

BARBARA SIMONSOHN

Holunder

Juwel der Hausapotheke

- Antiviral, immunstärkend, antidepressiv, krebs- und entzündungshemmend
- Effektive Hilfe bei Erkältungen, Grippe, Krämpfen, Verdauungsbeschwerden u.v.m.
- Mit gesunden Küchenrezepten und Kosmetik zum Selbermachen

... LESEPROBE ...



man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Holunder

Juwel der Hausapotheke

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-717-6

1. Auflage April 2024

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© [rubyni](http://rubyni.com)* und [BerryPharma](http://BerryPharma.com)* 64 • © [Barbara Simonsohn](http://BarbaraSimonsohn.de) 127 • © [Theo Hodapp](http://TheoHodapp.de) 129

© stock.adobe.com 4, 10–11: Andrii; 4, 5, 38–39: VOLODYMYR KUCHERENKO; 7:

Gerald Villena; 9: TanyaOak; 17: Goran Jakus; 18: Jon Benedictus; 20: Rhönbergfoto;

21 li.: Dartmoor Kin; 21 re.: Amelia; 22: tunedin; 24, 146: Madeleine Steinbach; 27,

100, 107: Maryna; 29: Natalia; 37: Luidmila Spot; 56: slunicko24; 59: Danijela; 60:

Lisla; 69: oksioma; 74: Анастасія Стягайло; 80: New Africa; 88: pbd Studio; 94: be-

hewa; 108: Bydlinska; 122: Alliance; 128: tynza; 131: FuzullHanum; 133: rainbow33;

134: Kuzmick; 137: domnitsky; 139: Markus Mainka; 141: xamtiw; 144: ratmaner

© Colourbox.de 5, 98–99: Miroslav Beneda

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Das Märchen von Frau Holle kennt jeder. Aber was es mit dem Holunder zu tun hat, wissen die wenigsten. Frau Holle ist die Göttin des ewigen Lebens; der Tod wird nur als Ruhezeit und Kraftschöpfen für einen neuen Frühling, eine Wiederkehr, verstanden. Was ich Ihnen im Folgenden über die Heilwirkung des Holunders erzähle, ist sicher kein Märchen, sondern durch zahlreiche Studien abgesichert und bestätigt.

Lassen Sie sich von der Kraft der Heilpflanze des Jahres 2024 überraschen!

Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Der Holunder – eine starke Heilpflanze 11

Zur Botanik der Holunderpflanze	12
Der Schwarze Holunder	14

Das Konservieren – Beeren, Blüten und weitere Pflanzenteile

Trocknen	23
Einfrieren	25
Entsaften	26

Zur Geschichte des Holunders und seiner volksmedizinischen Anwendung

Der Holunder bei den Germanen und Kelten	28
Der Holunder in der Antike	32
Holunder im Mittelalter	33

Wirkmächtige Nährstoffe 39

Die wertvollen Inhaltsstoffe des Holunders	40
Eine Übersicht	41
Vitamine	43
Mineralstoffe	48
Aminosäuren	50
Öle	52
Bioaktive Substanzen	52

EXTRA Anthozyane

Wie Anthozyane Krebs vorbeugen und ihn bekämpfen	60
--	----

Die Heilkraft des Holunders

Wie Holunder gegen pathogene Viren wirkt	65
Wie Holunder gegen pathogene Bakterien wirkt	71

Heilwirkungen von A bis Z

Tolle Produkte selbst gemacht 99

Do it yourself – Heilmittel herstellen

Mit Holunderblüten	101
Mit Holunderbeeren	104
Mit Holunderblättern	105
Mit Holunderwurzeln und -rinde	106

Holunderpflege zum Selbermachen

Salben und Cremes	109
Öl und Balsam	114
Diverse Pflegeprodukte	116

Holunderprodukte im Handel

Kosmetikprodukte	124
Produkte für die innere Anwendung	126

Rezepte für die Küche

Süße Holunder-Genüsse	132
Herzhaftes mit Holunder	140
Getränke	143

Schlusswort

Wichtige Internetadressen	150	Endnoten	154
Literaturempfehlungen	152	Register	158

