

# HOLUNDER

(*sambucus nigra* – schwarzer Holunder) auch „Holler“, „Holder“, „Flieder“ genannt

## Steckbrief

<u>Familie:</u>	Geißblattgewächs (Caprifoliaceae)
<u>engl:</u>	elder berry tree
<u>Inhaltsstoffe:</u>	Rutin, Gerbstoffe, Schleime, ätherische Öle, Saponine, Cholin, Mineralstoffe, Vitamine
<u>Verwendete Teile:</u>	Blüten, Beeren, Blätter, Wurzeln, Rinde (alles)
<u>Vorkommen:</u>	häufig in Haus-Nähe, Sonne bis Halbschatten
<u>Blütezeit:</u>	Ende Mai bis Juli

**Heil- (ige) Pflanze:** Der Holunder war für die Menschen eine so wichtige Heilpflanze, und wurde mit so großem Respekt betrachtet, dass man früher im Vorbeigehen drei Mal den Hut zog. Der Holunder gilt als wichtiger Bestandteil der Apotheke der Bauern; sämtliche Teile des Holunders sind heilwirksam und wurden verwendet.

Es ist ein großer Segen, Holunder am eigenen Grundstück zu haben, er gilt als Schutzbaum des Hauses. Umgekehrt darf man ihn nicht willkürlich ausreißen oder beschädigen, das soll Unglück bringen.



**RINDE:** Unter vielen Völkern der Erde gibt es die Meinung, dass die Holunder-Rinde, von unten nach oben geschält, eine Brechwirkung habe, während die Rinde, von oben nach unten geschält, eine abführende Wirkung habe. Die Rinde wird von jungen Zweigen geschält, getrocknet und in Säckchen gelagert. Der Tee aus der Rinde und den jungen Wurzeln soll auch nierenwirksam sein und die Ausscheidung anregen.

**BLÜTEN:** Die Blüten kann man vielseitig verwenden, auch in der Küche. Die Blüten, als Tee getrunken, werden in der Volksheilkunde als schweißtreibendes und fiebersenkendes Mittel bei Verkühlung und Grippe getrunken. Früher hat man den Tee auch bei Kinderkrankheiten wie Masern und Scharlach gereicht.

**BLÄTTER:** Ein Tee aus den Holunder-Blättern gilt als stark blutreinigend und entwässernd. Hildegard von Bingen behandelte Menschen mithilfe von Holunder-Blättern gegen Gelbsucht. Die Blätter wurden auch zu Salben gegen Prellungen und Geschwülste verarbeitet.

**BEEREN:** Die Beeren sind roh leicht giftig, gekocht sind sie jedoch eine große kulinarische Bereicherung und noch dazu gesund; sie stärken das Immunsystem und beugen Zivilisationskrankheiten vor. Sie lassen sich gut trocknen und können dann bei Bedarf gekocht und gegessen werden.

**Kulinarisches Highlight:** Die Bestandteile des Holunders lassen sich zu köstlichen Speisen verwandeln: zum Beispiel Saft, Tee, Sekt, Essig und Strauben aus den Blüten; Marmelade, Suppe, Saft, Schnaps, Sirup und Liköre aus den Beeren.

**Anfang und Ende:** Der Holunderstrauch ist Lebensbaum und Totenbaum zugleich. Die Neugeborenen wurden früher zum Holunderstrauch getragen, Geschenke wurde dargeboten, um für eine gute Aufnahme in das Leben zu bitten. Neben all seiner heilbringenden Eigenschaften soll er auch die Aufgabe haben, die Toten ins Jenseits zu begleiten. Ein Sarg wurde früher mit einem Holunderstock gemessen; bei der Totenwache trinkt man in Tirol mancherorts Holunderblütentee.

Der Holunder gilt auch als Schwellenbaum, der die Wesen über der Erde vor den Wesen unter der Erde schützt, und bildet somit die Grenze zur Unterwelt.

### Zauber-Pflanze:



*„Ringel, ringel, reihe,  
sind 's der Kinder dreie,  
sitzen unterm Hollerbusch,  
machen alle husch-husch-husch!“*



Elfen und Kobolde sollen in den Wurzeln des Holunders leben; auch die Hausgeister. Dem Hausholunder opferte man früher häufig Lebensmittel wie Milch, Brot und Bier.

Altüberlieferte Sprüche wie der oben genannte zeugen davon, dass es viele Rituale und Kulttänze rund um den Holunder gab, der in fast allen Kulturen eine zentrale Bedeutung einnahm.

Wenn man sich unter einem Holunder-Strauch schlafen legt, soll man die gesamte Elfen-Welt vorüberziehen sehen.

Man glaubt auch, dass der Holunder Krankheiten wegzaubern könne. Indem man Verband, ausgefallene Zähne etc. oder auch nur einen Bindfaden an den Strauch hängt, und symbolisch seine Krankheit dort festband, soll man von seinem Leiden befreit werden, sofern man den dazugehörigen Zauberspruch kennt.

**Frau Holle:** Bei den Germanen war der Holunderbusch der Großen Göttin „Holle“ oder „Holda“ geweiht, ähnlich der Märchengestalt „Frau Holle“. Die Pudlmutter, die am 5. Jänner durch die Lande zieht, geht wahrscheinlich auf diese Frauengestalten zurück.

Stellen Sie sich einmal während der Blütezeit unter den Holunderbüschen und schütteln Sie den Strauch ein bisschen – ein Regen aus wunderbar duftenden kleinen weißen Holunder-Blüten wird auf Sie herabfallen – Frau Holle schüttelt ihre Polster aus und auf die Erde fällt Schnee.