

# Der schwarze Holunder

Prisca Schmutz, Dipl. Drogistin HF,  
Homöosana Drogerie Zug

Nur wenige Heilpflanzen sind in der Volks-Heilkunde so beliebt wie der schwarze Holunder; aber auch als Wohnsitz der beschützenden Hausgötter war der Holunder im Volk berühmt. Es ist daher kein Zufall, dass er so häufig in der Nähe von Stallungen, Speichern oder bäuerlichen Wohnhäusern wächst. Ein Sprichwort aus alten Kräuterfibeln sagt auch: „Hut herunter vor dem Holunder“, was die grosse Achtung für diesen Strauch widerspiegelt.

## Botanik

Der schwarze Holunder ist in ganz Europa verbreitet und beginnt sich im Frühjahr als einer der ersten Sträucher zu regen. Der Holunder trägt von Mai bis Juli grosse, trugdoldige, flache Blütenstände mit gelblichweissen Blüten, die nach oben, der Sonne entgegen gerichtet, etwas an Parabolspiegel erinnern. Im Herbst von Oktober bis November hängen die Früchte schwer am Strauch. Ihre Farbe ist schwarz wie die Nacht und der Geschmack säuerlich herb. Der Schwarze Holunder kommt in Gärten, Hecken, Gebüsch und Bachufern bis auf eine Höhe von 1500m über Meer vor.

Der Schwarze Holunder ist ein ästiger Strauch oder ein kleiner Baum, der zwischen 3 und 7m hoch wird. Kennzeichnend sind die warzige, unangenehm riechende Rinde, die markreichen Äste und Zweige mit gegenständig angeordneten, unpaarig gefiederten Blättern. Der Schwarze Holunder gehört zu den Geissblattgewächsen (Caprifoliaceae). Aus dieser Familie sind in unseren Gebieten zwei weitere Vertreter bekannt, der Rote Holunder (*Sambucus racemosa*) und der Zwergholunder (*Sambucus ebulus*). Dessen Beeren sind giftig! Unterscheiden kann man die



Gewächse anhand der Grösse und der Blätter. Der Attich wie der Zwerg-holunder im Volksmund genannt wird, hat längere, schmalere Blätter. Der Strauch wird nur eineinhalb Meter hoch und verholzt nicht. Wenn Sie nicht hundertprozentig sicher sind, dass Sie einen Holunder und keinen Attich vor sich haben, lassen Sie die Beeren lieber am Strauch.

### Namensgebung

In der deutschen Bezeichnung Holunder versteckt sich die Göttin Holla, die nach der alten Sage in diesem Busch gehaust haben soll. In Wirklichkeit aber stammt der Ausdruck aus dem Althochdeutschen „Holan-tar“, was „hohler Baum“ bedeutet, weil sich die Zweige leicht aushöhlen lassen. Die Etymologie des botanischen Gattungsnamen Sambucus ist ungewiss, der Beiname „nigra = schwarz“ bezieht sich auf die schwarzen Beeren im Fruchtstand. Einige der bekannten Volksnamen für den Schwarzen Holunder sind: Holder, Dolder, Schwitztee, Holler und Elderbaum.

### Verwendung in der Pflanzenheilkunde

Die Verwendung des Holunders, besonders der Beeren, ist seit der Steinzeit nachgewiesen. Bei den Pfahlbauern am Bodensee hat man Reste dieser Pflanze gefunden und Hippokrates beschrieb den Holunder als ein abführendes, wassertreibendes Frauenmittel.

Durch alle Jahrhunderte war der Holunder neben der Kamille das Volksheilmittel ersten Ranges.

Die arzneilich verwendeten Pflanzenteile in der Phytotherapie sind die Blüten, die Früchte und gelegentlich die Rinde des Strauches. In der Homöopathie werden die Blüten und Blätter verwendet.

Bei den Inhaltsstoffen des Schwarzen Holunders differenziert man jene von den Blüten und jene der Beeren.

