



Natur-Apotheke: der Holunder

Früheren Generationen war der Heilwert des Holunders bewusst. «Ein Holunderbusch im Garten ersetzt die Apotheke.» Neben Zauberkraft und Magie rund um diese Pflanze finden sich im alten Wissensschatz zahlreiche Heilanwendungen, die sich bis heute bewährt haben. Im Zuge des wieder entdeckten natürlichen Gesundheitsbewusstseins hat der Holunder in den letzten Jahren enormen Auftrieb erhalten. Zahlreiche Veröffentlichungen, die Regale der Reformhäuser, die Absatzzahlen der Baumschulen und das Interesse an Wildobst-Anbauseminaren bestätigen diesen Trend. Für direktvermarktende Obstbauern kann die Gesundheitsfrucht aus Grossmutterns Zeiten ein lukratives Zugpferd sein, vor allem, wenn mit begleitenden Sachinformationen und Rezepten die Nachfrage der Kunden weiter angeregt wird.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Aus der bei uns heimischen Gattung *Sambucus* mit ihren über 25 Arten ist der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) am bekanntesten. Er findet sich wildwachsend bis in 1500 m Höhe und kommt selbst auf trockenen, mageren Standorten zurecht, auch wenn die Pflanze feuchte, nährstoffreiche Böden bevorzugt. Holunderholz ist winterhart, für die späte Blüte besteht keinerlei Frostgefahr.

Holunder wächst strauch- oder baumartig. Im Erwerbsanbau herrschen niedrige Baumformen um 2 bis 3 m Höhe vor. Die mit doldenartigen Fruchtrispn besetzten Triebe hängen zur Erntezeit nach unten und lassen sich dann leicht ernten. Die steigende Nachfrage hat dazu geführt, dass Holunder in Zucht- bzw. Selektionsprogrammen bearbeitet wurde. Bislang am meisten verbreitet ist die österreichische Sorte Haschberg. Sie trägt reich und regelmässig, die Beeren reifen ab Mitte September innerhalb der Dolden gleichzeitig aus. Die Beeren der Kultursorte Haschberg erhalten je nach Erntejahr Farbwerte von 7 bis 9%, Wildholunder erreicht nur 2 bis 3% (Farbstoffgehalt berechnet als Cyaninchlorid, fotometrische Bestimmung bei 512 nm).

Name zeigt umfassenden Nutzen

Kaum eine Pflanze lässt sich so vielseitig und umfassend nutzen: Blüten, Blätter, Triebe, Rinde, Holz und selbst die Wurzeln bieten Wertvolles für den alltäglichen Gebrauch, die Ernährung und zu Heilzwecken. Entsprechend weit zurück reicht das Wissen und die Mythologie um diesen Alleskönner.

Bereits die vielen Namen offenbaren die Vielschichtigkeit: das althochdeutsche Wort «holuntar» steht für den Baum der Göttin Holla, der Beschützerin von Haus und Hof. Sie lieferte das Vorbild für Grimm's Märchenfigur Frau Holle. Hinzu kommen im Volksmund unzählige Synonyme, darunter beschreibende Namen wie Keilken (Linderung bei Koliken), Musflieger, Reckholder, Markbaum. Der wissen-

schaftliche Name verweist auf eine weitere Eigenschaft: das natürliche Färben.

In vielen Kulturen steht der lebens- und gesundheitsspendende Holunderbaum in enger Verbindung zum Tod. Im alten Rom lieferte der Holunder das Sargholz. Das Kreuz Christi wurde der Legende nach aus Holunderholz gezimmert, Judas soll sich an einem Holunderbaum erhängt haben.

Überlieferter Heilwert

Ausgrabungen in der Schweiz und in Oberitalien belegen, dass der Holunderbaum bereits in der Steinzeit Verwendung fand. Heilkundige der griechischen und römischen Antike nutzten die Pflanze zu Heilzwecken, detaillierte Aufzeichnungen dazu lieferte Theophrastos (371 bis 285 v. Chr.). Auch Hippokrates (460 bis 377 v. Chr.) beschrieb zahlreiche Heilanwendungen. Gajus Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) war genauso fasziniert von Holunder wie 1000 Jahre später Hildegard von Bingen und Albertus Magnus.

Die heutige Naturheilkunde nutzt die Inhaltsstoffe ähnlich vielseitig wie die Vorfahren in der Antike und im Mittelalter. Am bekanntesten sind



Holunder-Arten

Etliche der über 25 Arten umfassenden Gattung *Sambucus* finden sich auch in unseren Breiten. Eine Abart des Schwarzen Holunders (*S. nigra*) ist *S. nigra* var. *albida* mit grüngelben, sehr fruchtigen, grossen Beeren.

S. racemosa, der Rote Holunder, auch als Traubenholunder oder Hirschholunder bekannt, wird nur 2 bis 3 m hoch. Die leuchtend roten Beeren reifen bereits im Juli. Die Früchte sind frei vom giftigen Sambunigrin, nicht aber die Samen (Steinkerne).

