



Bild: Adam J/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Holunder

Sambucus nigra

Familie

Der schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) gehört zur Pflanzengattung Holunder (*Sambucus*) – die weltweit ca. 10 Arten aufweist – und zur Familie der Moschuskrautgewächsen (*Adoxaceae*).

Beheimatet

Der Holunder stammt ursprünglich aus Nordamerika, ist heutzutage aber auch in Europa, Nordafrika sowie West- und Mittelasien beheimatet. In Mitteleuropa und im Alpenraum kommt vor allem der *schwarze Holunder* vor und ist von dort gar nicht mehr wegzudenken.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blüten der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Triterpene, Sterine, Pflanzensäuren (wie *Apfel-, Zitronen- und Weinsäure*), Schleim- und Gerbstoffe, ätherisches Öl und viele Vitamine (*A, B₁, B₂, B₆, C, E, Folsäure, Carotin*) und Mineralien wie *Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen* und *Zink*.

Anwendung

Die Wirkstoffe, die in den Blüten des schwarzen Holunders vorkommen, helfen vor allem gegen **Infektionen der oberen Atemwege und Entzündungen deren Schleimhäute**. Weiters sind sie dafür bekannt das damit einhergehende Fieber zu senken (**schweißsteibende Eigenschaft**). Traditionell werden die Blüten auch bei Erkältungen, Grippe, Husten, Kehlkopfezündungen und Heuschnupfen eingesetzt. Es wird angenommen, dass die *Schleimsekretion* (=Absonderung von Schleim) gefördert, wodurch Abhusten und das Abfließen von stockendem Sekret aus der Nase erleichtert wird. Bei trockenem Husten wird somit ebenso der Bronchialschleim vermehrt. **Entzündungshemmende** und **schmerzstillende** Eigenschaften sollen schon in den 90er Jahren nachgewiesen worden sein – welche Stoffe genau dabei wirken ist jedoch noch unbekannt. Zudem sollen **harntreibende** und **immunstärkende** Eigenschaften gegeben sein, dass das Ausscheiden von Giftstoffen fördert und das Immunsystem generell stärkt. Außerdem soll Holunder **entspannen**, die Nerven beruhigen und depressive Stimmungen lindern.