Die Wirkstoffe der Blüten sind:

- Flavonoide, sekundäre Pflanzenstoffe, die eine schleimlösende Wirkung haben
- ätherische Öle, die die Schleimsekretion anregen
- Gerbstoffe, die zusammenziehend wirken
- Phytosterine, essentielle Bestandteile menschlicher Zellmembrane
- Schleimstoffe, die reizmildernde und schleimhautschützende Eigenschaften besitzen

Die reifen Beeren sind reich an:

- Vitamin C, was sie zu einem idealen Mittel zur Stärkung der Immunabwehr in Erkältungszeiten macht
- Vitaminen der B-Gruppe
- Folsäure
- Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium sowie Phosphor

Vorsicht ist bei den unreifen Beeren geboten. Sie enthalten Sambunigrin. Aus diesem Inhaltsstoff kann Blausäure freigesetzt werden. Eine Über-



dosis der unreifen Früchte führt zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Wie bereits vor Jahrhunderten, wird die Wirkkraft des Holunders auch heute noch zur Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt. Holunderblüten gelten als schweiss-treibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten. Sie finden als Holunderblütentee Anwendung bei folgenden Erkrankungen:

- Husten
- Heiserkeit
- Schnupfen
- Fieber
- Atemwegsinfekte
- geschwächtes Immunsystem
- Gliederschmerzen

Zur Zubereitung eines Holundertees nimmt man ca. 2,5g (2 Teelöffel) getrocknete Holunderblüten auf eine Teetasse und übergiesst diese mit kochendem Wasser. Den Sud lässt man 6-10 min zugedeckt ziehen und danach wird dieser abgeseiht. Über den Tag verteilt sollten 2-3 Tassen Tee, möglichst heiss getrunken werden.

Im Handel findet man Holunder auch zu Sirup verarbeitet, als Pastillen oder Lutschtabletten usw. So ist auch im Homöosana Powerdrink zur Steigerung der Abwehrkräfte Holunder als wichtiger Inhaltsstoff enthalten.

#### Quellen:

- Bruno Vonarburg, Homöotanik Band 2, Haug Verlag
- Apotheker M. Pahlow, das grosse

Buch der Heilpflanzen, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag

- Godet Pflanzenführer, Heilpflanzen Kompendium, 3. Auflage, Arboris Verlag

## Sambucus nigra in der Homöopathie

Zur Herstellung der Urtinktur werden, zu gleichen Teilen, die frischen Blüten und Blätter verwendet. Die heilenden Eigenschaften dieser Pflanze sind seit langem bekannt. Samuel Hahnemann selbst hat die erste Arzneimittelpfung von *Sambucus nigra* durchgeführt und im 5. Band seiner Reinen Arzneimittellehre wie folgt beschrieben: „Schlummer mit halboffenem Auge und Mund; wenn er erwachte, konnte er keinen Atem kriegen, musste sich aufsetzen, und da war der Atem schnell, mit Pfeiffen in der Brust, als ob er ersticken sollte. Er schmiss mit den Händen um sich, Kopf und Hände bläulich aufgetrieben. Er war heiss ohne Durst. Wenn der Anfall kam, weinte er – alles ohne Husten und vorzüglich in der Nacht von 24 bis 4 Uhr.“

Die Hauptwirkung von *Sambucus* zielt vor allem auf die Atemwege im Sinne von Erstickungsanfällen oder würgendem Husten und hilft dann besonders gut, wenn die Symptomatik mit starken Schweissausbrüchen verbunden ist.

Bei Säuglingsschnupfen ist die Arznei ebenfalls hilfreich und bewährt.



## Gemüt

Der typische *Sambucus*-Patient ist sehr schreckhaft, selbst Geräusche der gewohnten Umgebung können ihn erschrecken. Erwachsene und Kinder sind morgens beim Aufwachen verwirrt und ängstlich. *Sambucus*-Patienten sind unglücklich und unzufrieden, reagieren schnell gereizt und brummig. Sie tun häufig das Gegenteil von dem was verlangt wird. Die Arznei bewährt sich ferner bei Folgen von Furcht nach Erstickungsanfällen oder bei Folgen von beängstigenden Gemütsbewegungen.

