

# Sambucus nigra L.



Holunder – der Schutzbaum von Haus und Hof.

## Botanik

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra* L.) ist ein reich verzweigtes, strauch- oder auch baumförmiges Gehölz. Er ist in ganz Europa verbreitet und besiedelt feuchte Wälder sowie Wald- und Wegränder. Er kann bis 10 m hoch werden und bevorzugt nährstoffreiche Orte. Seine jungen Zweige sind grün und mit zahlreichen grauen, warzigen Punkten bedeckt, welche dem Gasaustausch dienen. Die jungen Triebe wachsen zunächst rasch nach oben und können so mehr als 1 Meter im ersten Jahr in die Höhe schießen. Die Rinde der älteren Zweige hingegen ist ganz anders gestaltet, sie ist graubraun und wird tief rissig. Das Innere der Zweige ist erfüllt von einem weissen, luftigen Mark. An den Zweigen stehen die, bis 30 cm langen, unpaarig gefiederten grünen Blätter. Blätter und Rinde entwickeln einen unangenehmen Geruch beim Verreiben. Ab Juni bilden sich die gelblichweissen Blüten des Holunders, die in schirmförmigen Blütenständen zusammenstehen. Die Blüten duften intensiv süsslich und sondern viel gelblichen Pollen ab, der ein samtiges Gefühl auf der Haut hinterlässt. Nach der Befruchtung reifen dann, bis in den Herbst hinein, die schwarzen Beeren heran.

## Inhaltsstoffe<sup>1-3</sup>

Typische Inhaltsstoffe des Holunders, *Sambucus nigra* L., sind ätherisches Öl und Flavonoide. Zu den weiteren Inhaltsstoffen zählen Sterole und Triterpene, Phenolcarbonsäuren wie Chlorogensäure, Schleimstoffe

und Gerbstoffe. Insbesondere die Früchte enthalten zudem verschiedene Vitamine. In Spuren kann man potentiell giftige cyanogene Glykoside, wie Sambunigrin finden, die aber beim Kochen zersetzt werden.

## Verwendung

Der Holunder ist eine feste Säule der Traditionellen Europäischen Medizin. Die heilkundliche Tradition reicht bis zu Hippokrates und Paracelsus zurück. Eine der bekanntesten Eigenschaften der Holunderblüten ist die diaphoretische (schweißtreibende) Wirkung. Die Anwendung als schweißtreibendes, diuretisches und bronchialekretorisches Mittel bei Erkältungskrankheiten hat sich in der Pflanzenheilkunde bewährt. Auch in der Homöopathie wird der Holunder erfolgreich bei Entzündungen der Atemwege eingesetzt. Somit gehören zu den typischen Anwendungsgebieten des Holunders die Erkältungskrankheiten, leicht fieberhafte Affektionen, Erkrankungen der Respirationsorgane, Laryngitis, Bronchitis, Husten und Schnupfen.

## Wesen und Signatur nach H. & R. Kalbermatten

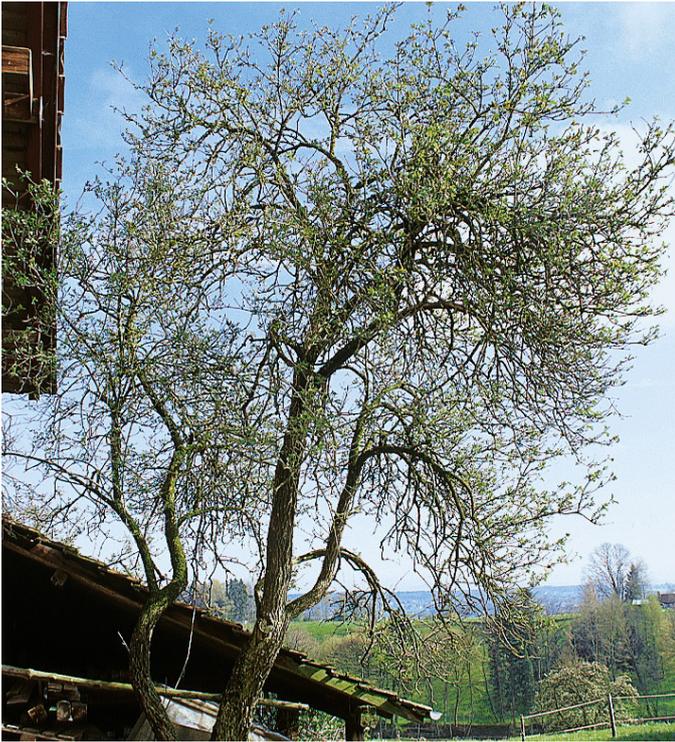
*Reifung, Vollendung von Wärmeprozessen, Erwachsenwerden, Verantwortung, Schutz*

