

# Holunder schwarzer

## Holunderblüten

- botanischer Namen:** Sambucus nigra
- Synonima:** Elder, Muselder, Holler, Flieder, Schwarzholder, Holder
- Familie:** Caprifoliaceae, Geissblattgewächse
- Vorkommen/Aussehen:** Europa, weitverbreitet  
Hecken, Wälder, Wegränder  
feuchte, schattige Standorte,  
tlw. auf Störzonen, Wasseradern  
bis 10m hoher Strauch
- RINDE: hellgraubraun, längsrissig, mit Lentizellen (Rindenporen)
- ZWEIGE: weisses Mark, Nebentriebe verholzen schnell
- BLÄTTER: länglich eiförmig, unpaarig gefiedert, mit 5-7 Teilblättchen,  
die am Rande gesägt sind
- BLÜTEN: trugdoldig, wohlriechender Blütenstand, gelblich-weiss,  
leichter Verwesungsgeruch (Bestäubung durch Aasfliegen)
- FRÜCHTE: Beeren dunkelviolet bis schwarz
- Blütezeit:** Mai - Juli
- verwendete Teile:** Sambuci flos, Holunderblüten
- Erntezeit:** Mai - Juli
- Wirkstoffe:** ätherisches Oel 0.2%  
FLAVONOIDE: Rutin, Hyperosid  
Saponine,  
SCHLEIMSTOFFE  
GERBSTOFFE  
Apfel-/Valerian-/Weinsäure
- Wirkung:** schweisstreibend, schwach harntreibend, stoffwechselanregend  
abwehranregend, entzündungshemmend  
auswurfördernd,  
krampflösend, schmerzlindernd
- Nebenwirkung:** ganze Pflanze enthält leicht brechreizerregenden Stoff
- Anwendung:** Tee, Tinktur, Sirup, Sekt, Wildkräuterküche  
ä: Gurgelmittel, Bad, Umschlag, Kompresse, Creme, Räucherung
- Zubereitung/Dosierung:** TEE: 1-2 TL pro Tasse mit heissem Wasser aufgiessen, nach 5 min  
abseihen
- MILCH: 2 Blütendolden in 2 Tassen Milch auskochen, absieben, mit  
Zimt, Vanille, Kardamom und Ingwer würzen, ev. mit Honig süssen

**KÜCHLEIN:** Pfannkuchenteig aus 2 Eiern, 2 EL kohlenstoffhaltigem Mineralwasser, 1/2 EL Zucker, 1 Vanillezucker, 1/4L Milch, 100g Mehl, etwas Backpulver, 1 Prise Salz  
dünnflüssiger Teig ca. 15min. ruhen lassen, etwas Öl in eine Pfanne geben, Blütendolde in Teig eintauchen, 2-3 Küchlein gleichzeitig in der Pfanne golden ausbacken, auskühlen lassen, mit Puderzucker oder Zimt bestreuen, mit Kompott oder Vanillesauce servieren

**SEKT:** 20 Blütendolden, 350g Zucker, Saft einer halben Zitrone in ein Glas geben, 3.5l abgekochtes Wasser darübergießen, mit Küchentuch bedecken und 2-4 Tage am sonnigen Fenster stehenlassen, wenn Perlen aufsteigen, ist das Getränk fertig, abfüllen in Bügelflaschen (wenn sich Schleim bildet ist der Sekt missraten und kann nicht mehr getrunken werden)

**BAD:** 100g getrocknete Blüten in 1L Wasser 1std ausziehen lassen, ins Badewasser gießen

**Volksheilkunde:** Augen-/Bindehautentzündung, Furunkel, Hautentzündung, -unreinheit, Heuschnupfen, Allergien

**Mythologie:** Schutzmittel vor bösen Geistern, Sitz des guten Hausgeistes

**NORDDEUTSCHLAND:** Brauch, Schreiner nimmt am Toten mit einem Holunderzweig Mass für den Sarg, Fahrer des Leichenwagens hat anstelle der Peitsche einen Holunderzweig in der Hand.

**ZÜRCHER OBERLAND:** Zähne, Haare, Nägel werden bei Holunder vergraben um Schadenszauber zu verhindern.

**CHRISTENTUM:** Symbol der Scheinheiligkeit, Sünde wegen seiner süßen, weissen Blüten und den schwarzen, faulig riechenden Früchten, "Auf Johanni blüht der Holler, da wird die Lieb noch toller" Hexen- und Zauberbaum, Baum an dem sich Judas erhängt haben soll

**Bemerkungen:** NAME: althochdt. "Holan-Tar" = hohler Baum oder von Holla, Holda (hold ~ heilen)

**HUMORALMEDIZINISCHE QUALITÄTEN:** warm 1-2, trocken 2, süsslich, schleimig  
zerteilend, lösend, purgiert Galle und Schleim va. über den Schweiß

