

Holunder, schwarzer

Laubwerfender baumartiger Strauch

Sambucus nigra

Erntezeit Juni und Oktober

Verwendete Pflanzenteile Blüten
Blätter
Früchte

Heilwirkung Schweißtreibend
Fiebersenkend
Schleimlösend
abwehrsteigernd
östrogenartig (Blüten)
antineuralgisch (Beerensaft)
schmerzlindernd (Rinde , als Auflage)
stark abführend (Beeren, Blätter)

Wirkstoffe

Blüten	Flavonoide Ätherisches Öl Schleimstoffe Blausäureglykosid (Sambunigrin) Mineralstoffe
Blätter und Rinde	Gerbstoffe Blausäureglykosid
Früchte	Anthocyan Gerbstoffe Vitamine und Mineralstoffe



Pflanzenkarte

Wissenswertes

Legende und Tradition

wer sich in der Nacht der Sommersonnenwende unter einen Holunder stellt, sieht den Elfenkönig.

Anwendung

Holunderblüten oder –fruchtaufguss zu trinken, beruhigt die Nerven.
Mit dem Bügeleisen erhitzte Holunderblätter heiss auf die Stirn gelegt, lindern nervöse Kopfschmerzen.
Bei fieberhafter Erkältung 3 x täglich 1 Tasse Fruchtaufguss trinken.
Gegen Sonnenbrand die betroffene Haut 2 x täglich mit abgekühltem Blütenaufguss betupfen.
Frostbeulen nach Bedarf mit Blütencreme einreiben.

Signatur

Astrologisch ordnet man den Holunder wegen seiner weissen Blüten und dem mütterlichen Duft in erster Linie dem Mond zu, der unter anderem über fieberhafte Erkrankungen herrscht. Die rissige, graue Rinde und die schwarzen Beeren, die roh genossen drastisch abführend wirken, zeigen saturnalen Einfluss an. Die gefiederten Blätter und die leicht aushöhlbaren Äste sind dagegen eine merkuriale Signatur und zeigen den Einfluss auf das hormonelle Geschehen an. Doch die Signaturen und Heilwirkungen sind hier bei jedem Pflanzenteil anders.
Weil der Holler ein fruchttragender Strauch ist, galt er in der Sympathiemedizin als ein Fruchtbarkeitsspende. Arzneilich werden heute fast nur noch die Blüten gebraucht, und diese haben vor allem erwärmende, öffnende und reinigende Heileigenschaften.

Dieser baumartige Strauch mit seinen duftenden weissen Blütenständen wird gern als „Medizinschrank“ bezeichnet, denn Blätter, Blüten und Früchte verfügen über Wirkstoffe. Die Früchte sind reich an Antioxidantien und angeblich wirksam gegen Vieren.

Verwechslung

Zwergholunder mit verholzten Stängeln und purpurnen Staubbeutel.

Informationen

Handbuch Kräuter
Was blüht denn da?
Flora des Fürstentum Lichtenstein
Lexikon der Frauenheilkrauter
Komos Heilpflanzenführer
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn
Waldburger, Pavlovic, Lauber
Madejsky
Schönfelder
René A. Strassman

2009
2008
2003
2008/2010
2010
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0
ISBN 978-3-440-11379-0
ISBN 978-3-258-06622-1
ISBN 978-3-03800-417-2
978-3-440-12159-7
Kursunterlagen

Bilder

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013