

Schwarzer Holunder – *Sambucus nigra* L.

Kennen Sie Frau Holle?

Wissen Sie, dass Frau Holle eine freundliche Göttin war? Sie wurde auch Frau Holla oder Holda genannt und beschützte das Leben der Tiere und Pflanzen. So wurde Sie zur Patin für den Namen Holterbusch, wie der Holunder ebenfalls genannt wird.



Seinen Ursprung hat der Holunder in Mitteleuropa. Früher war er ein häufiger und beliebter Hausbaum – und das aus gutem Grund, und nicht nur, weil er für krankheitsvertreibende Zauber gebraucht wurde. Fast alle Teile des Holunders können zu Heilzwecken genutzt werden!

Holunderblüten

Aus den Blüten des Holunders (2 TL Blüten auf eine Tasse heißes Wasser) kann man einen schweißtreibenden Tee gegen Erkältungskrankheiten kochen.

In Pfannkuchenteig ausgebacken oder als Sekt angesetzt, bereichern Holunderblüten die Küche mit ihrem Aroma.

Holunderbeeren

Holunderbeeren können zu Saft, Mus, Wein oder Marmelade verarbeitet werden. Da sie sehr reich an Vitamin C sind, wird ihr erhitzter Saft im Winter gern gegen Erkältungen getrunken – etwas mit Wasser oder Rum verdünnt und mit Honig gesüßt.

Rinde, Wurzel und Blätter

Rinde und Wurzel des Hollerbusches wirken stark harntreibend; seine Blätter haben dieselbe Wirkung, nur in milderer Form.

Blätter, Rinde und Wurzel können wie der rohe Saft Reizungen des Magen- und Darmtraktes hervorrufen und dürfen daher nur mit Umsicht und unter fachkundiger Anleitung genutzt werden.

Nahrung für viele Tiere ...

Außer vom Menschen wird der Holunder auch sehr gern von Tieren in Anspruch genommen; so finden etwa 60 Vogelarten sowie 8 Säugetierarten Nahrung auf ihm, und seine Blüten bieten nicht nur Bienen, sondern 15 weiteren Insektenarten eine gute Weide.

... und ein robuster Freund im Garten!

Holunder ist sehr robust. Zwar liebt er stickstoffreichen Boden, doch kann er sich als einziges Gehölz auch als Unterwuchs auf versauerten Böden in Fichtenwäldern behaupten.

Wie der Schneeball gehört Holunder zur Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Er wird bis zu 5 Meter hoch, verträgt es aber klaglos, wenn man ihn bis auf Kniehöhe zurückschneidet – was ihn auch für kleinere Gärten attraktiv macht. Die Blüten erscheinen im Juni und die Beeren reifen im August/September.

Text: Heike Wiese