

Holunder

*Kraft aus dem
Heckenstrauch*



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 4

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 4

Holunder

Kraft aus dem Heckenstrauch

Clara Linden

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Clara Linden

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autorin: Clara Linden

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

TEIL I

Warum unser Körper heute Schutz braucht

Die Pflanze an jedem Weg

Der Duft kommt, bevor man die Pflanze sieht.

Er ist schwer und süßlich und seltsam vertraut – wie eine Erinnerung, die man nicht ganz benennen kann. Man fährt auf der Landstraße, Fenster einen Spalt geöffnet, und plötzlich ist er da. Oder man geht am Abend durch eine Siedlung am Stadtrand, an Zäunen und Hecken entlang, und der Wind trägt diesen Geruch herbei. Man bleibt stehen. Man dreht sich um.

Und dann sieht man ihn.

Dort, zwischen dem Holzzaun und der alten Mauer. Oder am Bahndamm, ein paar Meter vom Asphalt entfernt. Oder am Wegrand, wo niemand je etwas gepflanzt hat. Ein Strauch – nein, eher ein Baum, halb Strauch halb Baum – mit großen, flachen, weißen Blütenschirmen. Jeder Schirm wie ein kleines Rad aus Tausenden winziger Blüten. Ein Geruch, der von weitem warnt: Hier bin ich.

Das ist der Holunder im Juni.

Und wer schon einmal diesen Duft bewusst wahrgenommen hat, wird ihn nie wieder vergessen. Er ist eine der intensivsten Pflanzenerinnerungen, die Mitteleuropa zu bieten hat. Nicht zart wie Jasmin, nicht scharf wie Flieder – sondern üppig, warm, ein bisschen wild. Ein Geruch, der zu Hecken passt, zu Dorfrändern, zu Plätzen, an denen die Natur sich ohne menschliche Einladung eingerichtet hat.

Der Strauch, der überall wächst

Der Schwarze Holunder – botanisch *Sambucus nigra* – ist das, was Botaniker einen Kulturfolger nennen.

Das ist kein Schimpfwort. Es bedeutet: Diese Pflanze geht mit dem Menschen. Wo Menschen siedeln, graben, Schutt hinterlassen, Zäune bauen und wieder abreißen, Randstreifen nicht mähen – da ist der Holunder nicht weit. Er braucht keine Fürsorge. Er braucht keinen Gärtner, der ihn anlegt, keinen Förster, der ihn hegt. Er kommt von allein, siedelt sich an, wächst schnell, blüht reich.

In Deutschland ist er überall heimisch. An Waldrändern und Feldhecken, an Bahndämmen und Böschungen, in Gärten, die man ihm nicht gewidmet hat, in Trümmern und Brachen. Das Verbreitungsgebiet von *Sambucus nigra* reicht von den Azoren bis in den westlichen Iran – ein Vorkommen, das von Atlantikküste bis Kontinentalmitte, von Meereshöhe bis in mittlere Berglagen reicht. In Deutschland gilt er nach amtlicher Einschätzung als einheimische, ungefährdete Art.

Ungefährdet. Das klingt, als wäre das selbstverständlich. Ist es aber nicht.

Die Pflanzen, über die wir in dieser Buchreihe geschrieben haben, sind mit Einschränkungen gesegnet: Der Sanddorn braucht sandige Küstenstandorte oder spezielle Anbaubedingungen. Die Aronia kommt ursprünglich aus Nordamerika. Die Wildheidelbeere wächst nur im sauren, humosen Boden der Mittelgebirge und Hochmoore – wer sie sucht, muss wissen wo.

Der Holunder nicht. Den findet man überall. Den hat fast jeder schon einmal gesehen, auch wenn er den Namen nicht kannte.

Und genau das ist das Paradox, das dieses Buch beschäftigt.

Warum das Vertraute das Unbekannte ist

Was wir täglich sehen, hören wir kaum mehr.

Das Ticken der Uhr im Zimmer nimmt man nach wenigen Minuten nicht mehr wahr. Den Geruch des eigenen Zuhauses bemerkt man erst, wenn man zurückkommt von einer langen Reise. Die Bäume auf dem Schulweg kennt man, ohne je auf sie geachtet zu haben.

Der Holunder ist für viele Menschen so ein Hintergrundrauschen der Natur. Man hat ihn gesehen, vielleicht sogar als Kind Holundersaft oder Holunderblütensirup getrunken, die Großmutter hat ihn gekannt, der Nachbar hat davon erzählt – und dann ist er ins Unterbewusstsein abgerutscht. Präsent, aber nicht beachtet.

Was dabei verloren geht, ist bemerkenswert.

