

## HOLUNDER - FRAU HOLLES GÖTTERSTRAUCH

von Arne Krüger

veröffentlicht in „Der Heilpraktiker & Volksheilkunde“ Nr. 9 / 1999

### Botanik

Der anspruchslose schwarze Holunderbusch (*Sambucus nigra* L., Familie der Geißblattgewächse / *Caprifoliaceae*) findet in ganz Europa meist an Waldrändern in der Nähe menschlicher Behausungen auch auf den ärmsten Böden die notwendigen Bedingungen für sein üppiges Wachstum.

Der Name Holunder stammt vom Wort Holuntar ab, wobei Holun vom Begriff hohl, heilig oder von Frau Holle abgeleitet wird und tar vom Begriff für Baum oder Strauch. Der lateinische Name *Sambucus* leitet sich wahrscheinlich vom griechischen *Sambux* ab und bezeichnet den Farbstoff der Holunderbeeren. Synonyme Bezeichnungen sind Alhorn, Backholder, Betschel, Eiderbaum, Flieder, Holder, Holler, Huskolder, Keilken, Kischke, Schwarzholder, Schwitztee, Elder (englisch), Sambuco (italienisch), Hyld (dänisch), Buzina tschornaja (russisch), Fläder (schwedisch). Der Holunderbusch ist aber auch in Vorderasien und Nordafrika verbreitet. Er kann eine Höhe bis zu sechs Metern erreichen. Seine hellgraue, rissige Rinde mit warzenartigen Punkten umschließt das korkartige Mark in den Ästen. Die lang zugespitzten, unpaarig gefiederten Blätter sind am Rand eingesägt, die Endblätter sind größer als die seitlichen Blätter. Ende Mai / Anfang Juni gehen die kleinen gelblich-weißen, fünfstrahligen Blüten in großen Trugdolden auf. Die Blüten haben einen süßlichen, aashaften Geruch. Die blauschwarzen Beeren sind oft bereits Anfang August reif. Sie beinhalten zwei oder drei Samen und ein violettes Fruchtfleisch. Die Holunderbeeren sind intensiv färbend. Der Holunderbusch wird massiv von Blattläusen heimgesucht, was sein Wachstum aber nicht zu stören scheint.

Andere Holunderarten sind *S. australasica*, *S. caerulea*, *S. callipara*, *S. canadensis*, *S. ebulus* (Attich, Zwergholunder), *S. javanica* und *S. racemosa*.

### Pharmakologie

In den Blüten des Holunderstrauches finden sich Sambunigrin, ein Blausäure-Glykosid, Triterpene, Triterpensäuren, Rutin, ätherische Öle, Flavonoide, Sterole, Cholesterin, Kaffeesäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe und Mineralstoffe.

Die Beeren sind reich an Vitamin C und enthalten auch die Vitamine A, B1 und B2. Der Mineralstoffgehalt hängt von der Bodenbeschaffenheit des Standortes ab. Der säuerliche Geschmack kommt durch Apfelsäure, Zitronensäure, Baldriansäure, Essigsäure, Weinsäure und Gerbsäure. Die Beerensamen enthalten Sambunigrin, Prunasin, Zierin, Holocalin, Zucker, Vitamin B2, C und Folsäure.

In den Blättern finden sich Sambucin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Harze, Flavonoide und Triterpene. Die Rinde enthält Sambucin, Triterpene, Saponin, Phytin, Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Harze.

## Mythologie

In der keltischen Mythologie ist der schwarze Holunder ein Schwellenbaum. Er schützt die Wesen, die auf der Erde leben, vor dem Zugriff der Wesen, die in der Erde leben. Er zeichnet die Grenze zwischen der Unterwelt und der Mittelwelt. Die Unterwelt ist dabei das Reich des Erdinnern und deren Kräfte und Wesen. Die Mittelwelt ist das Reich der Erdoberfläche und deren Kräfte und Wesen.

Durch die Anwendung als Räuchermittel konnten Holz, Rinde, Blätter, Blüten und Wurzelstöcke als Hilfsmittel zur Kontaktaufnahme mit der Schattenwelt dienen. Das Räuchern des Holunderbastes (innerer Teil des Holunderholzes) diente als Schutzräuchermittel bei Heilritualen. Auch heute noch findet der Holunder in der zeremoniellen Magie als Räuchermittel Anwendung.

