frisch gepflückte Holunderdolden in einem Liter Wasser aufkochen lassen und durchseihen. Mit zwei bis drei Litern kaltem Wasser auffüllen.

Gebackener Holler. Aus den Blütendolden lassen sich schmackhafte Pfannkücklein bereiten: Zwei Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und 60 g Puderzucker sowie 30 g Mehl unterheben. Das Eigelb mit 60 ml Milch und wenig Salz verquirlen, mit dem Eischnee vermischen. Acht vorsichtig gesäuerte Dolden in den dünnflüssigen Teig tauchen und in heißem Fett ausbacken. Dazu passen Zucker und Zimt oder Vanillesauce.





Erfrischend. Aus Holunderblüten lässt sich eine Limonade für die heißen Sommertage herstellen.

Da der Holunder eng mit dem heidnischen Glauben verknüpft war, geriet er im Mittelalter in Verruf. In dem Strauch sollte keine freundliche Göttin mehr wohnen, sondern schreckliche Spukgestalten. Das Holz war nur noch zur Herstellung von Hexenbesen und Zauberstäben gut. Doch während Hildegard von Bingen im Geiste ihrer Zeit glaubte, der Holunder tauge kaum zur Anwendung beim Menschen, ließen sich spätere Heilkundige wie Thomas von Aquin und Paracelsus von den theologischen Vorbehalten nicht abschrecken. Von den Früchten und Blüten über die Blätter bis hin zu den Wurzeln und der Rinde wurde damals wie heute jeder Bestandteil der Pflanze als Volksheilmittel genutzt. Weil die Konzentration der Wirkstoffe in den Pflanzenteilen unterschiedlich ist, gibt es auch ganz verschiedene Anwendungsbereiche.

Bei Erkältung und Fieber hat sich der Holunder bewährt

Holunderbeeren und der aus ihnen gewonnene Saft gelten als wirksames Mittel gegen Erkältungskrankheiten. Selbst bei einer echten Grippe sollen Holunderextrakte Linderung

verschaffen. Die stützende Kraft für das Immunsystem beruht u.a. auf dem mit 180 Milligramm pro Kilogramm Früchte guten Vitamin-C-Gehalt der Früchte. Ausschlaggebender ist jedoch das farbgebende Anthocyan. Es ist ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Veränderungen durch freie Radikale schützt. »Vor allem im Sommer, wenn die Sonneneinstrahlung täglich intensiver wird, entstehen viele freie Radikale, die Krebs erzeugen können«, warnt Susanne Erb-Weber vom ORAC-Info-Portal, das über ORAC, eine noch junge Maßeinheit für das antioxidative Potenzial von Pflanzen, aufklärt. »Jetzt können die zellstärkenden Kräfte des Holunders genutzt werden.« Das ebenfalls reichlich enthaltene Kalium stärkt die Konzentrationsfähigkeit und beugt Herzrhythmusstörungen vor.

Die ätherischen Öle aus den Beeren und auch den Blüten wirken leicht schweißtreibend und schleimlösend. Gerade die Blüten werden daher bei Fieber und Erkältungen gerne für Schwitzkuren und zur Befreiung der oberen Atemwege eingesetzt. Bei hohem Fieber wirken sie temperatursenkend. Außerdem sollen die Teeaufgüsse Herzinfarkten vorbeugen können. Die Wirkstoffe der Blüten sind jedoch sehr flüchtig. Daher empfiehlt es sich, den Tee

1.



2.



5.



Die Kraft des Holunders tanken

1 Liebhart's Vitana Premium »Holunder-Boskop Bio-Bärchen«: Die Fruchtgummibonbons bestehen zu 10,9 Prozent aus Fruchtsaft. Für den bunten Naschspaß sorgen die natürlichen Farbstoffe aus Alge, Saflor und Holunder. (www.vitana-premium.de)

2 Rabenhorst »Bio-Holunder-Nektar«: Der Nektar mit mindestens 75 Prozent Fruchtgehalt ist auch leicht erhitzt sehr wohltuend. (www.rabenhorst.de)

3 Salus »ORAC 6000 OxiRed Tonikum«: Das Nahrungsergänzungsmittel enthält antioxidative Pflanzenstoffe aus Aronia-, Heidel- und Holunderbeeren. (www.salus.de)

4 Eden »Holunderblüten-Sirup«: Handverlesene Holunderblüten aus ökologischem Anbau sind die Basis für diesen Sirup. Er eignet sich für Mischgetränke und Süßspeisen. (www.eden.de)

5 Schoenenberger »Holunder-Saft«: Der Biofruchtsaft ist reich an Mineralstoffen und Fruchtsäuren. Er kann sowohl kalt als auch heiß genossen werden. (www.schoenenberger.com)



