

Holunder (*Sambucus nigra*)

„Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft und Güte, jeder segensvoll.“

Dieser Spruch aus dem Volksmund zeigt, dass der Holunder eine Pflanze ist, die durch Jahrhunderte in Nord- und Mitteleuropa hoch in Ehren stand. Als Heilpflanze war er vermutlich schon in der Steinzeit bekannt, denn bei Ausgrabungen wurden oft Holundersamen und –zweige gefunden, weshalb angenommen werden kann, dass schon zu dieser Zeit seine Heilkraft genutzt wurde. Auch ist bekannt, dass sowohl Römer wie auch Griechen Teile des Holunders als Heilmittel anwendeten. Dadurch wurde er bis heute zum treuen Begleiter des Menschen während der Siedlungsgeschichte. Er findet sich deshalb in vielen Höfen und Gärten.

Botanisch gehört der Holunder zur Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Außer dem am weitesten verbreiteten Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) gibt es in Deutschland noch den Roten Holunder (*S. racemosa*) und den Zwergholunder (*S. ebulus*). Alle drei Arten sind mehr oder weniger giftig, der Zwergholunder ist der giftigste.

Der Schwarze Holunder ist in ganz Europa, Vorderasien und Nordafrika verbreitet. Er wächst als Busch/Strauch, wird bis zu 9 Meter hoch und bis zu 80 Jahre alt. Der Holunder hat buschige Äste und zunächst grüne, dann grün-graue bis aschgraue Zweige. Die Blätter sind länglich bis oval, unpaarig gefiedert und scharf gesägt. Die Stängelansätze sind hohl, enthalten aber weiches, weißes Mark. Die im Juni erscheinenden Blüten sind gelblich-weiße Trugdolden und duften angenehm. Sie enthalten keinen Nektar, aber reichlich Pollen. Im August reifen die saftreichen, bräunlich-roten bis violett-schwarzen Beeren. Das Holz enthält weißes, schwammiges Mark. Beim Trocknen härtet es ungewöhnlich stark aus und zählt daher zum Hartholz.

Hinsichtlich des Standortes ist der Holunder völlig anspruchslos. Er wächst nahezu überall, ob auf trockenen, mageren Böden oder neben dem Komposthaufen. Wo der Boden zu stickstoffreich ist, bringt der Holunder ihn wieder ins Gleichgewicht.

Charakteristisch für den Holunder ist sein durch mehrere Gegensätzlichkeiten geprägtes Erscheinungsbild:

Weißer Blüten – schwarze Beeren

junge Rinde glatt – ältere Rinde rasch vergreisend und rau

nach oben strebende junge Triebe – zur Erde neigende alte Triebe

lichthafte Erscheinung zur Blütezeit – düster im Herbst und Winter

Heilpflanze – leicht giftige Pflanze

angenehm riechende Blüten – unangenehm riechende Blätter.

„Vor dem Holunder muss man den Hut abnehmen!“

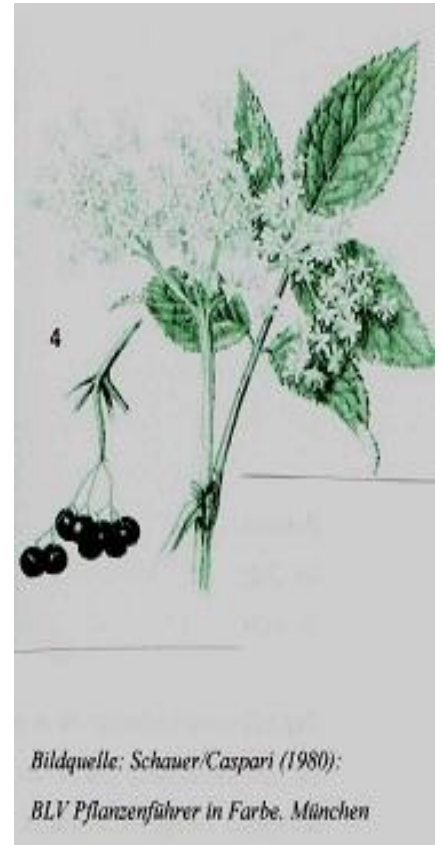
So lautet ein weiterer alter Bauernspruch, denn: vom Holunder kann man fast alles in der Heilkunde oder Küche verwenden. Noch heute gehört er zu den beliebtesten Heilpflanzen. Zahlreiche Ärzte und Heilkundige, wie Hippokrates, Paracelsus und Hildegard von Bingen, haben sich ausgiebig mit dem Holunder beschäftigt.

