

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Der schwarze Holunder oder Sambucus nigra  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551611>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

allen vier Seiten nochmals eine Ähre herauswuchs. Die wunderbare Schwarzerde des Nildeltas ist natürlich dazu angetan, solch eigenartige Erfolge der Züchtung zu zeitigen. Man muss nur bedenken, dass das Nildelta jedes Jahr durch einen kompostähnlichen Schlamm gedüngt wird, der aus den afrikanischen Urwäldern und aus Urgesteinsmehl vom Gebirge Zentralafrikas stammt.

Aber mit der Zeit musste sich der Weizen auch härterem Boden und rauherem Klima anpassen. Durch mühsame, geduldige Züchtung gelang es, die endlosen Flächen Nordkanadas und selbst die weiten Ebenen Sibiriens mit dem Gold reifer Weizenfelder zu schmücken. Millionen von Menschen erhielten dadurch Verdienst und Brot. Kein Wunder daher, dass schon im Altertum der Anbau von Getreide mit der Machtentfaltung eines Volkes zusammenhang, denn wer Getreide und Brot hatte, besass auch Macht und Einfluss. Nur zuoft wurden Kriege geführt, verloren oder gewonnen um des Getreides Willen. Die Rolle, die heute in der Politik das Oel und die Atomwaffe spielt, war in früheren Zeiten dem Getreide und Brot zugeschrieben.

### Vorzüge des Roggens

Beinahe hätte der Siegeszug des Weizens den Roggen vertrieben und ausgerottet. Aber der Roggen hat den Vorzug, dass er kleinere Ansprüche an den Boden stellt als der Weizen und auch auf einem steinigen Ackerlein gedeihen kann. Aus diesem Grunde enthält er auch mehr Mineralien als der Weizen. Denken wir nur einmal an den Fluorcalciumgehalt des Roggens, dann verstehen wir, wes-

halb er den Zähnen und den Knochen so wertvolle Dienste leisten kann. Das wissen auch die Walliserbauern zu schätzen, denn so lange sie nicht von ihrem kräftigen Walliserbrot ablassen, werden sie auch dem Zahnarzt kaum Arbeit und Verdienst einbringen. Nicht nur Walliser Roggenbrot enthält Roggen, sondern auch das Waerland- und Vogel-Flockenbrot. Durch die Beigabe von 20% Vollweizen ist zwar das Flockenbrot weniger herb und daher für schwächere Zähne noch besser geniessbar.

In Brasilien lernte ich seinerzeit einen sibirischen Bauern kennen, der mir voll Heimweh vom sonnigen, blumenreichen Sommer Sibiriens berichtete. Während dort der Winter hart und lang ist, ist der Sommer umso schöner und die Erde ist gut und fruchtbar. In den höheren Lagen muss mit dem Anbau von Getreide allerdings etwas anders vorgegangen werden, weil die Erde dort nicht so reichhaltig ist und auch der Sommer manchmal etwas kälter und härter sein kann als im Tale. Um diesen Umständen Rechnung zu tragen, mischt man dort den Roggen mit dem Weizen und sät beides zusammen aus. Ist der Sommer mild, dann gedeiht der Weizen, wenn er aber nicht so günstig ausfällt, wächst wenigstens der Roggen, so dass auf alle Fälle ein Ertrag zu erwarten ist. Erst mutete es mich sonderbar an, dass da jemand im tropisch warmen Brasilien Heimweh nach dem gefürchteten Sibirien haben kann, denn als Europäer stellte ich mir eben Sibirien ganz anders vor, aber schliesslich begriff ich, dass es in diesem umfangreichen Gebiet eben vielerlei klimatische Verhältnisse geben kann.

Fortsetzung folgt

### Der schwarze Holunder oder *Sambucus nigra*

Von jeher war der Holunder in Europa ein wohlbekannter Baum oder Strauch. Besonders in deutschen Landen war er heimisch, sodass man in alten Kräuterbüchern lesen kann, ein ausgiebiger Bericht über diese Pflanze sei nicht nötig, da jeder den Holunder kenne, weil kein ge-

wöhnlicher Baum so bekannt sei, wie eben der Holder. Er stand denn auch in hohem Ansehen bei den alten Germanen, denn die vielseitige Hilfe, die er besonders in einsamen Gebieten und auf abgelegenen Höfen im Alltag bei den verschiedensten Krankheiten zu bieten ver-