S. ebulus, der Zwergholunder oder Atich, wird nur 1,5 m hoch. Die braunroten Früchte eignen sich nicht zum Verzehr. Die Naturheilkunde verwendet vorwiegend Wurzel- und Rindenextrakte gegen Schwellungen, Entzündungen, Rheuma, Haarausfall und Schuppen.

seine Hauptwirkungen: schweisstreibend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und immunstimulierend.

Schwarzer Holunder hilft bei

- Fiebrigen Grippeinfekten
- Erkältungen
- Bronchienproblemen
- Gicht
- Rheuma
- Hohem Blutzucker
- Ödemen
- Blähungen
- Neuralgie
- Migräne
- Kopfschmerzen
- Nervosität
- Schlaflosigkeit
- Unreiner Haut
- Entzündungen

Förderliche Inhaltsstoffe

Schwarzer Holunder enthält auffallend viele Mineralstoffe und Vitamine. Aussergewöhnlich sind die hohen Mengen an Aminosäuren, davon 40 bis 50% essentielle. Herzstärkend wirken die enthaltenen Glykoside. Hauptbestandteil der im Holunder vertretenen ätherischen Öle ist Phenylacetaldehyd. Vor allem die Schleimhäute reagieren auf ätherische Öle, die hier Entzündungen hemmen, die Sekretion fördern und den Schleim lösen.

Im Hinblick auf die reichlich enthaltenen bioaktiven Substanzen wie Ballast-, Gerb- und Farbstoffe liefern Holunderbeeren Gesundheit pur. Der wirksame Farbstoff des Holunders, das Sambucyanin, zählt zu den Flavonoiden, deren Gesundheitswert medizinisch vielfach bestätigt wurde. Sie beugen unter anderem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die Kultursorte Haschberg enthält besonders hohe Farbstoffmengen.

Vorsicht! Das heilwirksame, intensiv färbende Sambucyanin ist nicht zu verwechseln mit dem ähn-

Foto: Peter Rusterholz, FAW



Inhaltsstoffe in 100 g Holunder

kcal./kJ		50/210
Wasser	%	80,0
Eiweiss	%	2,5
Kohlenhydrate	%	9,1
Rohfaser	%	6,8
Gesamtsäure	%	0,9
Mineralstoffe	%	0,7
Vitamin C	mg	20,0
Vitamin B1	mg	0,07
Vitamin B2	mg	0,08
Vitamin B3	mg	1,5
Vitamin B6	mg	0,25
Kalium	mg	305
Phosphor	mg	57
Kalzium	mg	35
Natrium	mg	1

lich klingenden Inhaltsstoff Sambunigrin. Er findet sich reichlich in allen grünen Pflanzenteilen, also auch in Stielen, Kernen und unreifen Beeren. Aus dem Stoff kann sich Blausäure bilden. Durch Erhitzen zerfällt Sambunigrin und wird unschädlich. Deshalb sollte man Beeren und Saft nicht roh geniessen.

Holunderbeeren enthalten viele Vitamine, die dank der reichlichen Gerbstoffe überaus stabil sind. Die niedrigen Säurewerte (Apfel- und Weinsäure; Zitronensäure ist nicht vertreten) machen Holunderprodukte auch für Säureempfindliche bekömmlich.

Vielseitige Verwendung

Aus den Blüten und Früchten des Schwarzen Holunders lassen sich verschiedene Erzeugnisse herstellen und vermarkten. Blüten frisch und getrocknet liefern heilwirksame Tees, erfrischende Getränke wie Blütenmilch, Sekt oder Bowle und nahrhafte Speisen wie Holunderküchle. Aus Beeren entstehen Saft, Nektar, Gelee, Likör und Schnaps. Um die Nachfrage nach frischem Holunder und seinen Verarbeitungsprodukten zu steigern, sollte man nicht nur auf die verschiedenen Heilanwendungen und den hohen allgemeinen Gesundheitswert dieser «Naturapotheke» hinweisen. Hilfreich sind auch Informationen zur vielseitigen Verwendung in Form von abwechslungsreichen, leicht umsetzbaren Rezeptideen. Hier ein Rezept-Beispiel, das sich auch für Kinder eignet:

Holunder-Punsch: 1 l Holundersaft; 500 ml Pfefferminztee, 100 ml Apfelsaft, 1 Stange Zimt, 2 Nelken, 5 grosse Kandiszuckerstücke (nach Belieben auch mehr) erhitzen, 10 Minuten ziehen lassen, die Gewürze entfernen und das Getränk in hitzestabilen Gläsern servieren.

Tip: Ist der Punsch für Erwachsene, bietet sich als Variation Grüner Tee oder Schwarztee anstelle des Pfefferminztees an.