

Der Schwarze Holunder

Serie

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Wie war meine Freude gross, als ich sah, dass der Schwarze Holunder, *Sambucus nigra*, vom Naturheilverein (NHV) Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2024 gekürt wurde. Mit dieser Wahl will der Verein auf die vielen Vorzüge des Strauches hinweisen.

Einige Bewohnende werden ihn unter dem Namen Holderbusch, schwarzer Flieder, Elderbaum oder Holler kennen und im Gespräch vielleicht erklären: «Vor dem Holunder sollst du den Hut ziehen», so heisst es ehrfürchtig im Volksmund. Der unscheinbare Strauch – unscheinbar natürlich nicht, wenn er sein Blütenkleid trägt, denn dann ist er von weitem unübersehbar und ein wahrer Genuss für unsere Sinne – hat eine lange Geschichte in der Volksheilkunde, ist sagenumwoben und erlebt heute mit zunehmendem Naturbewusstsein eine «Wiedergeburt».

Ist dir auch schon aufgefallen, dass der Holler bei nahezu jedem Bauernhof vorkommt? Dies kommt nicht von ungefähr, denn der Holler wurde früher als «Apotheke des



armen Mannes» bezeichnet. Damals glaubte man, dass der Holler das Gehöft vor bösen Geistern schützt. Wehe dem, der den Holler fällt ... Ihm werden böse Geister im Haus eingehen. Unsere Vorfahren lernten, vor ihm den Hut zu ziehen und seine Heilkräfte für sich zu nutzen. Die Blüten enthalten Schleim- und Gerbstoffe, Flavonoide sowie ätherische Öle. Sie wirken schweisstreibend und fiebersenkend. Als Tee zubereitet werden die Blüten seit jeher bei Erkältungen genutzt.

Viele der Bewohnenden wissen zu berichten, dass der Saft der dunkelroten, fast schwarzen Beeren das Immunsystem stärke. Empfehlung einer mir bekannten Bewohnerin: «Täglich eine Tasse heissen Holderbeersaft trinken. Wer dies tut, bleibt den ganzen Winter gesund.» Die Beeren enthalten unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und Anthocyane, letztere haben antioxidative Wirkung und kommen übrigens in vielen roten Früchten, Beeren und Gemüsen vor.

Während die fein duftenden Blüten im Frühling unbedenklich

auch in rohem Zustand verspeist werden können, ist bei den Beeren im Herbst Vorsicht geboten. Werden diese roh oder getrocknet gekostet, drohen Bauchkrämpfe und Durchfall.

Fragen wir Bewohnende, was sie früher mit Holunder alles gemacht haben, so werden sie wahrscheinlich erzählen, dass sie die Blüten im Bierteig ausgebacken oder zu Sirup eingekocht und die Beeren zu Kompott, Saft oder Gelee verarbeitet haben. Mit den Blüten kann wunderbar das Trinkwasser aromatisiert werden. Dazu einfach eine frische Blüte in den Wasserkrug tauchen, ein bis zwei Stunden ziehen lassen und servieren. Nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch eine Augenweide auf dem Tisch. Zu dieser Heilpflanze gäbe es noch so vieles zu erzählen. Trotzdem muss ich langsam zu einem Ende finden und mache dies heute mit einem Tipp für die Verarbeitung der Beeren: Mit Hilfe einer Gabel können die winzigen Beeren praktisch vom Stiel gelöst werden.

Viel Freude mit dem schwarzen Holunder und spannende Gespräche mit den Bewohnenden. Ich bin sicher, einige haben zu diesem Strauch vieles zu erzählen.

www.natursprueenglich.ch

