

Sambucus nigra **Schwarzer Holunder** Sambucaceae



Holler, Eller, Elder, Flieder, Hollerbusch, Holderbusch, Holderstock, Schwarzholder, Holder, Zibke, Elderbaum, Keilken, Pisseke, Schwarzer Flieder, Holle, Ellhorn, Mausflieder, Altholder, Aalhorn, Bachholder, Husholder Baza (Bazaholz, slawisch, für Instrumentenbau)

Art: Sambucus nigra – schwarzer Holunder

Gattung: Sambucus - Holunder

??? Familie!!!: Caprifoliaceae – Geißblattgewächse
Sambucaceae – Holundergewächse
Adoxaceae – Moschuskrautgewächse

Die Gattung Holunder trägt den wissenschaftlichen Namen Sambucus und umfasst 30 - 40 Arten. Traditionell wurde die Gattung Sambucus zu den Geißblattgewächsen (Caprifoliaceae) gestellt. Schon um 1900 versuchte man eine kleine monotypische Pflanzenfamilie mit dem Namen Holundergewächse (Sambucaceae) aufzustellen, die nur aus der Gattung Holunder besteht. Fast hundert Jahre später entschloss sich eine Gruppe von Botanikern, die Gattung Holunder den Moschuskrautgewächsen (Adoxaceae) einzugliedern.

Welcher Familie man nun den Holunder zuordnet, hängt ganz offensichtlich von Zeitpunkt des Schulabschlusses ab! Die Maturajahrgänge 1905 bis 1910 haben noch die Zuordnung zu den Holundergewächsen gelernt. Wer dagegen den Holler als Geißblattgewächs gelernt hat, hat seine botanische Ausbildung vor 2009 abgeschlossen. Seither ist das kleine, unscheinbare Moschuskraut zum „Familienoberhaupt“ geworden. (Der Schwarze Holler)

Ordnung: Dipsacales - Kardenartige

Namensgebung: Holunthar=der Baum mit den hollen Zweigen; hold, huld= heilen, Sitz der Göttin Holda, bzw. Frau Holle; Sambuca=antikes Saiteninstrument

Fundort/ Höhenlage: eigener Garten / 350m

Lebensraumtyp: Wiese

Inhaltsstoffe: Flavonoide (v. a. Rutin), ätherische Öle, Gerbstoffe, Phytosterine, Schleim, Saponin, Harz, Zucker, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkung: nieren- und blasenwirksam, schweißtreibend (beeinflusst das Wärmeregulationszentrum im Gehirn), blutreinigend, hustenlindernd, entzündungshemmend, erhöht die Widerstandskraft gegen Infekte, verbessert die Bronchialsekretion (bei trockenem Husten und „verhocktem“ Schleim, Raucherhusten), die Blüten sind durch ihre schwach harntreibend und stoffwechsellregende Wirkung eine gute Therapiebegleitung bei rheumatischen Erkrankungen, stuhlfördernd

TCM: Während die Blüten von ihrer thermischen Wirkung her eher als kühl eingeordnet werden, gilt die Rinde als warm. Die Blüten stärken Lunge, Niere und Blase, die Rinde aber Leber, Niere und Dickdarm. Die Wirkung liegt bei den Blüten in den Infektionskrankheiten mit Fieber, bei der Rinde ist es Verstopfung, Arthritis, Gelenks- und Muskelrheuma und Ödeme. Die Beeren werden bei Lebensmittelvergiftung gegeben, außerdem bei neuralgischen Schmerzen.

Magisches: Frauen tragen ihre neugeborenen Kinder zum Hollerbusch, erweisen ihm Ehrfurcht, machen ihm Geschenke und bitten, dass er das Kind gut aufnimmt. Will man dem Holler die Äste stützen, so muss man ihn vorher um Erlaubnis bitten. Holunderholz darf man nicht verbrennen. Es gibt sonst Unglück oder man leidet das ganze Jahr unter Zahnschmerzen. Gegen Maulwürfe steckt man Hollerzweige in den Boden.

Räuchern: Geräuchert lassen Holunderblüten die Sekrete fließen, bringen zum Schwitzen und stärken die Abwehr.

Rezept: Holler-Tinktur: Ein Gurkenglas locker mit Blüten füllen und mit Wodka übergießen. 4 Wochen an der Sonne stehen lassen, abseihen. Tgl. 20 Tropfen stärken das Immunsystem und schützen vor Erkältungskrankheiten. **Holunderwhisky:** 1l frischgepresster Saft wird filtriert bis er klar ist. Dann kocht man den Saft mit 150g Zucker und 3 Gewürznelken auf und lässt ihn abkühlen. ¼ l Whisky zufügen, nochmals filtern und in Flaschen füllen. Je länger das Getränk lagert, umso besser schmeckt es. (Die Kräuter im meinem Garten) **Holundermilch:** 2 Dolden Hollerblüten, ¾ l Milch, 2 EL Honig, 1 Msp. Vanillezucker. Die kochende Milch über die gezupften Blüten gießen, 15 min ziehen lassen, abseihen. In die noch lauwarme Milch den Honig einrühren und den Geschmack mit Vanillezucker abrunden. (Delikatessen aus Unkräutern) Eitrige Angina wird im oststeirischen Oberland durchwegs als „Halskrebs“ bezeichnet. Eine **Salbe** zum Einnehmen, sie wird zur Geschmacksaufbesserung mit Honig vermischt, wird mit Butter erzeugt. Dazu benötigt man echte Salbeiblätter, Ringelblumenblüten und die innere Rinde (grüne Rinde) vom schwarzen Holunder.

Das Laub des Holunderbaumes wurde bei einem Mädchen, das in der Pubertät verwirrt wurde, unter das Kopftuch gegeben und auf den Kopf gebunden, solange, bis es sich wieder normal verhielt. (Kräuterweiber und Bauerndoktoren)

Als Allheilmittel gilt folgendes **Teerezept:** Holunder, Reiterbeeren (gewöhnlicher Schneeball), Kümmel und Kranabeeren (Wacholder) 5 min kochen lassen, dann zur Seite stellen und Brennnesseln, Löwenzahn (nicht die Blüten) und Spitzwegerich beimengen und 10 min ziehen lassen. Den Tee abseihen und das Kraut fest ausdrücken. (Kräuterweiber und Bauerndoktoren)

Bei Schlaflosigkeit hilft ein **Kräuterbad** in warmem Wasser, zehn Minuten lang, mit der Beigabe von 250g Kräutern, die man zuvor in siedend heißes Wasser gibt und bei kleiner Flamme 15 Min kochen lässt. Anschließend wird abgeseiht und ins Badewasser geschüttet. An Kräuter kann man Baldrian, Hafer, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Thymian, Holunder und Melisse wählen. Dieses Bad wirkt in der kühlen Jahreszeit auf die wärmerregulierenden Kräfte des Körpers. (Kräuterweiber und Bauerndoktoren)

Notizen: Überlieferungen zu Folge war das Kreuz Christi aus Holunderholz. „Vor dem Holunder zieh´ den Hut!“ ist eine alte Redensart, die die Wertschätzung des hochverehrten Strauches zum Ausdruck bringt. Er war in alten Zeiten den Menschen heilig und galt als Lebens- und Sippenbaum. Schon in der Antike galt er als Universalmedizin; man verwendete Blüten, Blätter, Beeren, Rinde, Wurzeln und Holz. Holunder ist ein Schwellenbaum, er begleitet Leben und Tod, Geburt und Hochzeit und gibt Schutz in allen Lebenslagen.