## Signatur

«Der Holunder beginnt sich im Frühjahr als einer der ersten Sträucher unserer Wälder zu regen. Aus Stamm und Zweigen schießen neue Triebe senkrecht nach oben und strecken sich in kurzer Zeit zu einer beachtlichen Länge. So überschüssend ist ihr Wachstum, dass die Borkenbildung nicht Schritt halten kann; mit einer blattartig grünen, dünnen Rindenhaut sind die jungen Triebe vorerst nur dürftig geschützt. Der Geruch dieses jungen, ungestüm treibenden Lebens ist, wie auch derjenige der Blätter, eigenartig brenzlig, unvollendet. Er erinnert an mottendes Feuer, dem es an ausreichendem Luftzug, an Sauerstoff fehlt.

Ein Jahr später hat sich das Jungholz äusserlich gefestigt, die Borke ist ausgebildet, und nun beginnen sich die Zweige leicht zur Erde hin zu biegen. Betrachten wir das Innere der Äste, indem wir mit einem Messer Schicht um Schicht des Holzes abschälen, entdecken wir ein schwammig poröses, leichtes Mark. Der Vergleich mit Styropor drängt sich auf. Der Holunderzweig ist in seinem Mark also reichlich luftdurchdrungen. Sind dies nicht eigenartige Zusammenhänge? Im Mark finden wir Lufteinschlüsse,

während der Geruch der Blätter und jungen Triebe an einen Verbrennungsprozess mit ungenügender Luftzufuhr erinnert. Im weiteren Wachstum biegen sich die Zweige immer weiter nach unten. Bei älteren Sträuchern finden wir die Äste manchmal zu schön ausgeprägten Bogentoren geformt. Am Scheitel solcher Tore steigen immer jüngere Äste auf, die sich später ebenfalls zu Bogen formen, so dass oft mehrere gebogene Äste übereinander liegen. So finden wir im Holunder den Ausdruck grüner, aufstrebender Lebenskraft, die von der Erdschwere erfasst wird, sich neu formt, nach oben reckt, um dann wieder nach unten gezogen zu werden.



*Ältere Äste des Holunders formen Rundbögen.*

Die Rinde eines alten, reifen Holunders sieht zerschlissen und greisenhaft aus. Es ist wohl kein grösserer Gegensatz vorstellbar zwischen der grünen Haut der jungen Zweige und der zerfetzten grauen Borke des alten Stamms. Doch der Holunder ist nicht krank, neue Triebe sprossen wie eh und je, er sieht nur sehr alt aus. Im Frühling bringt der Holunder eine reiche Blütenpracht hervor. Die weissen Dolden (es sind Trugdolden) sind oft leicht konkav, wie empfangende, nach oben gerichtete Parabolspiegel, was für Dolden ganz ungewöhnlich ist. Die kleinen Einzelblüten sind wie blinkende, weisse Sternchen, die die übervollen gelbgoldenen Staubbeutel umschliessen. Kaum eine andere Pflanze produziert so grosse Mengen an Blütenpollen. Trocknet man beispielsweise Holunderblüten auf einem weissen Tuch oder Papier, ist dieses übersät mit einer Schicht aus gelbem Pollenpulver, das an feuriges Schwefelpulver erinnert.