Ebenfalls angezeigt ist dieses homöopathische Mittel, wenn nach Erschrecken / Angst ein erstickender Hustenanfall folgt. Hierbei läuft sein Gesicht bläulich an, wirkt aufgedunsen und geschwollen. Der Erkrankte zittert vor Angst und Unruhe, manchmal kann es auch zu Erbrechen kommen, welches durch Angstzustände provoziert wird. Wenn der Patient seine Augen schliesst, sieht er Gesichter, Gespenster oder andere Bilder. In seinen periodisch auftretenden Delirieren scheint er beispielsweise fürchterliche Dinge an der Wand gesehen zu haben.

## Aussehen

Allen beschreibt den *Sambucus*-Patienten als einen Menschen, der früher robust und fleischig war, jedoch plötzlich abgemagert ist. Charakteristisch sind ödematöse Schwellungen der Extremitäten, die sich bläulich verfärben. Das Gesicht des *Sambucus*-Patienten ist häufig

blass und nimmt abwechselnd blaue und rote Farbe an. Besonders bei Husten oder Erstickungsanfällen färbt sich die Haut tief blau (Zyanose) und sondert reichlich kalten Schweiß ab. Das Gesicht schwillt dann an und fühlt sich taub und gespannt an. Färbt sich das Gesicht hingegen rot, so spürt der Kranke eine brennende Hitze im gesamten Gesicht, während die Füße eiskalt sind. Sehr häufig wird ein Schlafen mit halbgeöffneten Augen beobachtet. Beim Aufwachen ist es besonders Kindern nicht möglich, die Augen vollständig zu öffnen. Sie sind sehr lichtempfindlich und schreien auf, sobald es zu hell wird.

## Leitsymptome

Das herausragendste Merkmal von *Sambucus nigra* ist das reichliche Schwitzen bei allen Krankheitsbildern. Typischerweise besteht im Schlaf eine trockene Hitze und das exzessive Schwitzen beginnt erst beim Erwachen oder tagsüber. Der Kranke schwitzt, wenn er wach ist, während Stunden reichlich am ganzen Körper aber nicht am Kopf. Trotz der Körperhitze bleibt der *Sambucus*-Patient durstlos und möchte im Bett zugedeckt sein. Verbesserung: Besonders die asthmatischen Beschwerden werden durch Bewegung besser. Wird das Kind nachts während eines Hustenanfalls aus dem Bett genommen und sanft gewiegt, so klingt die Atemnot schnell wieder ab und das Kind fällt in den Schlaf zurück. Bei grösseren



Kindern oder Erwachsenen kann das aufrechte Sitzen im Bett hilfreich sein. Verschlechterung: Die Beschwerden können durch trockene Luft verschlimmert werden, sowie durch Tieflage des Kopfes. Hierbei wird meist eine Verschlechterung des Schnupfens, als auch asthmatischen Beschwerden beobachtet. Ebenso können kalte Getränke die Symptome auslösen oder verstärken. Erschrecken kann Symptome auslösen oder verstärken.

### Indikationen

Sehr charakteristisch für *Sambucus nigra* ist das erschwerte Atmen durch die Nase, welche ständig verstopft zu sein scheint. Hiervon sind klassischerweise Kinder und Säuglinge betroffen. Dem Kranken ist es nicht möglich durch die Nase Luft zu holen, weshalb er meist durch den Mund atmet. Folglich schläft der Kranke mit geöffnetem Mund. Bei Säuglingen kann es durch die verhinderte Nasenatmung durchaus zur Verweigerung der Nahrungsaufnahme kommen, da sie während des Saugens an der Brust keine Luft mehr bekommen, daher muss das Kind beim Stillen immer wieder von der Brust ablassen. Eine solche verstopfte Nase tritt in der Regel im Zusammenhang mit Schnupfen auf. Langanhaltender und immer wiederkehrender Schnupfen, auch als Stockschnupfen, chronischer Nasenkatarrh und chronische Rhinitis bekannt.