**Säfteoptimierend:**

- Wärmend, trocknend
- Vermindert zähe Feuchtigkeit

**Säfteableitend:**

- Übermäßige Gelbgalle, GG-Schärfen
- Übermäßige Schwarzgalle, SG-Schärfen

- Erwärmt, zerteilt und vermindert übermäßige und zähe Feuchtigkeit
- Erwärmt, öffnet und entstaut die verstopfte Leber, Milz, Nieren und die Hautporen
- Leitet übermäßige Gelbgalle und gelbgallige Schärfen aus dem Kopf und den Atemwegen über die Haut, den Schweiß und die Nieren ab
- Leitet übermäßige Schwarzgalle und SG-Schärfen ab



Christian Raimann  
Naturheilpraktiker

Bei phlegma-, cholera- und melancholera induzierten Pathologien und Skrofulose

Holunder vermittelt Wärme, wo diese fehlt oder durch Feuchtigkeit gedämpft wird. Dadurch werden auch geschwächte oder blockierte Abwehrkräfte wieder reaktiviert. Die Heilpflanze mindert die Folgen von Belastungen durch Schärfe und reguliert sowohl hyper- wie auch hypokinetische Syndrome – sie ist ein wirksames Unterstützungsmittel in der Behandlung allergischer Reaktionen.

### Beispiele von Indikationen:

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies	
			ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
ja = Indikation nein = Kontraindikation				
Ja	Abwehrschwäche	Ja		1
Ja	Angina	Nein		1
Ja	Angina	Ja		1
Ja	Atemwegerkrankung	Ja		1
Ja	Erkältung	Ja		1
Ja	Fieber	Ja		1
Ja	Gesichtsrose	Nein		1
Ja	Grippe	Ja		1
Ja	Heuschnupfen	Ja		1
Ja	Husten	Ja		1
Ja	Infektion	Ja		1
Ja	Ischialgie	Ja		1
Ja	Kehlkopfentzündung	Ja		1
Ja	Kehlkopfentzündung	Nein		1
Ja	Kopfschmerz chronischer	Ja		1
Ja	Nasennebenhöhlenentzündung	Ja		1
Ja	Nieren-Blasenleiden	Ja		1
Ja	Rachenentzündung	Nein		1
Ja	Rheuma	Ja		1
Ja	Schnupfen	Ja		1
Ja	Schweissdrüsenunterfunktion	Ja		1
Ja	Stoffwechselschwäche	Ja		1



Christian Raimann  
Naturheilpraktiker

## Holunderbeere schwarze

<b>verwendete Teile:</b>	Sambuci fructus, Holunderbeeren
<b>Erntezeit:</b>	September - Oktober
<b>Wirkstoffe:</b>	Flavonoide: Rutosid, Isoquercetin, Hyperosid Fruchtsäuren Anthocyane ätherische Oele Zucker Vitamin A, B, C (18mg auf 100g) Beta-Carotin Kalium, Eisen
<b>Wirkung:</b>	immunstärkend, entzündungshemmend, antirheumatisch, antineuralgisch, leicht abführend (frisch), leicht stopfend (getrocknet) blutbildend, blutreinigend
<b>Nebenwirkung:</b>	roh brechreizend durch Sambunigrin (Emodine → Vagusreizung)
<b>Anwendung:</b>	Mus, Sirup, Konfitüre ä: Saft auftragen (Herpesbläschen)
<b>Zubereitung/Dosierung:</b>	TEE: täglich 2-3 Tassen eines Aufgusses oder einer Abkochung aus 2-3 TL getrockneter Beeren und 0.25 L Wasser  FRISCHSAFT: 20ml tgl bei Neuralgien, Trigeminusneuralgie 5 Tage lang  SIRUP: 1kg ausgepresster Saft mit ½ -1kg Rohrzucker oder Honig kurz aufkochen, ev. etwas Zitronensaft zufügen, heiss in Glasflaschen abfüllen  LIKÖR: gedörnte Beeren mit Branntwein decken, 8 Tage ausziehen, auspressen, pro L 250g Zucker zufügen
<b>Volksheilkunde:</b>	SAFT: auf Fieberbläschen direkt auftragen lässt sie rasch abheilen

### Beispiele von Indikationen:

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies
ja = Indikation nein = Kontraindikation		ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
Ja	Abwehrschwäche	Ja	1
Ja	Eisenmangel	Ja	1
Ja	Entgiftung	Ja	1
Ja	Erkältung	Ja	1
Ja	Infektion	Ja	1
Ja	Ischialgie	Ja	1
Ja	Neuralgie	Ja	1
Ja	Rheuma	Ja	1
Ja	Stoffwechselschwäche	Ja	1



### **Holunderblätter**

Früher für darmreinigende, abführende Teemischungen verwendet  
Die Blätter sind leicht giftig und werden heute nur noch selten in der Volksmedizin eingesetzt.

### **Holunderrinde**

Der grüne Mittelteil der Holunderrinde wurde früher als harntreibendes und abführendes Mittel verordnet. Von unten nach oben abgeschabt, soll sie Erbrechen auslösen – von oben nach unten geschabt aber abführend wirken.

**Christian Raimann, Juni 2008**

**[www.ch-raimann.ch](http://www.ch-raimann.ch)**



**Christian Raimann**  
Naturheilpraktiker