Einleitung

»Bäume sind Gedichte, die die Erde
in den Himmel schreibt.«

Khalil Gibran

Der Holunder wurde schon von den Germanen und Kelten als heiliger Baum verehrt und als Heilpflanze genutzt. Die Pflanze stand für die Göttin Holda, auch Holla genannt, die Muttergöttin und Beschützerin der Menschen, der Pflanzen- und Tierwelt. Für Hippokrates war der Holunder eine wahre Hausapotheke. Viele Heilkundige des Mittelalters und der Neuzeit empfahlen Holunder aufgrund seiner vielfältigen Heilwirkungen, etwa Thomas von Aquin, Paracelsus, Hildegard von Bingen, Leonhart Fuchs, Hieronymus Bosch, Maria Treben und Sebastian Kneipp.

2013 kürte ihn »The Herb Society of America« zur Heilpflanze des Jahres der USA und brachte ihm zu Ehren eine umfangreiche Schrift heraus. Es wurde also höchste Zeit, dass auch der »Naturheilverein Theophrastus« – Theophrastus von Hohenheim ist besser bekannt als Paracelsus – mit dem Titel »Heilpflanze des Jahres 2024« diese heilkräftige und vielseitige Pflanze ehrt. Der Jury-Vorsitzende Konrad Jungnickel dazu in der Presseerklärung: »Holunder kann (...) bei Hautunreinheiten, Rheuma oder Obstipation zum Einsatz kommen. Inhaltsstoffe wie Flavonoide und ätherische Öle, ein



Der Holunderbaum in seiner ganzen Pracht

hoher Vitamin-C-Gehalt der Früchte sowie Gerb- und Mineralstoffe sind die Ursache eines breiten Anwendungsgebietes.«

Meinem Großvater, der in amerikanischer Kriegsgefangenschaft auf den Rheinwiesen jämmerlich dahingevegetierte, war felsenfest davon überzeugt, dass Holunder – genauer gesagt Holunderblätter – ihm das Leben gerettet haben. Man schlief in Erdlöchern, die Ernährung war dürrftig, viele hatten Hungerödeme, und es grassierte die Ruhr. Mein kräuterkundiger Opa, der 2002 mit 105 Jahren an Altersschwäche starb, kaute die Blätter des Holunders, seine Wasseransammlungen verschwanden, und die Vitamine schenkten ihm neue Lebenskraft.



Wirkmächtige
Nährstoffe



Die wertvollen Inhaltsstoffe des Holunders

Alle Pflanzenteile des Holunders einschließlich der Wurzel haben Heilkräfte. Es gibt aber Menschen, die das Blausäure abspaltende Glykosid Sambunigrin in den grünen Pflanzenteilen und unreifen Beeren nicht gut vertragen. In »Gift- und Arzneipflanzen in Mitteleuropa« heißt es, »die reifen Beeren sind ungiftig«. ³⁷ Das Sambunigrin wird im Reifeprozess »zur Gänze abgebaut«. ³⁸ Da aber auf fast jeder Holundertraube neben vollreifen Beeren auch unreife zu finden sind und man diese leicht übersieht, sollte man kalt gepressten Holundersaft kurz erhitzen, um Reste von Sambunigrin zu entfernen. ³⁹ Das Glykosid kann bei empfindlichen Menschen zu Verdauungsstörungen und Übelkeit führen. Durch Erhitzen wird es deaktiviert, weil das Glykosid hitzelabil ist. Die Früchte der amerikanischen Sorte *Sambucus canadensis* enthalten überhaupt kein Sambunigrin. Holunderblüten sind auch roh genossen völlig unbedenklich. Holunder bietet eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Substanzen, die Krankheiten verhindern und bekämpfen helfen. Holunder kann man daher mit Fug und Recht als »lebende Apotheke« bezeichnen. Dr. James A. Duke sagt dazu: »Es gibt in der Holunderpflanze mehr als

50 gesundheitlich relevante Phytochemikalien, aus denen der Körper die aussuchen kann, die er gerade braucht. Die Inhaltsstoffe einer Heilpflanze arbeiten synergetisch zusammen, was ein Monopräparat der pharmazeutischen Industrie niemals bieten kann. Holunder ist eine der wichtigsten Heilpflanzen, die jemals zur »Heilpflanze des Jahres« gekürt wurden.« ⁴⁰

Eine Übersicht

Die Menge und Dichte der gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe des Holunderbaums sind beeindruckend.