Der Blütenduft ist geheimnisvoll süsslich, er trägt unsere

Seele in andere Welten. Wenn wir die Tiefe des Holunderdufts ergründen möchten, muss es in den Abendstunden eines schönen Frühsommertags geschehen. Dann ist der Duft am stärksten. Im Herbst hängen die Früchte schwer am Strauch. Ihre Farbe ist schwarz wie die Nacht, der Geschmack säuerlich herb.

Was hat uns all dies zu sagen? Das Hauptthema, das sich wie ein roter Faden durch die Signatur des Holunders zieht, ist das Thema der Lebensenergie, die sich in den Dienst eines geistigen Reifungsprozesses, eines Wärmeprozesses stellt. Es liegt in der Natur des Lebens: erwachsen werden, Verantwortung übernehmen und vor allem geistige Reife erlangen ist nur in dem Masse möglich, wie sich die Lebensenergie transformieren kann und nicht mehr im vollen Übermut der Jugend ausgelebt wird. Dies führt notwendigerweise dazu, dass die jugendliche Vitalität abnimmt und sich ein Älter- und Reiferwerden in jeder Hinsicht einstellt. Ein geistig-seelischer Entwicklungsprozess erfordert auch immer wieder eine Neuorientierung, ein Verlassen von Konzepten und Zielen. Denn jede Entwicklung auf einer bestimmten Bahn, so gut sie zu Beginn auch sein mag, verliert nach einer gewissen Zeit an Kraft und wird negativ – sie biegt sich zur Erde hin. Darum muss auf dem Höhepunkt einer Entwicklung die alte Bahn verlassen und ein neuer Weg eingeschlagen werden. Nur so kann von wirklichem innerem Fortschritt die Rede sein. Dies zeigt uns der Holunder in eindrücklicher Weise.

Das Märchen «Frau Holle» der Gebrüder Grimm gibt uns ein vollkommenes Bild vom Wesen des Holunders (Holler). Nachdem die Hauptfiguren durch den Brunnen-schacht zu einer tieferen Ebene (Ebene der seelischen Transformation) hinabgetaucht sind, müssen sie zunächst einen Reifungsprozess vollenden (gebackene Brötchen aus dem Ofen nehmen, reife Äpfel pflücken). Danach müssen sie ihre Lebenskraft in den Dienst von Frau Holle stellen, damit ihr Geist zur Klarheit kommt (Schnee auf der Erde). Wer diese Lebensaufgabe selbstlos und mit Hingabe erfüllt, wird mit geistigem Gold beschenkt, wer sie widerwillig und nur der Belohnung wegen ausführt, wird mit dem klebrigen Pech der Verstrickung ins Schicksal übergossen.

Der Holunder gehört zu den grossen Mysterienpflanzen. Er ist das äussere Sinnbild für eine wahrhaft geistige Entwicklung. In früheren Einweihungsschulen war die Pflanze denn auch ein wichtiges Symbol für den Weg zum höchsten Ziel, das ein Mensch je erreichen kann.»

### **Wesen**

«Der Holunder ist die Schutzwesenheit für die Werke zur Veredlung und Vervollkommnung von Natur und

Mensch. Das wesentliche Element, das dem Menschen zu kultureller und geistiger Höherentwicklung geschenkt wurde, ist das Feuer. Jeder Veredlungsprozess ist letztlich ein Wärme- und Bewusstwerdungsprozess. Dazu muss das Feuerelement im richtigen Maß eingesetzt werden, indem das Luftelement richtig dosiert und geregelt wird. Das Holunderwesen repräsentiert jene Kraft, die den richtigen Gebrauch, die richtige Handhabung der Luft (des Atems) und des Feuers ermöglicht. Es ist das geistige Prinzip, das die richtige Wärmetönung ermöglicht, damit die menschlichen Werke – sowohl die äußeren als auch die inneren Bewusstseinswerke – zu ihrer Vollendung kommen können.

