



Schwarzer Holunder – Heilpflanze des Jahres 2024

Beitrag

Der Schwarze Holunder, Sambucus nigra, wird nicht nur als Heilpflanze des Jahres 2024 gefeiert, sondern birgt auch eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen. Besonders in der Erkältungszeit. Deshalb findet man die Holunderblüten auch bei Salus – im breitesten Sortiment an Bio-Arzneitees im gesamten deutschen Teemarkt.

Die Heilkraft des Schwarzen Holunders ist seit Jahrhunderten bekannt und in der Volksmedizin geschätzt. Die Früchte enthalten Anthocyane, die antioxidative Eigenschaften haben und das Immunsystem unterstützen können. Arzneilich werden die Blüten verwendet, insbesondere in Form von Tee.

Salus bringt die Heilkraft des Holunders in die Tasse

Ein Tee aus Holunderblüten hat sich als wirksames Mittel bei Erkältungen etabliert, um die Symptome zu lindern. Die Blüten enthalten Flavonoide, wenig ätherisches Öl, Hydroxyzimtsäurederivate, Triterpene und Schleimstoffe.

Holunderblütentee wirkt sekretolytisch (schleimproduzierend) und fördert das Schwitzen, was den Körper bei der Abwehr der Erkältung unterstützt.

Schwarze Früchte, weiße Blüten

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist eine Heilpflanze, die mit ihren charakteristischen weißen Blüten (*Sambuci flos*) und dunklen Früchten in der Natur heraussticht. Von den dunklen Früchten stammt auch die Beschreibung „schwarz“ im „Schwarzen Holunder“. Obwohl damit der gesamte Strauch und nicht nur die Früchte gemeint sind. Der mehrjährige Strauch kann Höhen von bis zu sechs Metern erreichen und zeichnet sich durch gefiederte Blätter und markante, große Scheindolden, an denen zahlreiche weiße Blüten leuchten, aus. Die Blüten öffnen sich im Frühsommer und verströmen einen süßen, angenehmen Duft, der Bienen und andere Bestäuber anzieht.

Holunder – ein zeitloser Schatz der Natur

Die Vielseitigkeit des Schwarzen Holunders, sein auffälliges Erscheinungsbild und seine heilende Wirkung machen ihn zu einer geschätzten Pflanze in der Naturheilkunde. Insbesondere die Zubereitung der Holunderblüten als Tee bietet eine angenehme und wirkungsvolle Möglichkeit, die gesundheitlichen Vorzüge dieser Pflanze zu nutzen. Früher glaubte man übrigens, schützende Götter würden in den Holunderbüschen wohnen, was den Baum zu einem Symbol für Schutz und Wohlbefinden machte.

Bericht und Bildmaterial: Salus





Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Bruckmühl
2. Holunder
3. Salus