Holunderblüten

Die Blüten enthalten Flavonoide wie Astragalin, Hyperosid, Isoquercitrin, Chlorogensäure, Kaempferol, Nicotiflorin, Quercetin und ätherisches Öl mit rund 65 Prozent freien Fettsäuren. Ferner Phenolcarbonsäuren wie Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarsäure, Apfel-, Baldrian- und Weinsäure, alle antioxidativ wirkende Polyphenole. Enthalten sind zudem N-Alkane, Sterole, Triterpene wie Alpha-Amyrin, Schleimstoffe und Gerbstoffe, Eisen und Kupfer, Ballaststoffe, Kalium (mit einem Gehalt bis zu 9 Prozent), Cholin, Beta-Carotin, Zink, reichlich Vitamin C und Linolensäure. Zudem zählen die Flavonoide Rutin und Chrysanthemin zu den Inhaltsstoffen.

Wichtig: Die Blüten enthalten kein Sambunigrin.

INFO

AUGEN AUF BEI SAMBUNIGRIN

Das wichtigste Glykosid im Holunder ist Sambunigrin. Der Blausäuregehalt von Sambunigrin, selbst in grünen Pflanzenteilen und den unreifen Früchten, ist gering, doch kann er – wie bereits beschrieben – beim Rohverzehr zu Verdauungsstörungen führen, daher sollten die Beeren kurzzeitig erhitzt werden. Einige Minuten auf über 80 Grad Celsius erhitzen reicht.⁶⁰



Lektine sind komplexe Proteine und senken das Risiko für Dickdarmkrebs, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-II-Diabetes. Bitterstoffe sind unabdingbar für eine optimale Verdauung und einen gesunden Stoffwechsel. Sie verlängern die Dauer des Sättigungsgefühls nach Mahlzeiten und sind wahre »Fatburner«. Ballaststoffe senken das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Dickdarmkrebs, senken das Risiko für Bluthochdruck und wirken der Entwicklung von Diabetes Typ II entgegen.

Anthozyane

Holunderbeeren stecken voller Polyphenole, und etwa 80 Prozent der Polyphenole sind Anthozyane. Anthozyane sind Flavonoide aus der Familie der bioaktiven Substanzen bzw. sekundären Pflanzenstoffe, welche für die rote, blaue und violette Färbung von Obst und Gemüse wie Kirschen, Pflaumen, Tomaten, Rotkohl, Auberginen und Beerenobst verantwortlich sind. Der Name kommt von griechisch »anthos« für »Blüte« und »kyanos« für »dunkelblau« oder »schwarzblau«. Flavonoide sind hitzestabil. Anthozyane schützen die Pflanzen vor der zellschädigenden Wirkung von UV-Licht, vor Fressfeinden, Bakterien, Viren und Pilzen. Sie binden freie Radikale, die bei oxidativem Stress entstehen, im Pflanzensaft. Genau diese Eigenschaften – Sonnenschutz und Schutz vor den negativen Auswirkungen von Stress jeder Art, vor krankmachenden Viren, Bakterien und Pilzen – geben sie auch an den Menschen weiter. Anthozyane wirken als Antioxidantien, haben aber noch weitere pharmakologische Funktionen wie zum Beispiel die Anti-Krebs-Wirkung. Früchte sind die Hauptquelle – und in Europa stechen hier besonders Beeren wie dunkle Weintrauben, Blaubeeren, Aroniabeeren und Holunderbeeren hervor. Europäer nehmen durchschnittlich zwischen 18 und 65 Milligramm Anthozyane auf. Den Rekord stellen die Finnen mit durchschnittlich 150 Milligramm auf, was sich durch den hohen Konsum von Beeren erklärt.⁶¹