Die Kraft des Holunders drängt den Menschen zu dem, was er werden soll, zur Vervollkommnung, zur seelischen und geistigen Höherentwicklung. Der Holunder lässt die Dinge ausreifen und erlaubt, sie zum richtigen Zeitpunkt zu ernten, er erlaubt, die nächste Stufe zu besteigen, ohne dass eine Stufe übersprungen wird. Der Holunder ist ein Bildnis für die Lebensaufgabe des Menschen. Seine Zweige wachsen gerade in den Himmel, um sich nach einer Zeit zurück zur Erde zu biegen. Er vergisst seine Wurzeln, seine Abstammung, nicht, er neigt sich zu allen, die mit ihm auf dem Weg sind. In seiner höchsten Blüte ist er in empfangender Geste nach oben geöffnet. Der Holunder bietet sich z.B. Menschen an, die sich ihrer Aufgabe noch nicht bewusst sind oder die eine eingeschränkte Vorstellung von ihrer Existenz, eine eigen sinnige Weltvorstellung haben. Sie beurteilen ihre Umgebung nach ihren Wertvorstellungen und lassen sich nicht leicht von ihrem Urteil abbringen. Es fehlt die Geste der Öffnung nach oben, die Öffnung für höhere Erkenntnis und umfassendere Zusammenhänge. Daraus können Erkrankungen der Atemwege entstehen, denn der Atem ist das Symbol für die geistige Verbindung mit Welt und Menschheit. Über den Atem stehen die Menschen in intimer Verbindung miteinander – «wir atmen einander ein». Wenn wir dies nicht zulassen, sind wir nicht mehr eingebunden ins Allgeschehen.

Einem eigensinnigen Menschen fehlt die Fähigkeit, ein Geschehen ausreifen zu lassen, einen Prozess zuzulassen. Er zieht voreilige Schlüsse und beharrt darauf, er erhitzt

sich zu sehr für oder gegen etwas, Entstehungsprozesse geraten ins Stocken. Der ganze menschliche Lebenslauf ist ein Reifeprozess. Täglich, stündlich geschehen im Menschen körperliche und seelische Prozesse, größere und kleinere Zyklen, die einen Beginn, einen Höhepunkt und ein Ende haben.



Die Blütensterne enthalten sehr viel goldgelben Pollen.

Solche Prozesse unterstehen ihrem eigenen zeitlichen Verlauf, ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit. Der reife Mensch weiß darum und greift nicht ein, er überlässt sich der inneren Führung. Menschen jedoch, die übereifrig und zu emotional sind, greifen überall ein, bei sich und bei anderen, bringen Prozesse ins Stocken oder unterbrechen sie gar. Dies wirkt krankmachend, abwehrend, abwehrschwächend. Holunder kann mit seinem Prinzip der Reife helfend eingreifen und das Weiterschreiten ermöglichen. Es ist der Prozess der Reifung, des Erwachsenwerdens, der Übernahme von Verantwortung. Holunder unterstützt die Vollendung seelischer und körperlicher Reifungsprozesse und besitzt eine ausgeprägte Beziehung zu den durchlüfteten Organen (Atemwege und Nebenhöhlen). Er wird eingesetzt bei stockenden – nicht zur Vollendung kommenden – Wärmeprozessen, wenn zum Beispiel eine Entzündung lange nicht ausheilt oder zur Chronifizierung neigt. Entzündungen und hartnäckige Verschleimung im Bereich der Atemwege, chronische Sinusitis und Raucherhusten sprechen gut auf Sambucus an.

#### Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
  2. Wichtl, M. et al. Teedrogen und Phytopharmaka. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 1997).
  3. Hänsel, R., Keller, K., Rimpler, H. & Schneider, G. Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis Band 5 Drogen P-Z. (Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1994).
  4. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
  5. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment report on Sambucus nigra L., flos. EMA/HMPC/611504/2016 (2018).
  6. BGA/BfArM (Kommission E). Sambuci flos (Holunderblüten). Bundesanzeiger 50, (1986).
  7. BGA/BfArM (Kommission D). Sambucus nigra. Bundesanzeiger 54a, (1989).
  8. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2014).
  9. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil