

Zwerg-Holunder

Sambucus ebulus

Viburnaceae · Sambucus · Dipsacales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- Entzündungshemmend & schmerzlindernd
- Immunstärkend
- Harntreibend & entgiftend
- Verdauungsfördernd
- Wundheilend

ANWENDUNG

- Tee aus den Blättern oder Blüten
- Rhizom-Pulver
- Tinktur
- Beeren-Infusion
- Frische Blätter als Pflaster

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Herzschwäche,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Gelenkschmerzen, Arthritis
- Makrophagen-Aktivität fördern
- Nieren- und Leberunterstützung
- Krämpfe, Blähungen
- Antibakteriell gegen *Staphylococcus aureus*

AYURVEDA

Freitext: Rhizome und Beeren für entgiftende und wärmende Eigenschaften

UNANI

- 'Balur' zur Linderung von Bauchkrämpfen bei Frauen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Ayurveda: Rhizome und Beeren für entgiftende und wärmende Eigenschaften
- Unani-Medizin (Bagdad): 'Balur' zur Linderung von Bauchkrämpfen bei Frauen
- Europa (mittelalterlich): Berries für Gelenkschmerzen, Diuretikum
- Nordamerika (indigene Völker): Blätter als Pflaster bei Insektenstichen

ERKENNUNGSMERKMALE

Aufrechte, hohle, grüne Stängel; winzige weiße Blüten in flachen Trugdolden; glänzende rote Beeren (reif im Herbst)

WUCHS

Herbaceous perennial

BLÜTEZEIT

- frühes Sommer

STANDORT

Moist, loamy soils near riverbanks or forest margins

HERKUNFT

Süd- und Mitteleuropa, Balkan, Kaukasus, Teile Zentralasiens

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Rhizom
- reife Beeren

ZUBEREITUNG

- Pulver
- Tinktur (1:5, 40% Alkohol)
- Aufguss

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7] · Hinweis: ...
- Teil: Frucht · Monate: [8, 9] · Hinweis: ... · Mondphase: Vollmond
- Teil: Wurzel · Monate: [10] · Hinweis: ...

SAMMELN

Sammelzeit: Blüten: Mai und Juni, Blätter: Mai bis September, Früchte: August und September
Anwendung Weißdorn kann man wahlweise als Tee, als Tinktur oder als Fertigpräparat anwenden. Die häufigste Art, Weißdorn anzuwenden sind inzwischen wohl Weißdorn-Tabletten, aber Tee und Tinktur haben nach wie vor ihre Berechtigung. Tee Blüten oder Blätter Für einen Weißdorn- Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Weißdornblüten und/oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und den Weißdorntee in kleinen Schlucken trinken. Wer will, kann den Tee mit Honig süßen. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich. Anders als bei den meisten Heilpflanzen, braucht man beim Weißdorn-Tee keine Pause nach sechs Wochen einlegen, sondern kann ihn dauerhaft täglich trinken. Früchte (Beeren) Einen Tee aus den Früchten bereitet man als sanfte Abkochung zu. Bevor man die Früchte ins Wasser gibt, sollte man sie leicht zerstoßen, damit sich die Wirkstoffe besser im Teewasser lösen können. Dann gibt man ein bis zwei Teelöffel der zerstoßenen Früchte zusammen mit einer Tasse Wasser in einen Topf und lässt das Wasser kurz aufkochen. Danach lässt man den Tee zehn Minuten ziehen und seiht ihn anschließend ab. Wie beim Weißdornblüten-Tee kann man den Tee süßen und ein bis drei Tassen täglich in kleinen Schlucken trinken. Herztee Teemischung Mit Weißdorn als Hauptbestandteil kann man eine Teemischung zur Stärkung des Herzens zusammenstellen. 50 gr Weißdornblüten (evtl. plus Blätter) 30 gr Herzgespann 20 gr Verbene (Zitronen-Verbene) Von dieser Mischung nimmt man ein bis zwei Teelöffel pro Tasse Tee und übergießt die Kräuter mit kochendem Wasser. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Für einen verbesserten Geschmack, eine aktivierende Wirkung auf den Stoffwechsel und ein hübscheres Aussehen kann man folgende Kräuter ergänzen: 10 gr Zimtblüten (oder Zimtrinde) 10 gr Ingwer-Stücke 2 gr Kornblumen-Blüten Diese Ergänzung ist vor allem dann sinnvoll, wenn man den Herzkraft-Tee regelmäßig als wohlschmeckenden Haustee mit | Pflanzenteile: Blüten, Blätter, Früchte

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide
- Iridoid-Glykoside
- Phenolsäuren
- Organische Säuren
- Sekoiridoide
- Sterole
- Vitamine
- Mineralien und Spurenelemente

