



Heilpflanze des Jahres 2024

SCHWARZER HOLUNDER

Sambucus niger

Familie der Geißblattgewächse

Ein Porträt

Der schwarze Holunder säumt an mehreren Stellen die Golfbahnen.
Was zeichnet ihn als Heilpflanze aus? Was sind seine Merkmale?



Im Juni an Bahn 12



Blüten und Beeren – beide haben eine gute Heilwirkung.

Blüten

Sie wirken schweißtreibend, fördern die körpereigenen Abwehrkräfte und beugen Erkältungskrankheiten vor.

Sie werden zu Tee oder Sirup verarbeitet. Sirup gemischt mit Limette, Minze, Prosecco oder Weißwein ergibt den begehrten „Hugo“.

Früchte

Sie stärken Immunsystem und Herz und hemmen Entzündungen. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitamin C und Kalium. Es enthält Gerbstoffe und Anthocyane.

Anthocyane verhindern das Andocken von Viren an den Schleimhäuten und wirken gegen Erkältungen.

Die Früchte werden zu Saft, Gelee und Marmelade verarbeitet.

Stark färbend werden sie als natürlicher Farbstoff für Lebensmittel, Wolle und sogar Leder verwendet.

Botanisch gesehen sind die Früchte eigentlich keine Beeren, sondern Steinfrüchte, wie z.B. die Pflaumen.

Früher fehlte ein Holunderstrauch in keinem Bauerngarten, galt er doch als Haus-Apotheke.





Blüten

Die Blüten werden bis zu 20 cm breit. Ihr Duft ist intensiv, fast betäubend. Er lockt Fliegen und Käfer an. Nektar bieten die Blüten nicht. Selbstbestäubung sorgt für reichen Fruchtansatz.

Blüten und reife Früchte sind **ungiftig**.
Alle übrigen Pflanzenteile dagegen sind **giftig**!

Früchte

Die schwarzen, saftreichen Früchte hängen an den Sträuchern und reifen von August bis September.



Blüten im Juni,
Früchte Ende August an Bahn 6

Zeigerpflanze des phänologischen Kalenders

Im Gegensatz zum meteorologischen Kalender mit 4 Jahreszeiten gliedert sich der phänologische Kalender in 10 Jahreszeiten. Sie richten sich nach dem Erscheinen bestimmter Pflanzen, von denen eine der Schwarze Holunder ist.

Der Vorfrühling beginnt mit der Blüte von Haselnuss, Schneeglöckchen und Märzenbecher. Es folgen Erst- und Vollfrühling.



Der **Frühsommer** startet mit der Blüte vom Schwarzen Holunder.

Voll- und Spätsommer vervollständigen die Jahreszeiten des Sommers.

Mit der Reife von Schwarzem Holunder und Roskastanie hat sich der **Frühherbst** eingestellt.



Nach Voll- und Spätherbst endet der phänologische Kalender mit dem Winter, in dem die Vegetation ruht.

Standort

Schwarzer Holunder wächst in Hecken, in krautreichen, feuchten Wäldern und an Schuttplätzen. Er kommt sehr häufig vor.

Mykorrhiza

Der Strauch geht eine für beide Seiten vorteilhafte Verbindung mit Pilzen ein, deren Hyphen in die

Ökologie

Vögel nisten gern im undurchdringlichen Geäst. Höchst beliebt sind bei ihnen die schwarzen Beeren. Mehr als **60 Vogelarten** wurden am Strauch beobachtet, darunter Stare, Amseln

Er gedeiht in vollem Sonnenlicht, verträgt aber auch schattige Stellen. Bis zu 80 Jahre kann der Strauch alt werden.

Wurzeln eindringen. Oberirdische Fruchtkörper bilden diese Pilze nicht.

und Mönchsgrasmücken. Auch Schnecken schmeckt das Fruchtfleisch. Vögel wie Schnecken sorgen nach dem Ausscheiden der Kerne für neue Standorte des Holunders.

