

Heilpflanze des Jahres 2024 (gekürt vom Verein NHV Theophrastus)

## **Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*)**



Typ: Gehölz aus der Familie der Moschuskrautgewächse

Höhe: 300 bis 700 cm

Wuchseigenschaft: ausladend, buschig

Blütenfarbe: weiß-gelb

Blütezeit: Mai bis Juli

Blütenform: Dolde

Früchte: dunkelrote bis schwarze Beeren

Standort: sonnig bis halbschattig

Bodenart: sandig bis lehmig

Nährstoffbedarf: nährstoffreich

Zier-/Nutzwert: Blüten- und Fruchtschmuck, malerischer Wuchs, Vogelschutz

Verbreitung: ganz Europa, Asien; wächst natürlich an Waldrändern, in Hecken und im Unterholz; als alte Kultur- und Heilpflanze früher häufig in Bauerngärten zu finden

Verwendete Pflanzenteile: Blüten (Sirup) und Beeren (Saft, Marmelade/kein Frischverzehr)

Nährstoffe: Der Saft enthält neben Vitamin A, B und C viel Kalium und Invertzucker.

Wirkung: Seine Inhaltsstoffe wirken fiebersenkend, krampflösend und reinigen das Blut

Pflanzung: viel reifen Kompost und zusätzlich Hornspäne einarbeiten oder organischen Volldünger in die Pflanz Erde geben; Vermehrung durch Stecklinge

Pflege: regelmäßiger Auslichtungsschnitt schützt vor raschem Altern, nach der Ernte im Herbst starker Rückschnitt (zehn bis zwölf kräftige Ruten stehen lassen)

Artenvielfalt: Blätter sind Nahrungsquelle für verschiedene Schmetterlingsraupen; die Blütenpollen werden häufig von Schwebfliegen gesammelt