

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# Holunder

Aus der Familie der Geißblattgewächse (Kaprifoliaceen) stammt der Holunder (*Sambucus nigra*) mit seinen zahlreichen volkstümlichen Namen; u.a. Alhorn, Dolder, Ellhorn, Flieder, Holder, Hollerbaum. Er ist über ganz Europa verbreitet und blüht im Juni.

In den Blättern findet sich zu 0,1% das Glykosid Sambunigrin-Amygdalin (und Emulsin), das in Glykose, Bittermandelöl und Blausäure gespalten wird. Die Blüten enthalten außer geringeren Sambunigrinmengen Saponin und ein terpeninhaltiges etherisches Öl. In der Rinde fand man ein drastisch wirkendes Harz, in den schwarzen Beeren Tyrosin, reichlich Vitamin A, B und C. An Vitamin B sind sie reicher als alle anderen Obstarten. Die Beeren enthalten ferner Apfel-, Wein-, Valerian- und Gerbsäure, etherisches Öl, Sambunigrin-Amygdalin, Cholin, Harz, Kohlenhydrate, Zucker und etwas Eiweiß.

### Wirkungsweise und Verwendung

#### Als Heilpflanze:

Altbekannt ist die *harn-, schweiß- und milchtreibende Wirkung* der Holunder- oder „Fliederblüten“, die auf das etherische Öl zurückzuführen ist. Die gleiche Wirkung besitzt aber auch das aus den reifen Beeren zubereitete Holundermuß, das außerdem leicht abführend wirkt. Holunderblütentee unter Zusatz von Holundermuß und Honig oder Kandiszucker empfiehlt sich also bei **Erkältungskrankheiten** (*Heiserkeit, Husten, Schnupfen, Brust- und Luftröhrenkatarrh*), **Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Ohren- und Kopfschmerzen, Rachen- und Halsentzündungen**.

Außerdem haben die Holunderblüten noch *schleimlösende* Eigenschaften; sie werden bei **Angina** und **Halsentzündungen** zum Gurgeln verordnet.

Durch ihren *blutreinigenden, blutbildenden, harn- und schweißtreibenden* Charakter eignen sich die Beeren, der reine Muttersaft und auch das Mus zur Durchführung einer **Blutreinigungskur**. Sie säubern alle inneren Organe. Wegen des hohen Vitamin-B-Gehaltes nimmt es nicht wunder, wenn man den Saft mit Erfolg bei **Nervenentzündungen** und gegen **Mückenstiche** verwendet.

Die getrockneten Beeren stellen ein gutes Mittel gegen **Durchfälle** dar. Dreimal täglich 10 Stück kauen!

Als **Abführmittel** genügt ein Esslöffel frischer Beeren. Überdosierung ist zu vermeiden, sonst können Erbrechen und eine entzündliche Nierenreizung eintreten.

Die *schweißtreibende* Wirkung der Holunderblüten wird unterstützt, indem man ihnen zur Hälfte Lindenblüten beigibt und dem daraus bereiteten Aufguss zwei Teelöffel Zitronensaft zusetzt. Wenn Schweißausbruch erwünscht ist, also bei **Grippe, beginnender Lungenentzündung, Bronchitis, fieberhaftem Gelenkrheumatismus** u.a., gibt man den Tee mehrmals am Tage möglichst heiß.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Holunder (Blüten, Blätter, Beeren) durch weitgehende Beeinflussung des Stoffwechsels nicht nur *blutreinigend* wirkt, sondern auch *schweißtreibend, wassertreibend, abführend, auswurfbefördernd* und *anregend auf die Tätigkeit der Hormondrüsen*. Die Blüten wirken besonders schweißtreibend, die Wurzel und die grüne, innere Rinde wassertreibend und der Holundersaft auf die Nervensubstanz.

Ein Holunderstrauch im Garten ist also bald so wertvoll wie eine Hausapotheke.

#### Als Nahrungsmittel:

Die Holunderbeeren sind sehr beliebt als Suppe, Süßspeise, Kompott; haltbar gemacht als Saft, Marmelade und getrocknet.

*Mit uns bleiben Sie gesund!*