Holunderbeeren sind eine besonders reichhaltige Quelle für Anthozyane, bis zu 1816 Milligramm pro 100 Gramm, die 80 Prozent der Polyphenole in Holunderbeeren ausmachen.⁶² Damit toppen Holunderbeeren alle anderen anthozyanreichen Früchte wie dunkle Trauben und Aroniabeeren – 750 Milligramm Anthozyane pro 100 Gramm –, Blaubeeren – maximal 515 Milligramm pro 100 Gramm –, Schwarze Johannisbeeren – bis zu 476 Milligramm –, Brombeeren – bis 350 Milligramm pro 100 Gramm –, und Rotkohl mit bis zu 322 Milligramm.⁶³

Anthozyane aus Holunderbeeren werden von Endothelzellen absorbiert und schützen diese vor oxidativem Stress. Endothelzellen bilden die innerste Schicht der Blutgefäße und stellen die Barriere dar zwischen Blut und Gewebe.

Anthozyane gehören zu den kraftvollsten Antioxidantien in der Natur und schützen unsere Zellen vor verfrühten Alterungsprozessen, Entartung und Krankheit.

Die Farbstoffe sind in der Lage, im Körper Sauerstoffradikale zu deaktivieren, die für oxidativen Stress verantwortlich sind, und viele damit in Zusammenhang stehende chronische Krankheiten zu verhindern.⁶⁴ Sie wirken tumorhemmend, entzündlich, blutdruckregulierend, immunmodulierend, schmerzlindernd, entwässernd, antiviral, antibakteriell sowie neuroprotektiv – damit beugen sie Alzheimer, Morbus Parkinson und Demenz vor; sie schützen vor Diabetes und ver-



Die rote Farbe steht hier für Gesundheit pur.

hindern Thrombosebildung.⁶⁵ »Immunmodulierend« heißt übrigens, dass das Immunsystem angemessen auf Eindringlinge wie Viren oder Bakterien reagiert und es zu keiner überschießenden Immunantwort wie einem Zytokinsturm kommt.

Wenn man sich klarmacht, dass freie Radikale an allen degenerativen- und Krankheitsprozessen im Körper beteiligt sind, überrascht die große Bandbreite der Indikationen dieser starken Antioxidantien nicht.

Früher hat man angenommen, dass die Bioverfügbarkeit von Anthozyanen gering sei. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass dem nicht so ist. Die Stoffwechselprodukte von Anthozyanen finden sich im Blut und liegen in höherer Konzentration vor als der Ausgangsstoff.⁶⁶

Wenn man bedenkt, dass Holunderbeeren wahrschein-

A

B

T

X

E

A

B

T

X

E



lich die anthozyanreichste Nutzpflanze darstellen, wird ihr gesundheitlicher Wert deutlich.

Der Anthozyan-Gehalt wächst mit dem Reifegrad der Beeren, aber der Gesamt-Polyphenolgehalt verändert sich in diesem Prozess nicht.⁶⁷ Interessanterweise ist der Anthozyan-Gehalt von Beeren in kultivierten Pflanzen höher als in denen von Wildwuchs. Sowohl die Konzentra-

tion von Anthozyanen als auch die von gesundheitlich bedeutsamen Flavonoiden – dies ist neben Anthozyanen eine Untergruppe der Polyphenole wie Rutin, Quercetin, Isoquercetin und Chlorogensäure – waren außerdem in Holundern, die in höheren Lagen wuchsen, höher. Für mich ist dies nicht überraschend: Pflanzen in höheren Lagen haben mehr Stress, etwa durch UV-Licht und höhere Temperaturschwankungen. Cyanidin, das Hauptanthozyan in europäischem und amerikanischem Schwarzem Holunder, ist im Letzteren besser gegen Hitze und Licht geschützt, weil die Anthozyane durch sogenannte Acylation chemisch stabiler sind.⁶⁸