Der Holunderbusch war der Lieblingsbaum der germanischen Göttin Holla, die wir als Frau Holle vor allem durch das Grimm-Märchen kennen. Die Liebe der Göttin zum Holderbusch verwundert ein wenig, denn eine besondere Busch- oder Baumschönheit ist er gerade nicht. Seine Äste sind krumm und mit einer unschönen Rinde bedeckt. Sie wirken morsch und abbruchreif. Im Winter gleicht der Busch einer zusammengefallenen, greisenhaften Figur. Im Frühjahr allerdings, wenn seine weißen Blüten aus dem satten Grün der Blätter herausleuchten, besitzt er eine stille Schönheit, und da ist die Wohnung des beschützenden Hausgeistes Holla sehr wohl in ihm zu vermuten. Nicht ohne Grund also erhielt der Holunder den Namen der Göttin.

Bei den Germanen stand Frau Holla als Hausgöttin in hohem Ansehen. Besonders in Bayern und Schwaben sowie im Elsaß war ihre Verehrung weitverbreitet. Die Opfer zu ihren Ehren wurden stets unter Holunderbüschen dargebracht. Und nicht ohne Grund stehen diese noch heute vornehmlich an Waidrändern, an alten Scheunen, oder auf Wegen in der Nähe menschlicher Behausungen.

Die Göttin Holla, Holda oder Hohe war eine den Menschen zugeneigte, ihnen freundlich und mild gesonnene Göttin, die Pflanzen und Menschen Schutz gab. Sie konnte vor allem die Menschen von Krankheiten heilen. Sie wurde als stets helfende Muttergöttin, überhaupt als eine weise Frau angesehen. Die Menschen verehrten in ihr die Güte der Mutter Erde und das strahlende Himmelslicht zugleich. Ihr Name hat den gleichen Ursprung wie die Worte „hold“ oder „Huld“. In manchen Gegenden wurde sie auch Perchtha genannt, es ist die ursprüngliche Form des Namens Bertha. Der Name bedeutet „die Strahlende“. Auch die germanische Liebesgöttin Freya soll eine besondere Beziehung zum Holunderbusch haben und in dem Strauch wohnen.

Eine sehr alte Geschichte um die heute längst in Vergessenheit geratene Kultfigur ist das Grimm-Märchen „Frau Holle“. Darin werden die weißen Blüten in Federn verwandelt und als Schnee auf die Erde geschüttelt. In dem Märchen wird noch eine weitere Eigenschaft der Göttin Holla bildhaft festgehalten. Die Göttin liebte nämlich auch besonders die Quellen und Brunnen. Wollte ein Sterblicher zu ihr gelangen, so mußte er zuerst durch einen Brunnen tauchen. So kam auch die Goldmarie erst durch einen Sprung in den Brunnen zu Frau Holle.

Der Ursprung dieses Märchens liegt weit zurück in vorchristlicher Zeit. Die Menschen glaubten, die Göttin ziehe im Winter vor allem um die Zeit der Wintersonnenwende über die Erde, begleitet von Schnee und Eis, um mit den die Natur bedrohenden todbringenden Kräften zu ringen, damit die Erde wieder ihre Fruchtbarkeit und neues Leben erhalte. Ein Mensch, der nach den Gesetzen der Göttin lebte und gut und edel war, wurde von ihr stets reichlich belohnt. Und die Menschen glaubten, wer den Weg des Lichtes gehe, den überschütte sie mit Erkenntnis und Weisheit. Später wurde allerdings dieser ideelle Lohn in harte praktische Goldtaler umgewandelt. Neben dem Grimm-Märchen machte dies auch eine wenig bekannte Sage deutlich.

