

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist in ganz Europa, Nordafrika, West- und Mittelasien verbreitet. Meist wächst er strauchartig in Hecken. Als Baum, in Einzelstellung kann er über 10m hoch werden. Der Holunder gilt als ausgesprochen wuchsfreudig; auch nach einem starken Rückschnitt regeneriert er sich sehr schnell.

Haus- und Hofbaum unserer Ahnen

Die imposanten Holunderbäume, die es früher an alten Bauernhäusern gab, mussten leider neuen Moden oder veränderten Platzansprüchen weichen; viele sind darum umgehauen worden. Heute kennen wir den Holunder fast nur als Heckenpflanze. Wo er frei wachsen kann, bilden seine Zweige schwungvolle Bögen, die sich uns während der Beerenreife zum Ernten entgegenneigen.

Als Stickstoffzeiger wächst Holunder auf nährstoffreichen Böden, sehr oft in der Nähe menschlicher Siedlungen. Als ein großer Misthaufen vor dem Haus noch den Wohlstand eines Bauern repräsentierte, fand der Holunder direkt daneben ideale Lebensbedingungen. Er wurde gut mit Nährstoffen versorgt, beschattete den Mist und vertrieb mit seinem typischen Duft sogar die Fliegen.

Er galt als ein Hüter und Beschützer des Hauses mit allen Menschen und Tieren. Wo ein Holunder wächst, wachsen bald viele. Er gilt nach wie vor als Verkörperung von Vitalität und Lebenskraft.

Bei unseren Ahnen galt er als heilig; sie zogen den Hut vor dem Baum. Das Märchen von Frau Holle hält die alte Sagengestalt der Baumhüterin Frau Holle oder Hulda lebendig.

Holunder sucht sich seinen Platz

Der Holunder wächst fast überall, er breitet sich in den Städten in Parks und Brachgrundstücken ebenso aus, wie auf dem Land, an Wegrändern und in lichten Wäldern, so dass ihn jedes Kind kennen sollte.

Der Schwarze Holunder hat reinweißes Mark, und das ist im Zweifelsfall ein sicheres Erkennungsmerkmal. Daneben machen ihn der herbe eigenartige Geruch und die rauen Zweige eigentlich unverwechselbar.

Holunderblüten locken zahlreiche Insekten an. Wer selbst einmal Holunderblüten gesammelt hat,

Heilpflanzenporträt: Schwarzer Holunder



Holunderbeeren und deren Saft sind reich an Vitaminen *Foto: Heßel*

weiß, dass man die Blütendolden gut ausschütteln muss, um sie von Insekten zu befreien.

Die kleinen, gelblich-weißen Blüten bilden große, trugdoldige, flache Blütenstände. Sie haben einen charakteristischen Geruch und schmecken süßlich. Holunderblüten produzieren ausgesprochen viel Pollen.

Die getrockneten Blüten sind auch als Fliedertee bekannt. Dieser Name galt ursprünglich für den Holunder und ist nach wie vor in Mittel- und Norddeutschland üblich.

Die glänzend-schwarzen Beeren schmecken süß-säuerlich und sind für Menschen nur gekocht genießbar. Man bereitet daraus Fliedersuppe, Holundersaft, Sirup, Wein oder Gelee.

So wirkt der Holunder

Hauptwirkstoffe der Holunderblüten sind ätherische Öle und Flavonoide, daneben organische Säuren, Schleimstoffe und Gerbstoffe. Sie wirken schweißtreibend und stärken das Immunsystem

Holunderblüten werden bei Erkältungskrankheiten und Infekten eingesetzt. Wegen seiner anregenden und entgiftenden Wirkung wird Holunderblütentee bei Hautproblemen Rheumatismus und zur Unterstützung der Nieren getrunken und gilt als sanftes ausleitendes Mittel für Magen und Darm.

