



Helga Ell-Beiser
E-Mail: naturheilpraxis@ell-beiser.de

Holunder in der Phytotherapie

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) gehörte in der Volksmedizin unserer Vorfahren zu den beliebtesten Heilmitteln. Das veranschaulicht der Spruch „Ein Holunder am Haus erspart den Arzt.“ Früher nutzte man allerdings alle Pflanzenteile, was auch der Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) lobend hervorhebt: „Alles an ihm ist nämlich brauchbar und wirksam, die Wurzeln, die Rinde, die Blätter, die Blüten und die Beeren.“

Die Rationale Phytotherapie konzentriert sich heute in der medizinischen Verwendung nur auf die Blüten, welche schweißtreibend, schleimlösend und entzündungshemmend wirken. Dementsprechend ist das Haupteinsatzgebiet der Blüten die klassische Erkältung. Die wirkungsbestimmenden Inhaltsstoffe sind dabei vor allem ätherisches Öl, Schleimstoffe und Flavonoide. Die verschiedenen Inhaltsstoffe ermöglichen unterschiedliche Einsatzgebiete: Die reizlindernden Schleimstoffe sind hilfreich bei trockenem Reizhusten. Die ätherischen Öle und die Flavonoide spielen unter anderem eine Rolle bei der schleimlösenden und schweißtreibenden Wirkung. Diese macht man sich in der Pflanzenheilkunde bei Erkältungen, feststehendem Schnupfen und Husten sowie bei Fieber zunutze. Holunderblüten werden gerade bei Erkältungen gerne mit den ebenso schweißtreibenden Lindenblüten kombiniert und mit fiebersenkenden und schmerzlindernden Heilpflanzen wie Mädesüßblüten und Weidenrinde.

INFO: Das ätherische Öl der Holunderblüten setzt sich aus rund 60 Verbindungen zusammen, darunter Linalooloxid und Rosenoxid.

In der Volksheilkunde und Erfahrungsmedizin finden sich weitere Einsatzgebiete: Die Blüten stärken die Abwehrkräfte und können deshalb vorbeugend in Erkältungszeiten eingesetzt werden. Außerdem verordnet man sie unterstützend und lindernd bei Schnupfen und bei Nasennebenhöhlenentzündung.

Holunderblüten: Anwendung als Tee oder Tinktur

Holunderblüten können entweder in Form von Tee oder als Tinktur zum Einsatz kommen. Der Teeaufguss aus Holunderblüten sollte möglichst heiß getrunken werden. Dafür pro Tasse 1–2 TL (3–5 g) getrocknete Blüten mit heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Die Dosierungsempfehlung liegt bei 3-mal täglich 1 Tasse Tee.

Holunderblütentinktur wird mit einem Ethanolgehalt von 40–50 Vol.-% hergestellt. Die Tinktur wird im Verhältnis 1:5 angesetzt. Dafür gibt man beispielsweise 10 g Holunderblüten auf 50 ml Alkohol und lässt den Ansatz 10 Tage ziehen. Die Dosierung beträgt 3-mal täglich 20 Tropfen.

Ich habe in meiner Praxis zudem gute Erfahrungen mit dem Präparat „Sinupret“ gemacht, das unter anderem Holunder, Enzian, Schlüsselblume, Ampfer und Eisenkraut enthält und das ich bei Nasennebenhöhlenentzündungen empfehlen kann.

Rezeptur



Erkältungstee zur Abwehrsteigerung

Durch die Kombination des schweißtreibenden Holunderblütentees mit dem immunsystemstärkenden Holunderbeersaft entsteht ein wunderbarer Trank zur Abwehrsteigerung in Erkältungszeiten.

Zutaten

Holunderbeersaft (s. Rezept S. 44)
Holunderblütentee

Zubereitung/Dosierung Holunderbeersaft mit heißem Holunderblütentee (Zubereitung wie zuvor beschrieben) 1:1 verdünnen. Zur Wirkverstärkung und nach persönlichem Geschmack kann der Tee mit wärmenden Pflanzen wie Ingwer und Zimt kombiniert werden. Nach Belieben mit Honig süßen und 1–3 Tassen täglich möglichst heiß trinken.

Wirkung und Anwendungsgebiete der übrigen Pflanzenteile

Die Holunderbeeren haben von den zuständigen Kommissionen leider keine Monografie erhalten, obwohl sie voller gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe stecken. Sie sind reich an Vitamin C+E sowie β -Carotin, und Mineralien wie Kalium und Eisen. Ein absoluter Spitzenwert wird bei den als Antioxidanzien bekannten Anthocyanen erreicht, und zwar mit durchschnittlich 750 mg/100 g. Keine andere heimische Frucht erreicht diese Menge. Die Anthocyane wirken stark antioxidativ und sind somit vorzügliche Radikalfänger. Außerdem enthalten die Früchte sehr viele Flavonoide. Mehrere Studien bestätigen, dass die Inhaltsstoffe der Beeren zellschützend, antiviral, immunstimulierend und antientzündlich wirken. Vor allem gegen Influenzaviren konnte eine signifikante Wirkung nachgewiesen werden.

INFO: In frischen Holunderbeeren finden sich cyanogene Glykoside wie Sambunigrin. Sie verursachen Brechreiz, Übelkeit und Durchfall. Die frischen Beeren wurden daher früher als Abführmittel eingesetzt. Heute gilt: Holunderbeeren sollten vor der Verwendung immer erhitzt werden, denn das inaktiviert die leicht giftigen Glykoside (s. auch S. 44).

Die Blätter, die Rinde und die Wurzel des Holunderstrauchs wurden früher zur Ausleitung und zur Entgiftung verwendet, da sie sowohl eine harntreibende als auch abführende Wirkung besitzen. ●