Wie Anthozyane Krebs vorbeugen und ihn bekämpfen

Krebserkrankungen nehmen laut der WHO und dem World Cancer Report dramatisch zu. Man schätzt, dass

durch Prävention bis zu 70 Prozent der Krebs-Neuerkrankungen und bis zu 50 Prozent der Krebstodesfälle vermieden werden könnten. Das Deutsche Ärzteblatt meldete am 15.6.2021, dass »in Deutschland große Defizite bei der Krebsprävention bestehen« und dass »der Krebsprävention zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird«. Viele Untersuchungen haben den Beweis erbracht, dass eine optimale Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen und insbesondere mit den überaus nützlichen Polyphenolen DNA-Schäden reduzieren kann, die Zellvermehrung von Krebszellen, die Bildung von Blutgefäßen zur Versorgung des Tumors, Antiogenese genannt, sowie die Metastasierung reduzieren und die Effekte von Krebstherapien verbessern kann.⁶⁹ Einen besonders hohen Polyphenolgehalt haben Beeren. In Studien wurden für Holunder starke krebsvorbeugende Effekte nachgewiesen, die vor allem auf dem hohen Gehalt an Polyphenolen wie Anthozyanen, Proanthocyanidinen, Tanninen, Phenolsäuren, Stilbenen und Triterpenoiden beruhen. Die Anthozyane in Holunder wie Delphinidin, Cyanidin und Malvidin fördern die Apoptose (das »Selbstmordprogramm«) und Autophagie – die Zellauflösung – der Krebszellen, blockieren antiapoptotische Mechanismen und stoppen damit die Krebsentwicklung.⁷⁰ Anthozyane in Holunderbeerenextrakten haben eine krebszellhemmende Wirkung und können die Toxizität von Krebstherapien verringern, die Wirksamkeit der Chemotherapie verbessern bzw.

Heilwirkungen von A bis Z

Kaum eine Heilpflanze war seit der Antike so stark in Gebrauch wie der Schwarze Holunder, und zwar alle Pflanzenteile. Die Anwendungsbreite ist beeindruckend. Allein bei PubMed, einer Datenbank für Artikel und Studien aus dem medizinischen Bereich, gibt es mehr als 34 000 wissenschaftliche Studien – Stand September 2023 –, welche die medizinische Wirksamkeit vor allem von Blüten und Beeren belegen. Holunder gehört zu den besten natürlichen Waffen gegen Krankheiten, über die wir verfügen. In vielen Fällen reichen seine Wirkstoffe als Medizin völlig aus, um Beschwerden zu beseitigen und Erkrankungen zu heilen. Denken Sie bitte auch an die Gesundheitsvorsorge. Gesund zu bleiben ist noch schöner, als sich bei Krankheit selbst helfen zu können. Bei ernsthaften Symptomen gehen Sie bitte zur Abklärung zu einem Arzt oder einer Ärztin, am besten zu solchen, die sich auch mit Naturheilverfahren – mit Schwerpunkt Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde – auskennen.

Holunderbeeren sind wahre Kraftpakete.



Abgeschlagenheit

Holunder steckt voller Vitamine des B-Komplexes und sorgt damit für mehr Schwung und Lebensfreude. Trinken Sie 2-mal täglich 1 Glas verdünnten Holundersaft als Kur für mindestens 8 Wochen. Reduzieren Sie Ihr Arbeitspensum, klären Sie ungelöste Konflikte, praktizieren Sie Reiki oder Meditation, und bewegen Sie sich täglich am besten an der frischen Luft, damit Sie nicht irgendwann im Burn-out landen.