„Als Frau Holle wieder einmal mit ihrem Wagen über Himmel und Erde fuhr, brach bei der schnellen Fahrt eine Radachse. Die Göttin stand hilflos mitten im Walde, als altes Weiblein verkleidet. Da kam ein Wandergeselle vorbei. Sie bat ihn, ihr doch zu helfen. Der Geselle zeigte sich hilfsbereit, fällte mit seiner Axt einen geeigneten Baum und zimmerte ihn fachgerecht zu einer Achse. Die dabei herumfliegenden Späne steckte ihm das seltsame alte Weiblein immer wieder in seine Jackentasche, die der eifrig zimmernde Geselle ebenso beharrlich immer wieder leerte. Als das Rad wieder in Ordnung und der Wagen fahrbereit war, stieg das Weiblein auf und fuhr davon. Als der Geselle am Abend in seine Tasche griff, fand er noch einige Späne, die aber zu seinem Erstaunen aus purem Gold bestanden. Wie sehr bedauerte er, die Späne einfach weggeworfen zu haben.“

In der Zeit, in der die Menschen an das göttliche Walten der Frau Holle glaubten, war es streng verboten, einen Holunderbusch zu fällen oder zu beschädigen. Man glaubte, wer ihn fälle, werde unweigerlich von einer Krankheit befallen. Noch aus dem 17. und 18. Jahrhundert wird berichtet, dass die Menschen den Busch um Verzeihung baten, wenn sie ihn fällen mussten, um zum Beispiel Heilmittel herzustellen. Von einem schlesischen Brauch wird berichtet: „Bevor man etwas Holz vom Holunderbusch abbricht, muss man die Hände falten, niederknien und den Strauch um Vergebung bitten mit den Worten: Frau Elhorn, gib mir was von deinem Holze, dann will ich dir von meinem auch was geben, wenn es wächst im Walde“.

Nach der Verbreitung des Christentums wurde der alte Brauch, an Quellen und unter Holunderbäumen zu beten und zu opfern, mit hohen Strafen belegt. Und bald wurde nach dem Willen der christlichen Kirche aus der weisen und gütigen Lichtgöttin ein gefährlicher Spukgeist. Auch Hel (Heluis), die Sonne selbst, spiegelt sich in den weiß-gelben Dolden von Frau Huldas Holunder, die ja wie kleine Sonnen sind. Auch diese Huldigung an die Sonne sollte mit einem Schreckensbild getilgt werden. In hessischen Hexenakten wurde Frau Holle wie folgt beschrieben: „Frau Holle were von vorn her wie ein feins Weibsmensch, aber hinten her wie ein hohler Baum von rohen Rinden“. Frau Holle wurde zur bösen „Frau“, die „kleine Kinder und faulen Spinnerinnen den Flachs raubt, sie schneidet den Menschen den Bauch auf, legt Steine hinein und näht ihn wieder zu.“

In der Jahreszeit, in der die gütige Frau Holle einst durch die Lüfte zog, um neues Leben zu wecken, treibt sie nun nach der Auslegung des neuen Glaubens ihr verderbliches Spukwesen. In den Rauhnächten zieht sie mit einer Schar entsetzlich gestalteter Gespenster über den Himmel und bringt Tod und Verderben.

## Historische Anwendung

Den Holunderbusch hat die alte Fruchtbarkeitsgöttin anscheinend mit großer Heilkraft ausgestattet. Der Holunder gehört seit eh und je zu den populärsten Volksheilmitteln. Und seit Urzeiten hat sich in der Art der Anwendung bis heute kaum etwas geändert. Bei Ausgrabungen in der Schweiz fand man Reste von gekochten Holunderbeeren. Hippokrates beschrieb die Pflanze als abführend und harntreibend sowie bei gynäkologischen Beschwerden. Dioskorides beschreibt die Verwendung der Blätter als Auflage bei Furunkeln und die Wurzeln zur Ödembehandlung. Pilius der Ältere beschreibt die Anwendung von Beeren, Blättern und Wurzeln in Wein als wassertreibendes Mittel. Hildegard von Bingen hielt nicht viel vom Holunder, verordnete aber die Blätter als Schwitzpackung bei Gelbsucht. Auch Paracelsus hat die Verwendung von Holunder beschrieben.

Mit dem Holunder wurde oftmals der Tod und das Sterben in Beziehung gesetzt. Tacitus berichtet, dass im antiken Rom nur aus Holunderholz gefertigte Särge verwendet wurden. Auch das Kreuz Christi soll angeblich aus Holunderholz gezimmert gewesen sein, und Judas soll sich für seinen Selbstmord einen Holunderbaum ausgesucht haben.