Holunderbeeren und der daraus gewonnene Saft sind ein wunderbares Stärkungsmittel. Sie sind besonders reich an Vitaminen, vor al-

lem Vitamine des B-Komplex und Vitamin C. Weiter enthalten die Beeren verschiedene Antioxidantien, vor allem das intensiv färbende Anthocyan. Der Farbstoff der Beeren bindet wirkungsvoll aggressive freie Radikale. Anthocyan schützt dadurch die Zellmembranen und ist ein wirkungsvoller Zellschutzfaktor.

Holunder im Taubenschlag

Die Beerenreife fällt genau in die Zeit der Mauser. Jetzt ist der Tisch in der Natur überall reich gedeckt. Das ist auch notwendig, denn der Organismus der Tauben hat einen erhöhten Energiebedarf für die verschiedenen Stoffwechselprozesse, einerseits zum Aufbau von Horn für die Federn, andererseits muss eine Speckschicht gebildet werden, um den Wärmeverlust zu reduzieren und um für den Winter vorzusorgen. So ist der natürliche Jahresrhythmus, der sich nicht an Ausstellungsterminen oder Winterzuchtplänen orientiert.

Mit seinem hohen Gehalt an natürlichen Antioxidantien stärkt der Holunder das Immunsystem und unterstützt den Stoffwechsel, von dem jetzt Höchstleistungen gefordert werden. Gleichzeitig sorgt er für die bessere Entgiftung über Leber und Niere.

Darum nutzen viele Züchter Holundersaft während der Mauser, um die Versorgung mit organischen Spurenelementen zu verbessern, damit die Melaninfarben in den Federn besser ausgebildet werden.

Besonders dunkel pigmentierte Taubenrassen, die während der Mauser mit Holunder versorgt werden, entwickeln mit den Anthocyanen brillante Federfarben. Hier hat sich die Kombination von Holundersaft oder dem daraus getrockneten Pulver in der Kombination mit Algen sehr bewährt.

Holunder gibt man als Saft, als Sirup, als getrocknete Beeren oder Pulver und als Tee aus den getrockneten Blüten.

Alles ist Arznei, alles ist Gift

Holunder enthält in Blättern, Rinde, Samen und unreifen Früchten den giftigen Stoff Sambunigrin. Dabei handelt es sich um ein blausäurehaltiges Glycosid, das auch in Apfeln vorkommt. Durch Hitze einwirkung zerfallen die Giftstoffe.

Amseln und andere Weichfresser, die die Samen nicht im Muskelmagen zerkleinern, scheiden die Samen unverdaut aus und verbreiten damit den Holunder. Deshalb sind frische Holunderbeeren nicht für alle Vögel giftig. Amseln können große Mengen der Beeren fressen. Wir können das dann z. B. an den Spuren auf unseren Autos nachvollziehen.

Tauben zerkleinern die Samen in ihrem Muskelmagen mit Hilfe von Magensteinchen. Dadurch können die Giftstoffe zu Durchfall oder Erbrechen führen, wenn zu viele Beeren gefressen werden.

Auch Menschen, die größere Mengen roher Samen zerkauen oder unreife Beeren essen, können mit Erbrechen reagieren. Wenn die Beeren mit Wärme getrocknet wurden, sind die Giftstoffe zerfallen und man kann sie bedenkenlos den Tauben geben.

Vitalität und Lebenskraft

Wer diesen kraftstrotzenden Baum im Garten hat, der hat für seine Tauben oder Hühner immer ein gesundes Stärkungsmittel zur Hand. Und wenn sich uns jetzt am Wegesrand ein reifer Holunderzweig entgegenneigt, sollte man als Geflügelzüchter zugreifen. Die Natur bietet sich jetzt geradezu an, die reiche Ernte einzufahren. Mit Holunder und dessen Zubereitungen können wir möglichen Infektionen in Herbst und Winter vorbeugen und die Tauben auch vor der Anpaarung stärken.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, www.pernaturam.eu.

Manfred Heßel, Diplom-Ökologe