

# Holunder



Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de  
www.kneippbund.de  
www.kneipp2021.de

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.  
Bernhard Uehleke  
Gesundheitsexperte des  
Kneipp-Bund e.V.

Dem von Kneipp besonders geschätzten Holunderbaum wurden schon seit alter Vorzeit magische Kräfte zugeschrieben, das lag auch an seinem bevorzugten Wachstum in der Nähe von menschlichen Siedlungen. Noch im 19. Jahrhundert war es durchaus üblich, sich vor einem Holunderbaum zu verneigen und den Hut zu ziehen. Kneipp schrieb:

*„Dem Hause am nächsten stand in den guten alten Zeiten der Holunderbusch; jetzt ist er vielfach verdrängt und ausgerottet. Es sollte kein Wohnhaus geben, wo er nicht gleichsam als Hausgenosse in der Nähe wäre oder wieder in die Nähe gezogen würde, denn am Holunderbaum sind wirksam die Blätter, die Blüten, die Früchte, die Rinde und die Wurzeln.... Weil man sich an die überaus guten Dienste des Holunderbaumes, dieses treuen und früher so geachteten Hausfreundes nicht mehr erinnerte, deshalb hat man ihn vielfach verworfen. Dass der alte Freund wieder zu neuem Ansehen kommen möchte!“*

Holunder- und Lindenblüten fanden sich auf dem Land in jeder Hausapotheke gegen Erkältungen und Husten. Holunderbeeren bzw. Holunderschnaps oder -wein sollen auch bei Magenbeschwerden helfen. Auch ein gutes Blutreinigungsmittel soll Holundersaft sein, dies könnte mit seiner in höheren Dosierungen leicht abführenden Wirkung zusammenhängen.

*„Die Vögel selbst suchen noch überall den Holunderbaum auf, um ihr Blut zu reinigen.“ (S. Kneipp)*

Der stark dunkelrot gefärbte Holundersaft enthält aber nicht nur reichlich Vitamin C, sondern auch weitere antioxidativ und zellschützende Verbindungen. Diese leicht gerbenden Stoffe hemmen auch viele Bakterien und Viren, jedoch weniger das Covid19 verursachende SARS-2. Der Gehalt an ungünstiger Blausäure wird durch das Kochen und das Trennen der Kerne bei der Safftherstellung verringert. Entsprechende Bitterstoffe aus der Gruppe der Saponine würden eine Anregung der Schleimdrüsen im Atemwegstrakt und im Magen-Darmbereich erklären. Trotz vielversprechender Resultate aus Laborstudien findet jedoch leider keine klinische Forschung an Patienten über den Nutzen statt, was auch daran liegen mag, dass der Holundersaft lediglich als Lebensmittel eingestuft wird.

Holunderblüten hingegen sind als traditionelles Arzneimittel eingestuft als schweißtreibender Grippeteer. Diese schweißtreibende Wirkung konnte immerhin in einer Doktorarbeit an gesunden Studenten bestätigt werden. Daneben werden dem Fliedertee gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben, z.B. in Form von in Pfannkuchen eingebackenen Blüten als Mittel gegen Zahnweh. Auch das Stochern mit einem aus Holunderholz geschnitzten Splittern im Zahnfleisch wird empfohlen. Aus dem leichten Holz, das in der Mitte mit schaumstoffartigem Material gefüllt ist, lassen sich durch Aushöhlen besondere Gegenstände herstellen; entsprechende Amulette fädelte man früher zum ständigen Tragen am Körper auf eine Schnur.