## Volkshelkunde

Man kann vom Holunder fast alles verwenden: Blätter, Blüten, Rinde und natürlich die Früchte. Weil die Konzentration der einzelnen Wirkstoffe unterschiedlich ist, gibt es auch verschiedene Anwendungsbereiche. So haben die Blüten eine schweißtreibende Wirkung bei allen Erkältungskrankheiten wie Grippe, Schnupfen, Bronchitis und Lungenentzündung. Auch als beruhigendes und schmerzlinderndes Mittel bei Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen wurde er einst geschätzt. Im Mittelalter wurde aus den Blüten auch das Holunderblütenwasser gebrannt, das bei Geschwülsten, Wassersucht, Leber- und Milzleiden gute Dienste leisten sollte. Das einfache Holunderwasser soll den Stoffwechsel anregen und leicht abführen. Die Blüten können auch als Laxans verwendet werden. Die volkshelkundliche Anwendung von Fliederblüten und Fliederblütentee bezieht sich wohl auf den Holunder und hat mit Flieder selbst nichts zu tun.

Die Beeren, die zu Saft, Mus, Wein und Marmelade verarbeitet werden können, sind reich an Vitaminen und sollen die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Weniger ratsam ist es, sie frisch zu essen, weil sie oft Brechreiz und Übelkeit verursachen. Die Beeren können als Laxantien, Expektorans und bei Neuralgien verwendet werden. Zur Heilung von Rheuma, Neuralgien und Ischias aber wird der Saft empfohlen, der wahre Wunder wirken soll.

Die abgeschabte Rinde und die zerkleinerten Wurzeln des Lieblingsbaumes der Frau Holle waren als wirksame Mittel eingesetzt, um die Harnausscheidung anzuregen. Sie werden auch heute noch bei Harnverhalten und zum Entwässern bei Wasseransammlungen im Körper angewendet. Der Kirchenlehrer Albertus Magnus hat im 13. Jahrhundert gar die Erkenntnis verbreitet, daß die innere Rinde als Abführmittel wirkt, wenn man sie von oben nach unten schabt. Wird sie umgekehrt von unten nach oben von den Zweigen geschabt, wirkt sie als Brechmittel. Bis heute steht die alte Regel in vielen Kräuterbüchern. Auch Blätter, Rinde und Wurzel haben eine laxierende, emetische und diuretische Wirkung.

Bei Ohrenscherzen wird ein kleines Leinensäckchen mit Holunderblüten überbrüht und warm auf das Ohr gelegt. Zubereitungen aus der Rinde, Wurzel und Blättern sollen nur vorsichtig dosiert werden, zu große Mengen können Übelkeit verursachen.

Was für die Menschen heilsam war, konnte den Tieren nichts schaden. So versuchten die Bauern in Vorarlberg die Kühe von einer Flechtenkrankheit mit besonderem Ritual zu heilen „Man breche bei Sonnenuntergang vom Holunderbusch drei Sprossen ab, binde sie zusammen und hänge sie in den Kamin. Und so schnell, wie die Sprossen dürr werden, so schnell verschwindet die Flechtenkrankheit.“ Es wird auch eine Anwendung bei Blähungen der Rinder beschrieben.

Verwechslungen mit dem Zwergholunder (Attich, Sambucus ebulus) können zu heftigem Erbrechen und zu Durchfall führen, da die emetische und laxierende Wirkung des Zwergholunders stärker sind.

## **Baumheilkunde**

Strassmann beschreibt den Holunder auch als Pflanze, welche in der Baumheilkunde hilfreich sein kann. Bei Menschen, die sich selber verlieren und denen der Boden unter den Füßen fehlt, ist es zu empfehlen hin und wieder einen Holunderbusch aufzusuchen. Der Holunder vermittelt auf sanfte, aber direkte Art den Zugang zur Erde. Er wirkt auf jähzornige Gemüter besänftigend und kühlend. Wer eine Nacht unter einem gut gewachsenen und möglichst freistehenden Holunderbusch verbringt, der kann dessen Energien und Kräfte spüren sowie die Nähe von Gnomen, Kobolden und Zwergen erleben.

