

## **Sambucus nigra**

Schwarzer Holunder

Holder

Holler

Schwarzer Flieder

Fliederbeere

Der >>Schwarze Holunder<< zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Pflanzen in der Volksmedizin. Das war in der Vergangenheit nicht anders, da er für vieles verwendbar ist. Schon Dioskurides und Hippokrates zählten ihn zu ihrer Zeit in deren Schriften auf und im Mittelalter wurde es zum schwarz färben von Haaren und vor allem Leder und als Universalmedizin geschätzt. Tatsächlich hat der >>Holler<< eine heilsame Wirkung. Er gilt als blutreinigend, harntreibend, leicht abführend und schmerzlindernd als Dampfbad. Heutzutage ist sogar bewiesen, dass gewisse Inhaltsstoffe die Wärmeregulationszentren im Gehirn beeinflussen. Auf dieser Erkenntnis beruht der Einsatz von sogenanntem Schwitztee aus den Blüten, der – wer hätte es gedacht – schweißtreibend wirkt und somit lindernd bei Erkältungen eingesetzt werden kann.



Natürlich kann man auch Saft, Marmelade, Holunderküchlein, Sirup, Blütenlimonade, -honig oder ähnliches daraus herstellen. In jedem Fall sollten sie vor dem Verzehr gekocht werden, denn die unreifen oder rohen Beeren schmecken nicht nur schlecht, sie sind auch leicht giftig. So können die Früchte Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen. Vorsicht ist also geboten!



Abgesehen von Blüten und Beeren sind auch die Äste zu etwas zu gebrauchen. Es lassen sich verschiedene Blasinstrumente daraus fertigen: Blasrohre und Windorgeln aus den hohlen Stängeln und eine Frühlingsflöte, die noch einen Teil des weißen Marks innehat.

Auch in der Antike gab es eine Flöte, die aus hohlen Ästen des Holunders geschnitzt wurde. Sie wurde im Griechischen >>Sambuke<< genannt, der Gattungsname >>Sambucus<< könnte also davon abgeleitet sein, aber genauso könnte der Name von lateinisch >>sambucus<< - der Holunderbaum - stammen. Womöglich haben die beiden den gleichen Ursprung; man wird es nicht wissen.

Der Artnamen dagegen ist offensichtlich von lateinisch >>nigra<< mit schwarz zu übersetzen, wie die reifen Früchte. Mit diesen kann man zudem Farbe herstellen, wie im Folgenden beschrieben.

### **Färben mit Holunder:**

**Material:** frische Beeren, Topf samt Deckel aus rostfreiem Stahl, Glas oder Email, einen Herd, Marmeladengläser oder andere verschließbare Behälter, Wasser, Löffel, Sieb oder Durchschlag, große Rührschüssel

**Durchführung:** Beeren in den Kochtopf; Wasser dazu (mind. Eine Tasse Beeren auf einen halben Liter Wasser); Gemisch mit Deckel abdecken; zum Kochen bringen; Hitze verringern und knappe Stunde simmern lassen, gelegentlich umrühren; vom Herd nehmen und abkühlen lassen; Beeren über einer Schüssel durch Sieb streichen und farbige Flüssigkeit in der Schüssel auffangen; zur Aufbewahrung umgießen in kleine Behälter

**Varianten:** Preiselbeeren, Weintrauben, Zwiebelschalen, Rote Rüben, Spinat, Blätter, Teebeutel oder Instant-Kaffee

<https://www.baumschule-horstmann.de/shop/exec/product/687/80/Fliederbeere-Schwarzer-Holunder.html>

Blütezeit Juni-Juli

bevorzugt stickstoffreichen boden; in der nähe menschlicher siedlungen, zb. Am kompostplatz

<https://www.heilpflanzen-atlas.de/lernen/botanische-artnamen/>  
heilpflanze

oft im Garten zu sehen; im Winter hellbraun bis graue längsrissige Borke mit vielen Lentizellen, Poren; weißes Mark

Blüten als schweißtreibendes Mittel in Erkältungstees

Etymologische wbs:

Flieder(nl. Herkunft) auf *Syringa vulgaris* übertragen bei Einführung im 16. Jhdt  
Umgangssprachlich Flieder also *syringa* und *holunder sambucus*

Qu: RAUS in..

Judasohr Pilz

Göttin Frau Holle (Grimm) als beschützender Hausgeist

[https://www.grimmstories.com/de/grimm\\_maerchen/frau\\_holle](https://www.grimmstories.com/de/grimm_maerchen/frau_holle)