Altersflecken

Siehe Stichwort »Pigmentflecken«

Alterungserscheinungen

Jeder von uns will gerne alt werden, aber niemand will letztlich alt sein. Flavonoide wie Anthozyane und weitere antioxidativ wirkende Polyphenole in Holunder binden freie Radikale und verlangsamen damit Alterungsprozesse. Die Zellen werden vor verfrühter Alterung und diversen Schäden an der DNA geschützt. Alterungsprozesse auch im Gehirn werden mit einem Zuviel an freien Radikalen und einem Zuwenig an ihren Gegenspielern, den Antioxidantien, in Verbindung gebracht. Eine Holunderkur mit Saft oder Tee über 2 bis 3 Wochen ist empfehlenswert.

Antibakterielle Wirkung

Zahlreiche Studien belegen die antibakterielle Wirkung von Schwarzem Holunder sowohl der Blüten als auch der Beeren gegen pathogene gramnegative und pathogene grampositive Bakterien. Holunderextrakte wirken auch gegen antibiotikaresistente Staphylokokken (siehe Seite 71 ff.).

Antioxidative Wirkung

Durch ihre Polyphenole – vor allem die Anthozyane in den Beeren – wirken Holunderprodukte freien Radikalen entgegen und erhöhen das antioxidative Potenzial im Körper. Eine starke antioxidative Wirkung haben im Holunder neben den Anthozyanen weitere Flavonoide, Phenolsäuren und nicht-flavonoide Phenole sowie die Terpene. Näheres finden Sie im digitalen Bonus-Kapitel über das antioxidative Potenzial von Holunder (Download auf der Produktseite dieses Buchs unter www.mankau-verlag.de).

Antivirale Wirkung

Auszüge der Blüten, Blätter, Beeren und Rinde zeigten eine antivirale Wirkung gegen unterschiedliche pathogene Viren. Holunderextrakte verhinderten in Zellkulturen die Replikation von Viren und das Eindringen von

HI-Viren in die Zellen. Das Virus vermehrt sich hauptsächlich in bestimmten Zellen des Immunsystems, den CD4-Zellen, die dadurch zerstört werden, was das Immunsystem schwächt (siehe Seite 65 ff.).

Arteriosklerose

Anthozyane in Holunderbeeren erhöhen die Widerstandsfähigkeit von Gefäßwänden, schützen diese vor Ablagerungen und verbessern die Durchlässigkeit der haarfeinen Blutgefäße.⁹⁷ Sie lösen bereits in den Arterien abgelagerte Glycoproteine und erschweren zusammen mit Vitamin C die Entstehung von Calciumablagerungen. Essen Sie häufig Holundermus und -konfitüre, und trinken Sie viel Holunderbeerensaft.

Arthritis

Die entzündungshemmenden Anthozyane und weitere Polyphenole in den Beeren helfen bei Arthritis. Holunder schwemmt Giftstoffe aus und entwässert und fördert das Säure-Basen-Gleichgewicht aufgrund seiner zahlreichen Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch ein Blütentee wirkt entzündungshemmend. Arthritis ist eine typische »Säurekrankheit«, und Mineralstoffe sind die Gegenspieler.

Asthma

Holunderblüten helfen prophylaktisch und therapeutisch bei Asthma.⁹⁸ Flavonoide lösen den Schleim. Am besten machen Sie ein Dampfbad mit Holunderblüten.

Bauchweh

Vielleicht haben Sie das Falsche oder zu viel gegessen oder beides? Holunderblütentee – aus 2 Teelöffeln Blüten pro Tasse – beruhigt den Magen. Holundermus kann stündlich teelöffelweise eingenommen werden, weil es hilft, krank machende Stoffe schneller auszuscheiden.

Blähungen

Blütentee hilft bei Blähungen. Auch stillende Mütter, die Babys mit Koliken haben, sollten es mit Holunderblütentee probieren.

Blasenentzündung

Trinken Sie bis zu 5-mal täglich 1 Glas Wasser mit 2 Teelöffeln Holunderblütenessig (siehe Seite 103 f.) und einem Teelöffel Honig. Der Säuregehalt des Harns wird dadurch konzentrierter, und Säure hemmt das Bakterienwachstum von *Escherichia-coli*-Bakterien, die für

einen Großteil der Blasenentzündungen verantwortlich sind. Trinken Sie außerdem 2-mal täglich einen harntreibenden Tee aus gleichen Teilen getrockneten Holunderblüten und -blättern – insgesamt 2 Teelöffel.

Blutfettwerte, erhöhte

Die Terpene im Holunder senken einen zu hohen Blutfettspiegel, ein Risikofaktor für Herzinfarkt. Auch die Phytoöstrogene wie Lignane und Isoflavone haben eine günstige Wirkung auf die Blutfettwerte.

Blutgefäße

Durch krank machende Ablagerungen können Verletzungen an den haarfeinen Blutgefäßen entstehen. Holunder steckt voller Polyphenole, darunter besonders viele Flavonoide und Anthozyane. Diese Inhaltsstoffe wirken nicht nur antioxidativ im Kampf gegen freie Radikale, sondern können unsere Blutgefäße schützen und, zusammen mit Vitamin C, sogar reparieren.⁹⁹

Blutreinigung

Zur Blutreinigung empfiehlt die Kräuterkundige Maria Treben, 2 bis 3 Wochen lang täglich Holunderblütentee – 3 Tassen – oder 100 Milliliter Holunderbeerensaft zu trinken.

Do.it yourself – Heilmittel herstellen

Holunderblüten sind Bestandteil zahlreicher Heiltees, die bei Adipositas, Asthma, zur Blutreinigung, bei Erkältung, Fibromyalgie, Frühjahrskur, Grippe, Gürtelrose, Husten, Ischias/Hexenschuss, bei kalten Händen und Füßen, Keuchhusten, Ödemen, Morbus Parkinson, Prostatabeschwerden, Rheuma und Verstopfung verabreicht werden. Diese Zusammenstellung ist schon beeindruckend und bestätigt den Ruf des Holunders als »Hausapotheke«. Im zeitigen Frühjahr empfiehlt sich eine Blutreinigungskur mit Tee aus jungen Holunderblättern. Beerenmus oder -saft im Müsli schmeckt lecker und stärkt das Immunsystem.

Blüten zupfen – fast kinderleicht



Mit Holunderblüten

Blütentee bei Blähungen

Geben Sie je 1 Teelöffel Holunder- und Schafgarbenblüten in eine Tasse, überbrühen Sie sie mit heißem Wasser, und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen. Alle 2 bis 3 Stunden trinken. Dieser Tee wirkt beruhigend und entkrampfend auf den Darm.

Blütentee bei Erkältung

Nehmen Sie 2 Dolden frische Holunderblüten, übergießen Sie sie mit 0,5 Liter kochendem Wasser, und lassen Sie das Ganze 10 Minuten ziehen, damit die Polyphenole Zeit haben, ins Kochwasser überzugehen. Seihen Sie alles ab, und trinken Sie den Tee möglichst heiß in kleinen Schlucken. Möchten Sie getrocknete Blüten verwenden, nehmen Sie 1 Esslöffel auf 0,5 Liter kochendes Wasser.

Zum Trocknen der Blüten ohne Stiele empfehle ich ein Trockengerät mit Temperaturregler. Bewahren Sie danach die getrockneten Blüten lichtgeschützt in einem Schraubglas auf oder in einer Papiertüte.

Dieser leckere Holunderblütentee wirkt gut bei Erkältungskrankheiten, bei Husten, Schnupfen, Fieber, bei rheumatischen Beschwerden, Erschöpfung und Blasenentzündungen sowie bei Halsschmerzen besonders als Gurgellösung.

