

Schwarzer Holunder

Kaum eine andere europäische Pflanze ist Gegenstand so vieler Überlieferungen wie der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*). Bis heute nimmt die Heilpflanze einen festen Platz in der Hausapotheke ein.

Illustration: Gabi Kopp

1

Holunder galt in der Antike als Universalmedizin. 2024 ist der Schwarze Holunder als Heilpflanze des Jahres ausgezeichnet worden, um auf seine vielen positiven Eigenschaften hinzuweisen.

Die Beeren enthalten Flavonoide, Vitamin A und C sowie verschiedene Vitamine der B-Gruppe. Wegen des hohen Anthocyangehalts (dunkelviolette Farbe) verfügen die Beeren über entzündungshemmende, antioxidative und antivirale Eigenschaften.

2

Die rohen Beeren können durch schwachgiftige Glykoside Verdauungsstörungen verursachen. Allerdings werden die Glykoside beim Kochen abgebaut.

3

In der Volksmedizin wurden die Holunderblüten wegen ihrer schweiss- und harntreibenden Wirkung zur Entgiftung eingesetzt. Diese Eigenschaften können auch zur Linderung von arthritischen Beschwerden beitragen.

4



Die Berg-Apotheke by Medbase feiert ihr 100-jähriges Bestehen. Im November erwarten Sie spezielle Überraschungen.

5

Auch bei fiebrigen Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten werden die Blüten, aufgrund ihrer verschiedenen Flavonoide und ätherischen Öle, als schweiss-treibendes Mittel eingesetzt. Holunderblütentee kann auch in der Schwangerschaft und von Kindern, eventuell in Kombination mit Lindenblütentee, getrunken werden.

6

Bei Erkältung werden dreimal täglich 150 ml vom Aufguss aus getrockneten Holunderblüten getrunken. Alternativ sind auch Holunderblütentinktur oder -sirup in der Berg-Apotheke by Medbase erhältlich.

7

Es besteht Verwechslungsgefahr zwischen dem Schwarzen Holunder und dem Zwerg-Holunder, der kleiner und krautiger ist. Alle Pflanzenteile des Zwerg-Holunders sind giftig, insbesondere die schwarzen Beeren.



Nelly Richina

Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen