**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 58 (2001)
**Heft:** 5: Wenn Engelstrompeten durchs Hirn rauschen

**Artikel:** Gesunder Holunder
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557657

**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:** 25.12.2025

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

# Gesunder Holunder

**Er sei der Ruheort der Elfen, und in seinen Ästen lasse sich nicht gut schlafen – doch das ist ohnehin nicht jedermanns Sache. Um den Holunder ranken sich seit alters zahlreiche Mythen und Märchen: Er soll der Wohnort der Göttin Holla (oder Freya) gewesen und nach ihr benannt worden sein, und er soll die Menschen vor Unglück und bösen Geistern schützen. Als klassische Heil- und Küchenpflanze gehört der Holunder jedenfalls zu den grossen Wohltätern aus der Natur.**

Weltweit gibt es etwa 40 Holunderarten, in unseren Breitengraden heimisch sind gerade einmal drei: *Sambucus nigra*, der Schwarze, *Sambucus racemosa*, der Rote, und der Zwergholunder, *S. ebulus*. Der grösste und wichtigste von ihnen, der Schwarze Holunder, wird fünf bis sieben, gelegentlich sogar zehn Meter hoch. Er wächst an feuchten Waldrändern und Bachufern sowie auffallend häufig in der Nähe von Bauernhäusern. Das hat seinen Grund: Der Holler, so wusste der Volksmund zu Urgrossmutters Zeiten, besitzt die Kraft, böse Geister und anderes Ungemach von Haus und Hof fernzuhalten. Entsprechend wurden damals Jung und Alt aufgefordert, dem Holderbaum beim Vorbeigehen durch Ziehen des Hutes oder einen Knicks die Reverenz zu erweisen.

## «Apothekerkästchen der Bauern»

Der Holder oder Elderbaum ist seit den alten Griechen als Heilpflanze bekannt. Beeren, Blätter, Blüten, Rinde und Wurzel – für alles findet sich eine mehr oder weniger gesicherte volksheilkundliche Anwendung. Bewährt ist etwa der aus den Blüten gebraute Schwitztee, der bei Erkältungen sehr gute Dienste leistet (s. Kasten). Genauso beliebt ist der Saft der schwarz-violetten, süsssäuerlich herben Früchte. Er färbt nicht nur als Sirup den Champagner mit einem bestechenden Aroma, sondern soll bei Rheuma, Erkältungskrankheiten, Ischias und Neuralgien hilfreich sein. Eine positive Wirkung wird dem schwarzen Flieder insbesondere auch bei der Stärkung des Immunsystems, bei chronischen Nieren-Blasen-Erkrankungen und vielen weiteren Beschwerden zugeschrieben: Verdauungsstörungen, Wasseransammlungen, Lymphstauungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose sowie Stoffwechselentgleisungen. Und Pfarrer Kneipp war überzeugt: «Der Wurzeltee des Holunders ist von unschätzbarem Wert für Wassersüchtige oder solche, die sich über Korpulenz zu beklagen haben».

Verantwortlich für all diese Wirkungen sind die Inhaltsstoffe des «Apothekerkästchens der Bauern», wie der Strauch auch genannt wird: Vitamin A, B1 und B2, Niacin sowie Vitamin C, die Spurenelemente Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen, daneben Gerbstoffe, Glykoside, Saponine und organische Säuren.

*Die Blüten und Blätter von Sambucus nigra sind, neben anderen, Ausgangsstoffe des homöopathischen Schnupfenmittels Rhinitisan von A. Vogel (nur in CH).*

***Hinweis:** Alle grünen Teile des Holunders sind roh schwach giftig. Wurzeln und Rinde sind stark abführend und nur auf ärztlichen Rat hin einzunehmen. Die Beeren sollte man ebenfalls nicht roh essen, da sie Übelkeit hervorrufen können (sie enthalten blausäureähnliche Pflanzenzucker).*

### Heil- und Genussmittel in einem

Die Blüten für den Tee können vom Mai bis Juli geerntet werden und zwar, so die Auffassung verschiedener Heilpflanzenexperten, an trockenen, sonnigen Tagen. Die ausgereiften, roh (schwach) giftigen Holunderbeeren werden im Oktober und November eingesammelt. Sie lassen sich, rasch gekocht, zu Suppen, Gelee, Kompott, Marmelade, Mus, Saft, Sirup, Fruchtwein, Branntwein, Likör und vielem mehr verwenden. Eine schmackhafte Beigabe zu Nudelgerichten ist das sogenannte *Schweizer Mus*. Man bereitet es wie folgt zu: 1 EL Mehl in 1 EL Butter goldgelb schwitzen, mit 1/4 l Milch ablöschen, 750 g Holunderbeeren und 100 g Zucker hinzufügen, alles dick einkochen. Tipp: Etwas Zimtzucker darüberstreuen. Einen Versuch wert ist auch das *Holundermus mit Apfelscheiben*: Kochen Sie die reifen Beeren in Wasser, treiben sie durch ein Sieb, süssen danach das Ganze mit Rohrzucker, und servieren es zusammen mit ebenfalls gekochten Apfelscheiben. Schmeckt sowohl warm wie kalt und ist ein gutes Mittel gegen Verstopfung.

Übrigens: Einer der bekanntesten Magier des 20. Jahrhunderts, Franz Bardon, empfahl zur Anfertigung von Zauberstäben Holunderholz. Das ist alles andere als «magisch». Es hat vielmehr damit zu tun, dass das Astmark des Holunders erstaunliche elektrische Eigenschaften besitzt. Vielleicht erinnert sich die eine oder der andere an Experimente in der Physikstunde, bei denen Holundermarkkügelchen von einem mit Wolle geriebenen Glasstab regelrecht zum Tanzen gebracht wurden. • CU

Die weissen Blütensterne des Schwarzen Holunders – zu bewundern von Mai bis Juli. Die Früchte kann man im Oktober/November einsammeln.

## Von Sirup bis Schwitztee

### ❶ Holunderbeersirup

1 kg Holunderbeeren, 1/4 l Wasser, 1 kg Birnendicksaft, 2 EL Zitronensaft. Beeren mit Wasser zugedeckt aufkochen. 1 Stunde ziehen lassen, abpressen, filtrieren. Birnendicksaft und Zitronensaft beifügen, 5 bis 8 Minuten kochen, bis sich der Birnendicksaft vollständig aufgelöst hat. Danach heiss in Flaschen abfüllen und verschliessen. Für einen «Holunderfizz» geben Sie einen Schuss Sirup in ein Glas Sekt oder Champagner.

### ❷ Holunderblüten-Omeletten

Einen Omelettenteig aus folgenden Zutaten bereiten: 125 g Mehl, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 EL flüssige Butter, 1 EL Bier, 2 EL Milch. Teig glatt rühren. 20 bis 25 voll erblühte Holunderdolden in den Teig tauchen und in einer Pfanne mit heissem Fett – mit der Blütenseite nach unten – backen. Den noch herausragenden Stiel abschneiden, und die Holunderdolde auch auf der zweiten Seite schön goldgelb backen. Mit Zucker oder Ahornsirup beträufeln und warm servieren.

### ❸ Schwitztee

Je 1 TL getrocknete Holunder- und Lindenblüten (oder 1 TL Salbeiblätter) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Bei Fieber und Erkältungen täglich 1 Tasse trinken, das treibt den Schweiss aus den Poren! Bei Angina mit dem Tee gurgeln.

*Quellen: Rezepte ❶ und ❷ aus «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter»; ❸ aus «Sonnseitig leben» (3/97)*