Aber auch bei Asthma ist *Sambucus*

*nigra* indiziert.

Der Erkrankte erwacht plötzlich nach Mitternacht, hustet heftig und droht dabei zu ersticken, weshalb er von starker Angst geplagt wird. Sein Gesicht färbt sich blau und er ringt verzweifelt nach Luft. Er hat das Gefühl, er kriege keine Luft. Er kann zwar einatmen, hat aber grosse Mühe auszuatmen. Begleitet sind diese Symptome von einer trockenen Hitze mit starken Schweissausbrüchen sofort nach dem Erwachen oder während der Attacke. Der Anfall geht bald vorbei und das Schwitzen klingt ebenfalls ab, wonach der Patient einschläft und bald durch eine erneute Attacke wieder aufwacht.

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei Husten, Pseudokrapp oder Keuchhusten. Ein weiteres Indikationsgebiet sind Erkältung, Grippe, mit starken Schweisszuständen, Hitze im ganzen Körper, aber ohne Durst.

Bei rheumatischen Beschwerden leidet der *Sambucus*-Patient typischerweise an geschwellenen und aufgedunsenen Extremitäten. Besonders häufig sind hiervon die Knöchel betroffen. Diese ödematösen Veränderungen treten oft durch vermehrtes Stehen auf und äussern sich durch dicke, schwere Beine. Die Beschwerden nehmen dabei im Laufe des Tages zu, so dass vor allem abends eine deutliche Zunahme des Beinumfangs beobachtet werden kann. Dem Kranken passt dann die Kleidung plötzlich nicht mehr oder er hat Mühe in oder aus seinen



Schuhen zu kommen. Durch einen Lagerungswechsel, beispielsweise durch Hinlegen mit erhöhten Beinen, klingt die Schwellung wieder ab. Der *Sambucus nigra* Patient leidet an unterkühlten Extremitäten. Seine Füße sind ständig eiskalt, während jedoch der restliche Körper angenehm warm ist.

### Homöopathische Mittel zur Differenzierung

*Ipecacuana, Spongia, Opium, Iodum, Apis, Iodum, Aconitum, Belladonna, Phosphorus, Silicea,*

### Komplement zu *Sambucus nigra*

*Tuberculinum, Iodum*

#### Quellen:

- Bruno Vonarburg, Homöotanik Band 2, Haug Verlag
- Mohinder Singh Jus, Praktische Materia Medica Band O-Z, 1. Auflage, Homöosana Verlag
- Roger Morrison, Handbuch der Homöopathischen Leitsymptome, Kai Kröger Verlag
- Allen C. Cowperthwaite, Charakteristika homöopathischer Arzneimittel, Haug Verlag

## Gesund bleiben - Immunsystem-Set

### Stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem mit der Kraft der Natur

Wir bieten Ihnen ein Set mit folgenden Inhalten - für die ganze Familie:

#### Homöosana Powerdrink

CHF 28.-

#### Homöosana Pflanzlicher Immunbooster Spray\*

CHF 29.80

#### Alpinamed Curcumasane Kapseln

CHF 39.80

#### Händedesinfektionsmittel auf natürlicher Basis

100ml CHF 10.90



**Set jetzt aktuell für Fr. 99.-**

### HOMÖOSANA

Steinhauserstrasse 51  
CH - 6300 Zug  
Tel. 041 748 21 80  
[homoeosana@shi.ch](mailto:homoeosana@shi.ch)

**Bestellen Sie das Set oder einzelne Produkte gemäss Ihrem Wunsch per Telefon oder Email.**  
**[homoeosana@shi.ch](mailto:homoeosana@shi.ch) / Telefon: 041 748 21 80.**

\*Das Set enthält Arzneimittel. Lassen Sie sich bezüglich Einnahme von unseren Fachpersonen beraten.

### Produkteinformationen und Bestellungen von einzelnen Produkten:

<https://www.homoeosana.ch/naturheilmittel/immun-booster.html>