Denn hinter diesem vertrauten Strauch steckt eine Pflanze, die in mehrfacher Hinsicht außergewöhnlich ist. Nicht laut, nicht exotisch – aber vielschichtig und in einigen Punkten überraschend. Und eine, die einen ehrlichen Blick verdient. Nicht die romantisiertere Version aus Volksmärchen und Kräuterbüchern des 19. Jahrhunderts. Nicht die aufgeplusterte Version aus dem Nahrungsergänzungsmittelmarkt, der im Jahr 2021 in den USA allein mit Holunderbeeren-Supplements fast 274 Millionen Dollar umgesetzt hat. Sondern den nüchternen, neugierigen, respektvollen Blick.

Diesen Blick versucht dieses Buch.

Zwei Pflanzenteile, zwei Welten

Hier beginnt etwas, das dieses Buch von den ersten drei Bänden der Reihe unterscheidet.

Sanddorn, Aronia, Wildheidelbeere – das waren Pflanzen, bei denen vor allem die Frucht im Mittelpunkt stand. Die Beere war der Kern der Geschichte: Ihre Inhaltsstoffe, ihre Wirkungen, ihre Anwendung.

Beim Holunder ist das anders.

Sambucus nigra bietet zwei grundverschiedene Pflanzenteile, die medizinisch und kulinarisch eine Rolle spielen. Die Blüte. Und die Beere. Und diese beiden Teile sind chemisch so unterschiedlich, dass man sie beinahe als zwei Pflanzen betrachten könnte.

Die **Holunderblüte** – cremeweiß, duftend, in der Sprache der Botanik ein zusammengesetzter Blütenstand, eine sogenannte Schirmrispe – blüht zwischen Mai und Juni. Sie enthält vor allem Flavonole wie Rutin und Isoquercitrin, dazu Phenolsäuren und ätherische Bestandteile. In der europäischen Pflanzenheilkunde ist sie als traditionelles Heilmittel bei frühen Erkältungssymptomen offiziell anerkannt. Die Europäische Arzneimittelagentur hat eine Monographie für die Blüte verabschiedet – eine offizielle Anerkennung ihrer traditionellen Anwendung. Es ist nicht die höchste Kategorie, die das europäische Arzneimittelrecht kennt; die bleibt der klinisch gut belegten Wirksamkeit vorbehalten. Was das genau bedeutet, erklären die Kapitel 5 und 8.

Die **Holunderbeere** – dunkelviolett bis schwarz, saftig, an roten Stielen hängend, reif im August und September – ist eine ganz andere Geschichte. Sie enthält in erster Linie Anthocyane, fast ausschließlich Cyanidin-Glykoside, in einer Konzentration, die mit anderen Beerenfrüchten mithalten kann. Sie ist das meistverkaufte Erkältungs-Supplement der Welt. Und sie hat – trotz Milliarden-Umsatz – keine offizielle EU-Monographie. Nicht, weil sie unbekannt oder wenig genutzt wäre. Sondern weil die Datenlage die regulatorischen Hürden nicht übersteigt.

Diese Spannung zieht sich durch das gesamte Buch.

Blüte und Beere. Anerkannte Tradition und ungeklärte Evidenz. Vertrauter Geruch und unterschätzte Komplexität. Das ist Holunder.

Der erste Sicherheitshinweis – früher als in jedem anderen Band

Es gibt etwas, das in keinem anderen Band dieser Reihe so frühzeitig gesagt werden musste. Und hier muss es gesagt werden, weil es wichtig ist.

Rohe Holunderbeeren sollte man nicht essen.

Das klingt strenger, als es im Alltag meist gehandhabt wird. Viele Menschen haben als Kinder ein paar rohe Holunderbeeren probiert, ohne dass ihnen etwas geschehen wäre. Daraus lässt sich nichts ableiten – schon wenige rohe Beeren können Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auslösen, und wie empfindlich jemand darauf reagiert, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

In unreifen und rohen Holunderbeeren befinden sich cyanogene Glykoside, darunter Sambunigrin, sowie lektinartige Verbindungen. Diese können bei empfindlichen Personen, bei größeren Mengen oder bei gleichzeitigem Mitverpressten von Stielen und Blättern zu Übelkeit, Erbrechen und Bauchkrämpfen führen. Die Konzentration dieser Stoffe ist in unreifen Beeren am höchsten – und sinkt beim Erhitzen deutlich ab.

Das Erhitzen ist daher keine kulinarische Eigenart. Es ist ein Sicherheitsschritt.

Wer Holunderbeeren verwendet – ob für Saft, Sirup, Kompott oder Extrakt – erhitzt sie. Immer. Das ist das erste und wichtigste Prinzip in

der Anwendung dieser Pflanze, und dieses Buch wird es nicht einmal vergessen.