Die Blüten haben eine starke schweißtreibende Wirkung und sind empfehlenswert bei Grippe, Schnupfen und Bronchitis. Die Beeren kann man zu Saft, Mus, Wein und Marmeladen verarbeiten. Sie stärken die Abwehrkräfte des Körpers und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, wie Mineralstoffe, Vitamin C, A und B sowie Eisen, Aminosäuren und ätherische Öle. Die Rinde und Wurzel wirken stark harntreibend.

Bekannt sind auch die „Holler-Kücheln“. Die frischen Blüten werden in Pfannkuchenteig getaucht und in heißem Fett herausgebacken. Daneben kennt man Holunderblütensaft, Holunderperlwein und Holunderlimonade.

Der Holunder hat mehrere Namen, die an Frau Holle, die germanische Mutter- und Baumgöttin, erinnern. So wird er z. B. Holler, Holder, Hollerbusch, Huschholder, Schwarzholder oder Hollerbaum genannt.

Weitere Volksnamen sind Elderbaum, Fliederbaum und Schwitztee. Das Wort „Holunder“ stammt wahrscheinlich vom althochdeutschen Wort „Holunta“ ab (Holun = hol, heilig), oder auch von Holda/Frau Holle. „Tar“ kommt von Baum oder Strauch.



Bildquelle: Schauer/Caspari (1980):
BLV Pflanzenführer in Farbe. München

Die Namensähnlichkeit von „Holda“, der Muttergöttin aus der germanischen Mythologie, mit ihrem Lieblingsbaum Holunder ist nicht zufällig. Der Name „Holda“ (in Grimms Märchen Frau Holle) bedeutet „Die Strahlende“. Holda wurde als Hausgöttin verehrt. Man brachte ihr Opfergaben zum Holunderbusch. Holda war auch die Schutzgöttin für Menschen und Pflanzen, freundlich und milde, hilfsbereit, eine weise Frau, den Menschen sehr zugetan. So lange die Menschen an Frau Holle glaubten, war es bei Strafe verboten, einen Holunderbusch zu fällen oder zu beschädigen.

Da Frau Holle nicht nur als die „Leuchtende“, „Strahlende“ angesehen wurde, sondern auch als eine „Göttin der Unterwelt“, galt der Holunder in der Mythologie früherer Kulturen Mitteleuropas auch als ein Hüter der Schwelle zum Tod. Viele Bräuche setzten diesen Strauch daher in Beerdigungsriten ein.

Auch den Kelten galt der Holunder als heiliger Baum.

Der lateinische Name „Sambucus“ geht auf die alt-griechische Sambuche zurück, ein harfenähnliches Instrument, das aus Holunderholz gefertigt wurde. Die Zweige des Holunders dienten bis in die heutige Zeit auch zur Herstellung von Flöten.

AGRICOLA Informationsblätter zur Kultur- und Naturgeschichte, Blatt 32/2009:
Reinhard Dietl und Bernhard Schinner: Holunder (Sambucus nigra)

Herausgeber: AGRICOLA
Arbeitsgemeinschaft für Kultur- und Naturgeschichte Region
Schwarze Laber-Tangrintel e.V.
Geschäftsstelle: Sonnenstraße 1, 92331 Parsberg