Holunderpflege zum Selbermachen

Sowohl die Blüten als auch die Beeren und Blätter des Holunders enthalten Stoffe, die für eine stabile Hautfunktion wichtig sind. Besonders zu nennen sind hier neben den Vitaminen wie Beta-Carotin und Vitamin C die Polyphenole mit antioxidativem Potenzial. Vitamin C und Beta-Carotin sind wichtig für eine gesunde Kollagenbildung, verbessern die Elastizität der Haut und versorgen sie mit Feuchtigkeit. In den dunklen Beeren sind vor allem Anthozyane sehr potente Radikalfänger. Für die Hautpflege ist auch das Holunderöl wichtig, das aus den Samen der Beeren gewonnen wird und ebenfalls voller Antioxidantien steckt. Alpha-Linolensäure und Phytosterole im Öl wirken entzündungshemmend, abschwellend und beruhigend und helfen besonders bei sensibler

Holunder – ein Quell für Gesundheit und Schönheit



und unreiner Haut, bei Hautirritationen und Rötungen. Schon unsere Vorfahren haben daher Holunder auch äußerlich eingesetzt – zur Hautpflege und Wundheilung, aber auch für die Schönheit, um Pigmentstörungen zu behandeln und Altersflecken abzumildern.

Wichtig für die Verlangsamung von Alterungsprozessen in der Haut ist, dass Sie sich konzentriert Antioxidantien auch von innen zuführen – zum Beispiel in Form von Blütenprodukten und Produkten aus Holunderbeeren wie Marmeladen, Sirup, Säften und Suppen. Das Tolle: Die allermeisten der verjüngenden und verschönernden Stoffe in Holunder sind hitzestabil.

Fast alle Rezepte basieren auf Holunderblüten. Sammeln Sie also in der Blütezeit so viele Blüten wie möglich, und trocknen Sie sie in einem Trockengerät oder im Ofen.

Waschen sollte man die Blüten nicht, weil sie sonst mit dem Pollen zu viele ätherische Öle und Aroma verlieren.

Salben und Cremes

Blättersalbe der alten Ägypter

Geben Sie 3 Teile Holunderblätter mit 6 Teilen Vaseline in eine gusseiserne Pfanne, und erhitzen Sie die Mischung, bis die Blätter prasseln. Abseihen, etwas abkühlen lassen und in Gläschen füllen.¹¹⁹

Wirkt gegen Falten, bei Sonnenbrand, rauen Händen und Lippen.

Holunderblüteneis

Man braucht 250 g süße Sahne, Zucker nach Bedarf, Walderdbeeren (es gehen auch Gartenerdbeeren), 4 Dolden Holunderblüten.

Sahne mit Zucker steif schlagen, Walderdbeeren und Holunderblüten unterheben und die Mischung für 1 Stunde in den Tiefkühler stellen. Dieses Eis war das Highlight bei meiner Oma.

TIPP

Statt Erdbeeren kann man auch getrocknete, in Wasser kurz aufgekochte und wieder abgekühlte Holunderbeeren nehmen.



Herzhaftes mit Holunder

Holundersuppe mit Roter Bete

Sie brauchen für diese köstliche Suppe 1 Kilogramm Rote Bete, 2 Zwiebeln, 1 Esslöffel Pflanzenbutter, 300 Milliliter Holunderbeerensaft, 400 Milliliter Gemüsebrühe und 100 Milliliter geschlagene Pflanzensahne.

Die Rote Bete waschen, putzen, in Würfel schneiden und ungeschält etwa 40 Minuten kochen lassen, dann abgießen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die

Pflanzenbutter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit der Roten Bete leicht andünsten. Mit Holunderbeerensaft und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und pro Teller mit einem Klacks Pflanzensahne dekorieren.

Pellkartoffeln mit Holundersenf

Für den Holundersenf brauchen Sie 200 Gramm Senfkörner, 100 Milliliter Weißweinessig, 1 Prise Salz, 3 Esslöffel Honig oder Ahornsirup und 350 Milliliter Holunderblütensirup (siehe Seite 135).

Die Senfkörner im Mixer fein mahlen und mit Essig, Salz, Honig oder Ahornsirup und Holunderblütensirup gut verrühren. Das Ganze abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag umrühren und in saubere Schraubgläser füllen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Der Senf passt gut zu Pellkartoffeln und gebratenen Lupinen-Würstchen (Bioladen). Dazu einen grünen Salat reichen.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.