mag, fand bei allen Notleidenden dankbare Anerkennung. Kein Wunder daher, dass der Volksglaube in ihm die Wohnung eines guten Hauseistes sah. Noch heute mag es in abgelegenen Bergtälern rückständige Bewohner geben, die zum Teil immer noch an solchem Glaubensgut festhalten. Obwohl aber allgemein der altgermanische Nimbus der Heiligkeit von dem Baume gewichen ist, hat er auf dem Lande seine Bedeutung doch noch nicht völlig verloren, denn immer noch zierte er manches Bauerngehöft mit seinem grünen Schmuck und besonders, wenn ihn seine gelblich weissen Blüten-dolden schmücken, ist er für einen jeden, der den Sinn für Naturschönheiten noch nicht verloren hat, eine Augenweide. Die Zeit seiner Blüte ist vor allem auch den Bienen und anderen Insekten zur Freude und zu reichlichem Nutzen. Nicht jeder liebt zwar den durchdringenden Geruch der Blüten, den manch Empfindlicher meiden muss, da es ihm sonst übel wird. Kein Wunder, dass daher die Holunderküchlein, die in manchen Berggegenden eine Festspeise bedeuten, nicht jedem bekommen, werden sie doch mit Teig aus den Blütendolden zubereitet. Aber auch der Genuss der rohen Beeren kann Erbrechen verursachen und selbst das gekochte Holunderbeerenmus, das bei manchen sehr beliebt ist, und schon in alten Zeiten als Nahrungsquelle diente, kann wieder anderen so sehr widerstehen, dass es bei ihnen einen Brechreiz auszulösen vermag.

#### **Ein vielseitiges Volksheilmittel**

Aber auch diese kleinen Nachteile dienten früher zum Guten, denn wenn es nötig war, konnte der Holunder als Brechmittel zugezogen werden. Noch heute benutzt man die Holunderblüten bei fieberhaften Zuständen, sind sie doch das beste, schwitzzreibende Mittel. Wenn man aus den Holunderblüten einen heissen Punsch bereitet, dann kann man die hohen Fieber nebst mancher bösen Krankheit oft rasch zum Abklingen bringen.

Es ist schade, dass die Holunderbeeren nur noch selten auf dem Lande geschätzt werden, denn auch sie besitzen gute Heilwerte. Bei mangelhaftem Stoffwechsel sind sie ein Darmdiätmittel, da sie, wenn auch langsam, so doch sicher wirken. Sie enthalten reichlich Apfelsäure, Weinsäure, ja sogar Baldriansäure und Bitterstoffe, die mit dem Fruchtzucker vermengt, geschmacklich eigenartig zur Gelbung kommen. Selbst Eiweiss enthält diese sonderbare Frucht, und auch den Gerbstoffgehalt wollen wir in der Aufzählung nicht vergessen.

Pfarrer Kneipp empfahl Holunder als Frühlingskur zur Blutreinigung. Er regt auch die Nierentätigkeit an, weshalb er bei der Ausscheidung belastender Stoffe gute Dienste leistet. Alte Kräuterbücher erklären uns ferner, dass die Magenschleimhäute damit gestärkt werden können. Selbst die frische Rinde wurde früher zugezogen und als Abführ- oder Brechmittel verwendet. Kein Wunder daher, dass der Baum bei seiner grossen Hilfsmöglichkeit am liebsten in unmittelbarer Nähe der Häuser angepflanzt wurde, wiewohl sein ursprünglicher Standort in Auenwäldern und an Flussufern war.

#### **Neuzeitliche Benützung**

All die guten und wertvollen Eigenschaften sollten selbst uns moderne Menschen veranlassen, dem Holunder zur Frühlingszeit wieder etwas mehr zuzusprechen. Wer weise ist, bereitet die Holunderbeeren nicht nur im Herbst als Beerenbrei zu, sondern verarbeitet sie zu Gelee, wodurch die Kernchen, die manchen geschmacklich belästigen mögen, ausgeschaltet werden. Wird dieser Holundergelee ohne grosse Hitze im Vakuum hergestellt, dann bleiben die Wirk- und Aromastoffe der Beeren dadurch voll erhalten. Ein solcher Holundergelee ist neben den gesundheitlichen Vorzügen, die er bietet, auch eine angenehme Abwechslung in der Auswahl unserer Konfitüren, die wir, wenn wir sie einmal kennen gelernt haben, sicher nicht mehr gerne missen mögen.