

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein Strauch der Familie der Moschuskrautgewächse (Adoxaceae). Er ist in Mitteleuropa eine der häufigsten Straucharten und findet u. a. als Heilmittel, Lebensmittel und Farbstoff Verwendung.

In den Blättern, der Rinde, den unreifen Beeren und in Samen reifer Beeren ist der Stoff Sambunigrin enthalten. Bei Kindern und empfindlichen Personen verursacht dieser Symptome von Erbrechen und leichten Krämpfen bis zu starkem Durchfall und Magenbeschwerden. Bei Schweinen, Hunden und kleineren Säugetieren, wie Hamster und Meerschweinchen, treten ähnliche Symptome auf. Bei Vögeln können größere Mengen unreifer Beeren sogar zum Tod führen.

Sowohl die Blüten als auch die gereiften Früchte der Holunder werden als Lebensmittel verwendet. Die Holunderblüten können zubereitet werden, indem man sie in Teig taucht und anschließend frittiert.

Da die rohen Beeren bei empfindlichen Personen zu Beschwerden führen können, sollten sie vor der Verarbeitung zu Gelee, Mus, Saft oder Wein erst erhitzt werden.

Tee aus den Beeren, der Rinde und den Blütenständen wird als Hausmittel gegen Erkältung, Blasen- und Nierenleiden sowie zur Stärkung von Herz und Kreislauf angewendet. Wirkende Bestandteile sind u. a. Vitamin C, Vitamin B, Fruchtsäuren, Flavonide, ätherische Öle und das Anthocyan. Letzteres schützt die Zellmembranen und verlangsamt den Alterungsprozess der Zellen.

Holunder-Extrakte finden darüber hinaus Verwendung als Mittel gegen Grippe. Die getrockneten Blüten, Flores sambuci, werden von Apotheken und Drogerien angeboten. Die Früchte haben eine leicht abführende Wirkung.



Institut für allg. und angew. Ökologie e. V.
Anerkannt als Regionales Umweltbildungszentrum (RUZ Hardeggen)
Bahnhofstr. 31, 37181 Hardeggen
Tel. 05505 760 oder 05505 3055
Fax 05505 3054
www.oeko-institut-hardeggen.de
info@oeko-institut-hardeggen.de



Sambucus nigra (Schwarzer Holunder)



Xylothek

(griech. xylos Holz, theke Aufbewahrungsort)

Sambucus

nigra

Schwarzer Holunder

1 *Ourapteryx sambucaria*
Nachtschwalbenschwanz

2 *Euplexia lucipara*
Gelbfleck-Waldschatteneule

3 *Orthosia gothica*
Kätzcheneule

4 *Alcis repandata*
Wellelinien-Rindenspanner

5 *Spilosoma lubricipeda*
Breitflügeliger Fleckleibbär

6 *Cetonia aurata*
Goldglänzender Rosenkäfer

7 *Phigalia pilosaria*
Schneespanner

8 *Diaphora mendica*
Graubär

9 *Phlogophora meticulosa*
Achateule

10 *Cosima trapezina*
Trapezeule

11 *Macrophya ribis*
Blattwespe

12 *Macrophya ribis*
Blattwespe



Schmetterling (Lepidoptera)



Käfer (Coleoptera)



Pflanzenwespe (Symphyta)