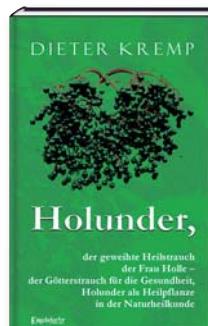
“

Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad
Wörishofen, Facharzt
und Autor von »Heil-
pflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Kleine Beere – starke Wirkung

Holunderbeeren sind genau wie aus ihnen gefertigtes Mus oder ihr Saft sehr hilfreich bei grippalen Infekten bzw. Erkältungen. Holunder hat neben seinem antioxidativen Potenzial auch eine ausgeprägte antivirale Wirkung, u. a. gegen Influenza- und Herpes-simplex-Viren. Mit der Einnahme einer Holunderbeerzubereitung ist am besten sofort mit Eintreten der ersten Symptome eines Infektes zu beginnen. Besonders beliebt ist Holundersirup. Dazu wird der frisch ausgepresste Beerenensaft mit der gleichen Menge Zucker oder Honig auf Sirupdicke eingekocht und heiß in die Flaschen abgefüllt.



► BUCHTIPP

Holunder, der geweihte Heilstrauch

Der Autor hat für sein Büchlein die alten Sagen und Mythen über den Holunder zusammengetragen. Aber auch Rezepte zum Heilen oder für den Genuss finden sich in diesem facettenreichen Sammelsurium.

*Autor: Dieter Kremp.
166 Seiten | 11,80 €*

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de

Rezept-TIPP

SUCHEN SIE NOCH EIN LECKERES HOLUNDER-REZEPT?

Dann schauen Sie ab Seite 26.

zugedeckt ziehen zu lassen und die Tropfen, die sich am inneren Deckelrand bilden, zurück in den Tee laufen zu lassen. Gerade hier finden sich besonders wirksame Inhaltsstoffe. Auch sollte der Tee immer frisch zubereitet werden. Bei Ohrenschmerzen wird der Aufguss nicht getrunken, sondern ein Leinensäckchen damit getränkt und warm auf das betroffene Ohr gelegt.

Rinde und Wurzeln des Holunderstrauches können wie die Blüten als Tee verabreicht werden. Sie wirken abführend und harntreibend und werden daher vor allem zum Entwässern eingesetzt. Die Blätter wenden Naturheilkundler – meist zu Salben weiterverarbeitet – rein äußerlich bei Hautgeschwüren an.

In die Genussküche haben nur die Beeren und die Blüten Einzug gefunden. Die Holunderbeeren können zu Saft, Mus und Marmelade

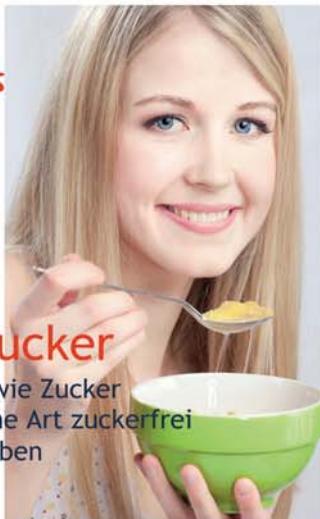
verarbeitet oder in einer Suppe mitgekocht werden. Es ist jedoch nicht ratsam, sie roh zu verzehren, da das in den Samen enthaltene Sambunigrin bei empfindlichen Personen zu Brechreiz und Übelkeit führen kann.

Der intensive Farbstoff des Holunders ist nicht nur gesund, sondern auch sehr nützlich: Färbten sich im alten Rom die vornehmen Damen ihre Haare mit dem pflegenden Holundersaft, so lässt er heute Süßigkeiten appetitlich aussehen. Als Ersatz für künstliche Farbstoffe ist er zudem häufig in Fruchthoghurtzubereitungen enthalten.

So ändern sich auch für einen traditionsreichen Strauch wie den Holunder immer wieder die Zeiten. Noch vor wenigen Jahrhunderten soll man aus Respekt den Hut vor der vielseitig einsetzbaren Pflanze gezogen haben. Vielleicht gar keine dumme Idee!?

► fre

STRUMS



Birkenzucker

100 % so süß wie Zucker
die extra feine Art zuckerfrei
und süß zu leben

so lecker kann süß sein

- praktisch ohne Kalorien
- vollwertiger Zuckerersatz
- für Diäten und Diabetiker
- zum Kochen und Backen



**Swiss
Premium
Quality**



Hochwertige Herstellung aus natürlichen Quellen mit dem Qualitätsversprechen unserer Schweizer Gesellschaft. Alle Produkte sind durch ein unabhängiges Lebensmittelinstitut auf Rückstände kontrolliert. Sie sind frei von Genmanipulation und sonstigen Rückständen.