ÄTHERISCHE ÖLE

- 4-{{(3-{{(5-(acetyloxy)-3,4-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy}}-5-hydroxy-6-(hydroxymethyl)-4-oxooxan-2-yl)oxy)methyl}}-6-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- 3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl 8-hydroxy-2,6-dimethyloct-2-enoate
- (1s,4as,7r,7as)-7-methyl-6-oxo-4-({[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-1h,4ah,5h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- (1s,4as,6s,7r,7as)-6-hydroxy-7-methyl-4-({[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- methyl 6-hydroxy-8-methyl-1-{{(3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl)oxy}}-1h,4ah,5h,6h,8h,8ah-pyrano[3,4-c]pyran-4-carboxylate
- morroniside
- (1r,5s,9r)-9-ethenyl-6-({[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-2,8-dioxabicyclo[3.3.1]non-6-en-3-one
- (1s,4as,6s,7s,7as)-4-({[(2r,4r,5s,6r)-4,5-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-6-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- 6-hydroxy-7-methyl-4-({[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl (2e,6s)-8-hydroxy-2,6-dimethyloct-2-enoate
- 7-methyl-6-oxo-4-({[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-1h,4ah,5h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- (1s,4as,6s,7s,7as)-4-({[(2r,3s,5r,6r)-3-{{(2s,3r,4s,5r,6s)-5-(acetyloxy)-3,4-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl}oxy}}-5-hydroxy-6-(hydroxymethyl)-4-oxooxan-2-yl]oxy}methyl)-6-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- 4-({[6-({[3,4-dihydroxy-4-(hydroxymethyl)oxolan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}methyl)-7-methyl-6-oxo-1h,4ah,5h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate
- (1s,4as,6s,7s,7as)-6-(acetyloxy)-4-({[(2r,3s,5r,6r)-3-{{(2s,3r,4s,5r,6s)-5-(acetyloxy)-3,4-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl}oxy}}-5-hydroxy-6-(hydroxymethyl)-4-oxooxan-2-yl]oxy}methyl)-7-(hydroxymethyl)-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate

•
(1s,4as,6s,7s,7as)-4-({[(2r,3r,4s,5s,6r)-3-{{[(2s,3r,4s,5r,6s)-5-(acetyloxy)-3,4-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}}-4,5-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-7-[(acetyloxy)methyl]-6-hydroxy-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl 3-methylbutanoate

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

stark

GIFTIGE TEILE

- alle Pflanzenteile
- Beeren
- Wurzel
- Blätter

VERGIFTUNGSZEICHEN

Alle Pflanzenteile enthalten cyanogene Glykoside (Sambunigrin) sowie stark abführende Stoffe. Beschwerden: heftiges Erbrechen, kolikartige Bauchschmerzen, starker Durchfall mit Flüssigkeitsverlust, Schwindel, Benommenheit. Sambucus ebulus (Zwerg-Holunder) ist deutlich giftiger als der Schwarze Holunder (S. nigra) und wird mit ihm verwechselt — Unterscheidung: krautig statt verholzt, aufrechte statt hängende Fruchtstände.

NEBENWIRKUNGEN

- Leichte Magen-Darm-Beschwerden bei Überdosierung

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft, Stillzeit, Nierenprobleme, Allergien gegen Adoxaceae

HÖCHSTMENGE

Rhizom-pulver: 2-4 g/Tag

Tinktur: 30 Tropfen

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwerg-Holunder> · Titel: Zwerg-Holunder
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_ebulus · Titel: Sambucus ebulus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_ebulus · Titel: Sambucus ebulus
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sambucus_ebulus · Titel: PFAF — Sambucus ebulus
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Sambucus%20ebulus> · Titel: LOTUS — Sambucus ebulus
- Typ: web · Url: https://gscarr.gsconlinepress.com/sites/default/files/fulltext_pdf/GSCARR-2023-0463.pdf · Titel: The use of Sambucus ebulus L. in folk medicine and chemical ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/376982680_The_use_of_Sambucus_ebulus_L_in_folk_medicine_and_chemical_composition · Titel: (PDF) The use of Sambucus ebulus L. in folk medicine and ...
- Typ: web · Url: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-use-of-Sambucus-ebulus-L.-in-folk-medicine-and-Paşa/193c7eadeb1b19f3569ff5111ae694112d8f310> · Titel: [PDF] The use of Sambucus ebulus L. in folk medicine

and ...

- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_ebulus · Titel: Sambucusebulus- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://biomedres.us/pdfs/BJSTR.MS.ID.009596.pdf> · Titel: Exploring the Untapped therapeutic Potential ofSambucusEbulus...
- Typ: web · Url: <https://gardify.de/pflanze/6691/ZwergHolunder> · Titel: Gardify -Zwerg-Holunder
- Typ: web · Url: <https://www.vorsichtgesund.de/glossary/zwerg-holunder-sambucus-ebulus-†-†/> · Titel: Zwerg-Holunder(Sambucusebulus) † † - VORSICHT GESUND
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_ebulus · Titel: Sambucusebulus- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.gsconlinepress.com/journals/gscarr/sites/default/files/GSCARR-2023-0463.pdf> · Titel: The use ofSambucusebulusL. in folkmedicineand chemical...
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28397551/> · Titel: Biological Effects and Clinical Applications of Dwarf Elder (Sambucus...)
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_ebulus · Titel: Sambucusebulus- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5708-sambucus-ebulus> · Titel: SambucusebulusinAyurveda- Uses, Benefits, Herbal Properties...
- Typ: web · Url: <https://fermanagh.bsbi.org/sambucus-ebulus-l> · Titel: BSBI:SambucusebulusL.