



Donnerstag, 4. Juni 2009

[www.volksstimme.de](http://www.volksstimme.de)

Schwarzer Holunder

## Jetzt beginnt die Erntezeit für eine beliebte Heilpflanze

**Düsseldorf (mp).** Die Erntezeit für Holunderblüten hat jetzt begonnen. Schon vor der Ausbildung der Beeren können die Heilkräfte des schwarzen Holunders (*Sambuca nigra*) genutzt werden. Noch bis Juli blühen die flachen Dolden aus feinen weißen Blüten des zwei bis sieben Meter hohen Strauches. Ebenso wie die Rinde können die Blüten getrocknet als Tee verwendet werden. Mit heißem Wasser zwei bis drei Teelöffel des getrockneten Naturproduktes aufbrühen und fünf Minuten ziehen lassen, hilft das aromatische Getränk gegen Erkältung und löst zähen Schleim in den Bronchien. Auch gegen Magenbeschwerden kann der Tee helfen. Ab August verwandeln sich die Blüten in schwarze Beeren, die auch als Fliederbeeren bekannt sind.



Ein Mann erntet Holunderbeeren.

Foto: ZB

Die kleinen Früchte enthalten viel Vitamin C und B, Fruchtsäure und ätherische Öle sowie das farbgebende Anthocyan. Dieses Antioxidans schützt die Zellmembranen vor Veränderungen durch freie Radikale und verlangsamt

dadurch den Alterungsprozess des menschlichen Körpers. Die Holunderbeeren dürfen jedoch nie roh gegessen werden, denn sie enthalten giftiges Sambunigrin, das Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen kann.