Warum dieser Hinweis schon hier, im ersten Kapitel? Weil er zur Haltung gehört, mit der man dem Holunder begegnen sollte. Nicht mit Angst – aber mit Respekt. Diese Pflanze schenkt viel. Sie verlangt dafür Aufmerksamkeit.

Eine kurze Begegnung mit der Pflanze

Es ist August. Frühmorgens noch kühl.

Man geht einen Weg entlang, den man schon hundert Mal gegangen ist. Links eine Hecke, die niemand richtig gepflegt hat, rechts ein Graben, der im Sommer fast trocken liegt. Zwischen Hartriegel und Schlehe – dort: der Holunder.

Im Juni waren die Blütenschirme weiß und schwer vom Duft. Jetzt hängen an denselben Verzweigungen dunkle Dolden. Beeren, dicht gedrängt, an leuchtend roten Stielen – ein Farbenkontrast, so präzise als hätte ein Illustrator ihn entworfen. Das Dunkelviolett der Früchte gegen das Rot der Stiele, das Graugrün der Blätter dahinter. Eine Hand nimmt eine Dolde, wiegt sie kurz. Die Beeren geben leicht nach, ein bisschen wie kleine, dunkle Weintrauben. Der Saft, der beim Zerdrücken austritt, ist intensiv purpurrot.

Wer in diesem Moment die Dolde ableckt, versteht intuitiv, warum diese Pflanze seit Jahrhunderten genutzt wird. Dieser Saft – intensiv, leicht herb, mit einer Süße dahinter – gehört zu den ältesten Lebensmittelrohstoffen Europas.

Archäologische Funde belegen die Nutzung von Holunderbeeren seit der Steinzeit. In den Pfahlbausiedlungen am Bodensee wurden Holunderkerne gefunden. In ägyptischen Heilpapyri taucht die Pflanze

auf. Im Dioscorides, dem wichtigsten Heilpflanzenwerk der Antike, wird sie beschrieben. In der europäischen Volksmedizin des Mittelalters war der Holunder so allgegenwärtig in Küche, Heilstube und Hausapotheke, dass er einen eigenen mythologischen Status erwarb.

Frau Holle, die mächtige Gestalt aus dem deutschen Märchen, hat ihren Namen vielleicht vom Holunder – oder jedenfalls ist die Verbindung beider im Volksglauben tief verwurzelt. Der Hollerbusch, wie er regional heißt, war Schutzpflanze des Hauses. Man pflanzte ihn neben die Eingangstür oder an den Brunnen. Man glaubte, er halte Unheil fern. Man verbeugte sich vor dem Fällen und bat um Erlaubnis.

Diese Geschichte wird später, in Kapitel 5, ausführlich erzählt. Hier genügt der Hinweis: Die Beziehung zwischen Mensch und Holunder ist alt. Tausende Jahre alt. Und das ist nicht ohne Bedeutung.

Was dieses Buch verspricht – und was nicht

Diese Buchreihe hat sich von Anfang an eine Haltung vorgenommen, die in der Welt der Gesundheitsbücher nicht selbstverständlich ist.

Sie verspricht keine Wunderheilungen. Sie behauptet nicht, dass die beschriebenen Pflanzen Erkrankungen heilen. Sie bewertet die Wissenschaft so, wie sie ist – mit ihren Befunden und mit ihren Lücken, mit positiven Studien und mit negativen.

Das gilt auch für diesen Band. Und gerade hier ist diese Haltung besonders notwendig.

Denn der Holunder ist eine Pflanze, um die herum sich enorm viel angesammelt hat – Mythos, Tradition, Hoffnung und Vermarktung. Das Holunderbeeren-Supplement hat seinen Aufstieg zum meistverkauften Erkältungspräparat Amerikas nicht durch strenge Studien erreicht. Es hat ihn durch Jahrhunderte der Volksüberlieferung und durch einige frühe,

kleinere klinische Studien erreicht, die vielversprechend klangen. Und dann kam eine neuere, methodisch robustere Studie – und zeigte keinen Effekt bei Influenza. Das ist eine Tatsache, die dieses Buch nicht verschweigen wird.

Gleichzeitig: Der Holunder ist keine Enttäuschung. Er ist eine Pflanze mit echter Geschichte, echten Inhaltsstoffen und echter regulatorischer Anerkennung – zumindest für die Blüte. Er verdient keinen Hype und keine Abwertung. Er verdient einen genauen Blick.

Genau das versucht dieses Buch zu liefern.

Das Motiv dieses Bandes

In jedem Band der Reihe gibt es ein wiederkehrendes Bild, einen sinnlichen Ankerpunkt.

