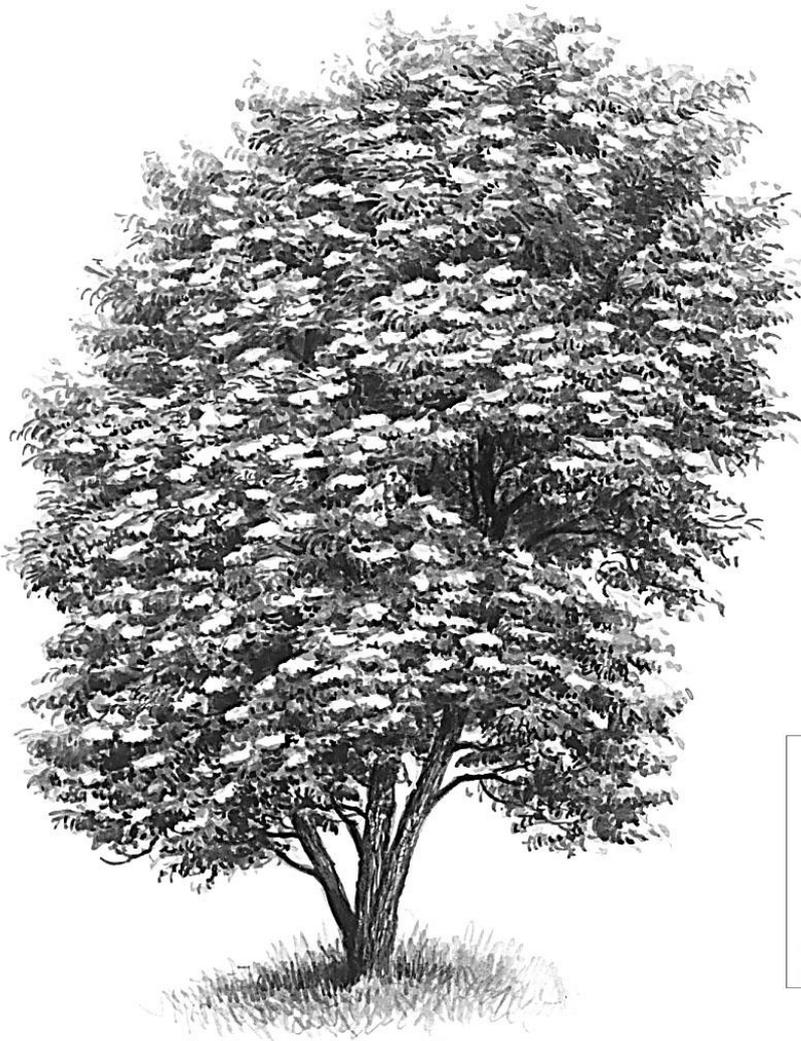


Schwarzer Holunder

Fliederbeerbusch, Holler, Holder,
Flieder (ndt.)
(*Sambucus nigra*)



Baumsilhouetten aus: Spohn, Margot; Spohn, Roland; Raps, Stefan-[Hrsg.], Kosmos-Baumführer Europa. Stuttgart 2011. ¶

Blätter, Blüten, Früchte: Mit freundlicher Genehmigung von Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. ¶

Vorkommen	Sehr häufiger Strauch in Mitteleuropa, Verbreitung bis Westsibirien, Indien, Kleinasien, Nordafrika; Insgesamt über 10 verschiedene Holunderarten, in Mitteleuropa: schwarzer Holunder, roter Holunder, Zwergholunder
Wuchshöhe	Wachstum als Sträucher oder kleine Bäume, 1-11m
Rinde	Grau-braun, Korkporen
Blätter	Blätter mit 3-9 elliptischen, am Rand gesägten Einzelblättchen
Blüten	Mai bis Juli, kleine weißlich-gelbliche Blüten in großer, schirmförmiger Trugdolde mit charakteristischem Duft
Früchte	Aug-Sept Reifung der roten, später schwarzen Beeren (eig. Steinfrüchte, auch "Fliederbeeren")
Alter	Bis zu 100 Jahre
Gefährdung / Schutz	Nicht gefährdet
Nutzung	Medizin, Nahrungsmittel, Färbemittel

