

Ein Hausmittel, dem alle guten Geister vertrauen

Immunstärkende Wirkung wird dieser Pflanze zugesprochen, vielleicht weil ihre Blüten so reich an Vitaminen und Spurenelementen sind und einem den Schweiß heraustreiben. Daher kurieren sich auch frisch Erkältete gerne durch ihren Tee. Die Beere wiederum wird als leichte und frische Geschmacksnote vieler Tees eingesetzt, in Limonaden oder sogar im Sekt. Dies ist vermutlich ziemlich gesund – eine antibakterielle und immunstärkende Wirkung ist aufgrund der Wirkstoffe sehr wahrscheinlich. Die Schweiß treibende Wirkung zumindest der Blüten ist jedoch klinisch nachgewiesen. Für die Stärkung des Immunsystems – man sagt, dass die Blüten Zellmembranen vor Freien Radikalen schützen – fehlen solche Nachweise. Aber beliebt ist der Holunder mit und ohne Nachweis in Deutschland, er hat eine spezielle Art von Heimvorteil – der „Hollerbusch“ (oder -Baum) galt nämlich im Volksglauben vieler Gegenden als Herberge der guten Geister, vor denen man respektvoll im Vorbeigehen den Hut lupfen sollte. Daher gehörte der Strauch traditionell in jeden Bauerngarten. Es gibt verschiedene Arten, die bis zu 20 Meter hoch werden können. Bei uns kommt vor allem der Schwarze Holunder vor.

Unser Tipp: Holunder

Ob Beeren, Blätter, Rinde oder Wurzel: Der Holunder ist rundum wertvoll. Tee aus getrockneten Blüten wirkt bei fieberhaften Atemwegskatarrhen. Für den Tee zwei Teelöffel Droge (getrocknete Blütenblätter) mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, absieben, heiß trinken. Besonders den Kindern sei gesagt: langsam trinken, nicht hinunterschütten! Wer alten Überlieferungen glaubt, kann den Tee dann und wann zur „Blutreinigung“, also zur Entschlackung trinken – schaden kann das jedenfalls nicht.

Kneipp: „Es wäre gut, wenn in jeder Hausapotheke eine Schachtel gedörrter Blüten aufbewahrt würde.“

Tipp am (Weges-)Rande: Sebastian Kneipp kannte und schätzte die Schwäbischen Holler-Küchlein, die in seiner Heimatgegend im späten Frühjahr überall auf den Tisch kamen. Hierfür werden die Dolden einfach in Pfannkuchenteig getaucht und frittiert oder gebacken, was er als „gute und gesunde Kost“ lobte. Ob dies aber tatsächlich vorsorglich gegen Fieberanfälle wirkt, bezweifelte auch Kneipp.

Nicht roh essen oder Saft aus frischen Beeren herstellen, sie sind ein bisschen giftig und schlagen auf den Magen. Der Saft wirkt leicht stopfend und bei höheren Dosierungen auch abführend – durch Giftstoffe aus den Kernen, die Sie also nach dem Kochen sorgfältig abtrennen sollten.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*