In Band 1, dem Sanddorn-Band, war es die orange Frucht am dornigen Zweig über dem Meer – das Fremdartige, das Intensive, das Unerwartete.

In Band 2, der Aronia, war es die dunkle, herbe, fast unangenehm adstringierende Beere – das Unbequeme, das Ehrliche.

In Band 3, der Wildheidelbeere, war es der dunkelrote Fleck auf den Fingern nach dem Pflücken – das Vertraute, das Schlichte, das tiefer geht, als man dachte.

In Band 4 ist es der Duft.

Der Duft der Holunderblüte im Juni. Er kommt, bevor man die Pflanze sieht. Er ist nicht zu übersehen – oder besser: nicht zu überriechen. Er ist das Erste, was der Holunder mitteilt, lange bevor man ihn berührt oder kostet. Und er ist das Bild, zu dem dieses Buch immer wieder zurückkehren wird.

Am Ende dieses Buches – nach allem, was über Inhaltsstoffe, Studien, Sicherheit und Anwendung gesagt sein wird – steht wieder dieser Duft. Und die Frage, die er stellt: Was wissen wir wirklich über die Dinge, die seit Jahrhunderten an unserem Weg wachsen?

Was Sie konkret mitnehmen können

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist eine der am weitesten verbreiteten Heilpflanzen Europas – heimisch von den Azoren bis zum westlichen Iran, in Deutschland an Waldrändern, Hecken, Böschungen und Gärten überall anzutreffen.

Was diese Pflanze besonders macht, ist ihre Vielschichtigkeit: Blüte und Beere sind chemisch grundverschieden, werden regulatorisch unterschiedlich bewertet und haben in der Medizingeschichte unterschiedliche Rollen gespielt. Die Blüte ist in der EU als traditionelles Mittel bei frühen Erkältungssymptomen anerkannt. Die Beere ist das meistverkaufte Erkältungs-Supplement der Welt – ohne EU-Monographie und mit gemischter Studienlage.

Der erste Praxishinweis dieses Bandes gilt ab sofort: Holunderbeeren werden erhitzt. Roh können sie cyanogene Verbindungen freisetzen, die Magen-Darm-Beschwerden verursachen – auch in kleinen Mengen. Dieses Wissen ist kein Grund zur Angst – es ist ein Zeichen von Respekt gegenüber einer Pflanze, die seit Jahrtausenden genutzt wird und die ihre eigenen Bedingungen hat.

Die nächsten Kapitel widmen sich der Frage, was hinter dem vertrauten Gesicht des Holunders steckt. Was macht seinen Geruch aus? Warum sind Blüte und Beere so verschieden? Was sagen die Studien – ehrlich, vollständig, ohne Schönfärberei? Und was bedeutet das für den Alltag?

Das Vertraute ist selten das, was wir glauben, bereits zu kennen.

Der Holunder wächst an jedem Weg. Das war immer so. Was ihn interessant macht, beginnt erst, wenn man stehen bleibt und wirklich hinschaut.

ENDE DER LESEPROBE

Holunder – Kraft aus dem Heckenstrauch

WIE GEHT ES WEITER?

Kaum eine Pflanze ist so vertraut wie der Schwarze Holunder – und kaum eine wird so unterschiedlich genutzt. Die Blüte gilt in der Volksmedizin seit Jahrhunderten als Schwitzmittel bei beginnender Erkältung, die Beere erlebte als „Elderberry“ einen internationalen Hype. Doch was davon hält einer nüchternen Prüfung stand?

In Band 4 der Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“ nimmt Clara Linden Blüte und Beere getrennt unter die Lupe: ruhig, verständlich und ohne Fachchinesisch – und ohne Heilsversprechen. Sie erklärt, warum die Holunderblüte über eine EMA-Monographie für die traditionelle Anwendung bei frühen Erkältungssymptomen verfügt, während für die Beere eine solche Anerkennung fehlt – obwohl einzelne Studien vielversprechende Hinweise liefern und eine neuere Notaufnahme-Studie zugleich zeigt, wie uneindeutig die Evidenz bleibt. Sie erfahren, welche Inhaltsstoffe Blüte und Beere unterscheiden, warum rohe Holunderbeeren giftig sind und womit sich die Forschung zu Anthocyanen, Immunmodulation und Mikrobiom beschäftigt. Dazu ein praktischer Teil: Wann greift man zur Blüte, wann zur Beere, und worauf ist bei Ernte und Verarbeitung zu achten? Und

schließlich Rezepte zum Selbermachen – von Holunderblütensirup und Tee über Beerensaft und -sirup bis zu Extrakten. Ein Buch für alle, die Naturgesundheit verständlich erklärt haben möchten – seriös, alltagstauglich und ehrlich statt mit Wundermittel-Versprechen.

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 12 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com