Besonderheiten	Umgangssprachlich auch Flieder genannt, mit diesem aber nicht verwandt (Flieder= Oleaceae, Ölbaumgewächs; Holunder= Adoxaceae, Moschuskrautgewächs)
-----------------------	---

Mythen und Legenden

Bereits im antiken Griechenland erwähnte Hippokrates die Heilkraft des Holunders gegen Verstopfung, Wassersucht und Frauenbeschwerden. Auch bei Theophrastus von Eresos, Plinius und Dioskurides wurde der Holunder erwähnt.

Im Volksglauben hausen die guten Hausgeister in Holunder-Bäumen. Die Germanen glaubten, dass im Hollerstrauch die Schutzgöttin Holda (auch: Holla, Hulda, Hohe, in manchen Gegenden Perchtha) wohne, welche als freundliche Hausgöttin über die Bewohner des Hauses, aber auch über Tiere und Pflanzen wacht. Sie pflanzten den Strauch vor Häuser und Scheunen und hofften, dass Holda Hexen und böse Zauberer abwehrte. Blitz und Feuer sollte der Holunderbusch fern halten. Auch die germanische Liebesgöttin Freya soll in dem Strauch wohnen.

Bei den Kelten galt der "Holler" als "Baum der Königin". Er schützt die Wesen, die auf der Erde leben, vor dem Zugriff der Wesen, die in der Erde leben. Er zeichnet die Grenze zwischen der Unterwelt und der Mittelwelt. Lange Zeit galt es daher als streng verboten, einen Holunderbusch zu fällen oder zu verletzen. Wurde dies doch getan, z.B. um ein Heilmittel herzustellen, wurde der Busch bzw. die Gottheit in ihm, zuvor um Verzeihung gebeten.

Im Christentum wurde es verboten, unter einem Holunderbaum zu beten und zu opfern, der Baum wurde nun als "Baum des Teufels" bezeichnet. Die gütige Göttin Holda wurde nun als gefährlicher Geist ausgelegt.

Die Gebrüder Grimm ließen die germanische Gottheit in ihrem Märchen „Frau Holle“ wieder aufleben. Die Federn im Märchen entsprechen den weißen Blüten.

Giftstoffe

Die Beeren enthalten roh Giftstoffe (Sambunigrin) und können daher roh bei empfindlichen Personen Verdauungsstörungen verursachen. Durch Kochen werden diese zerstört.

Holunder als Lebensmittel

Die Beeren können als Saft, Marmelade, Mus oder als "Fliederbeersuppe" (ndt.) verwendet werden. Die Blüten werden in Teig umhüllt ausgebacken und dann als "Hollerküchel", "Holunderküchle" oder "Holunderpfannekuchen" bezeichnet. Ebenfalls aus den Blüten wird Holunderlimonade, -sekt oder -sirup (z.B. im populären Drink "Hugo") hergestellt.

Heilwirkung / medizinische Anwendung

Die Beeren enthalten sehr viel Vitamin C sowie Anthocyanidine, welche als Antioxidans wirken und einen entzündungshemmenden und fiebersenkenden Effekt haben sollen. Zudem enthalten Blüten und Früchte ätherische Öle, welche schweißtreibend und schleimlösend wirken.

Tee aus den Blättern kann als Schwitzkur bei Fieber und Erkältungen eingesetzt werden. Beeren und ihr Saft werden bei Nieren- und Blasenleiden sowie zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet. Getrocknete Blüten haben ebenfalls einen leicht entzündungshemmenden Effekt.

Der Volksglauben schreibt Holunder eine Wirkung bei Diabetes mellitus zu, belastbare Studien hierzu fehlen aber.

Der intensive Färbung durch den Saft erklärt sich ebenfalls durch die Anthocyane, z.B. den Farbstoff Sambicyanin in der Schale der Beeren; dieser wird heutzutage eingesetzt für Süßigkeiten und Molkereiprodukte in der Lebensmittelindustrie sowie in der Textilindustrie.