



Foto: AdobeStock

Holunderbeeren: Hilfe für Nieren und Blase

Stand: 17.09.2021

Holunderbeersaft gilt als Hausmittel bei Erkältungen und grippalen Infekten. Die Beeren enthalten viele Anthocyane. Sie können vor Entzündungen und Zellschäden schützen und Rheuma- und Osteoporose-Beschwerden lindern.

Um den Holunderstrauch ranken sich viele Legenden: Die Germanen glaubten, in ihm wohne die Schutzgöttin Holder. Die Gebrüder Grimm machten aus der Göttin Frau Holle. Ein Holunderbusch dürfe nie gefällt werden, hieß es: Sonst drohe Unheil. Und seit Jahrhunderten schwören Heilkundler auf die heilenden Kräfte als Hausmittel gegen grippale Infekte.

Gesunde Farbstoffe: Anthocyane

Die dunkelroten, saftigen Holunderbeeren werden von Ende August bis Anfang September geerntet. Sie enthalten viele Anthocyane. Die wasserlöslichen Farbstoffe sind für die intensive Färbung der Beeren verantwortlich - und darüber hinaus sehr gesund. Anthocyane gehören zu den Flavonoiden. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die den Körper vor Entzündungen sowie alterungs- und krankheitsbedingten Zellschäden schützen und auch Rheuma- oder Osteoporose-Beschwerden lindern

können. Eine japanische Studie zeigt, dass die im Holunder enthaltenen Antioxidantien sogar gegen die Grippe wirken. Australische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Holundersaft Erkältungen vorbeugt und die Krankheitsdauer um zwei Tage verkürzt.

Forscher vermuten, dass in der Holunderbeere weit mehr steckt als das altbekannte Erkältungsmittel: So wird aktuell diskutiert, ob die Früchte auch bei der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus wirksam sind. Früher wurde Holundertee, der aus Blüten, Blättern oder Rinde aufgebriht werden kann, gegen Stress und innere Unruhe getrunken. Wissenschaftliche Beweise für diese Wirkung auf die Seele gibt es bislang allerdings nicht.

Vitamine, Mineralien und ein Giftstoff in Holunderbeeren

Die Holunderbeeren enthalten neben Anthocyanen viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe: Vitamin C, B-Vitamine, Gerbstoffe und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen. Aber nicht alles in der Holunderbeere ist gesund: Der Giftstoff Sambunigrin verursacht Bauchkrämpfe, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Um ihn zu neutralisieren, müssen Holunderbeeren vor dem Verzehr auf mindestens 80 Grad erhitzt werden. Das führt allerdings auch dazu, dass ein Teil des hitzeempfindlichen Vitamin C zerstört wird. Widerstandsfähiger sind die wertvollen Antioxidantien, sodass der Saft auch nach dem Erhitzen gesundheitsförderlich ist.

Holunderbeersaft hilft Blase und Nieren



Bild: AdobeStock

Holunderbeersaft lässt sich auch selbst zubereiten.

Zu den gesunden Inhaltsstoffen im Holundersaft gehören außerdem vor allem das Flavonoid Sambucyanin und der Mineralstoff Kalium. Beide wirken harntreibend und sorgen so dafür, dass Krankheitserreger schneller aus dem Körper gespült werden. Deshalb hilft Holundersaft auch gut bei leichten Blasen- und Nierenproblemen.

Für einen **Holunderbeersaft** werden Zucker, Beeren und Wasser zusammen erhitzt. Anschließend wird der Saft abgegossen und luftdicht verschlossen. Wer es besonders gesund mag, kann den Saft auch ohne Zucker kochen. Allerdings hält er dann im Kühlschrank nur etwa drei Tage. Er lässt sich aber gut einfrieren und bei Bedarf auftauen und leicht süßen.

In der kalten Jahreszeit schmeckt heißer Holundersaft als alkoholfreier Glühwein-Ersatz oder als **Suppe**.

Holundertee aus Blüten, Blättern oder Rinde

Auch Holunderbeerdirektsaft aus dem Supermarkt kann man sehr gut verwenden, man sollte aber auf die Inhaltsstoffe achten. Er sollte pur und ungesüßt sein.

Übrigens lassen sich nicht nur die Beeren, sondern auch die Blüten, Blätter und sogar die Rinde des Holunderbuschs als Tee zubereiten. So wird die Pflanze zu einem gesunden Hausmittel, das ganzjährig vor der Haustür wächst.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Holunderbeeren-Hilfe-fuer-Nieren-und-Blase,holunder140.html>