## **Homöopathie**

In der Homöopathie werden frische Blätter und Blüten zu gleichen Teilen verwendet. Die homöopathische Wirkung zeigt sich besonders bei den Atmungsorganen mit trockenem Schnupfen und Husten. Köhler beschreibt Sambucus nigra als Schnupfenmittel bei Säuglingen, wobei die Nase verstopft ist und das Kind nicht trinken kann. In der Nacht kann es zu Erstickungsanfällen kommen mit pfeifender Atmung. Bei Fieber finden sich starke Schweiß im Moment des Erwachens. Im Schlaf selbst sind die Patienten trocken und heiß. Die Symptome verschlimmern sich in trockener und kalter Luft sowie in der Nacht. Im Arzneimittelbild von Sambucus finden sich auch Koliken mit Übelkeit und Blähungen, Durchfälle, ein reichlicher Harnfluß und Ödeme der Extremitäten. Im psychischen Bereich zeigen sich im Arzneimittelbild von Sambucus niger Ängste, Erregung, Reizbarkeit, Verwirrung, Widerspenstigkeit und eine große Zahl von Wahnideen. Es kann zu Wahnideen mit Einbildungen und Halluzinationen kommen. Man sieht Phantasiegebilde, Illusionen, Gespenster, Geister und Dämonen beim Augenschließen. Auch schreckliche Ungeheuer können auftauchen, sowie Alpträume von Geistern und Ungeheuern. Insofern passen diese Wahnideen gut zur mythologischen Bedeutung des Holunders.

## **Chinesische Medizin**

In der chinesischen Medizin kann der Holunder den Elementen Yin und Yang zugeordnet werden. Yin-Elemente sind die Früchte im Herbst, die dunklen Beeren, der bittere Beerensaft und die graubraune Rinde. Yang-Elemente sind die Blüten im Frühjahr, die hellen Blüten, die süßlichen Blüten und das weiße Mark.

## Rezepte mit Holunder

### Holunderblütentee

Für den Tee werden zwei Teelöffel mit Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht, fünf Minuten ziehen lassen, heiß trinken.

### Holunderblütenwasser

Für das Holunderblütenwasser werden die von vier frischen Dolden abgezapften Blüten in ein Gefäß gegeben, ein Liter abgekochtes erkaltetes Wasser, in dem zwei Messerspitzen Weinsteinsäure aufgelöst wurden, darübergeschüttet. Abgedeckt das Ganze einen Tag ziehen lassen, mit Honig süßen.

### Holundermilch

Zwei frische Blütendolden, zwei Tassen Milch, je nach Geschmack eine Prise Ingwer, Safran, Zimt, Vanille. Die Dolden mit der kalten Milch zum Kochen bringen, ziehen lassen, abseien. Mit Honig süßen.

### Holunderlimonade

Den Saft von 2 Zitronen mit einer halben Tasse Wasser und einem gehäuften Eßlöffel Zucker verrühren. Holunderblüten kopfüber dazugeben und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag alles durch ein Sieb gießen und mit einer Flasche Mineralwasser auffüllen.

### Holunderöl

Man kann Holunderöl gewinnen, indem man reife frische Holunderbeeren 10 Minuten kocht und dann den Holunderbeerensaft durch ein sauberes Tuch in eine Schüssel laufen läßt. Nach einigen Stunden setzt sich das Öl ab, welches abgeschöpft und in einer dunklen Glasflasche aufbewahrt werden sollte. Das Öl kann zum Anbraten von Fleisch, Gemüse oder Fisch verwendet werden, muss aber sparsam dosiert werden, da es einen sehr kräftigen Eigengeschmack hat.

### Holunderküchle

1/2 Tasse Milch, 2 Tassen Mehl, 3 Eßlöffel Zucker oder Honig, eine Prise Safran, eine Prise Zimt, zwei Eier, ein Schuß Bier oder ein TL Weinstainpulver, Holunderblütendolden. Alle Zutaten vermischen, die Blütendolden in den Teig tauchen, in heißem Fett ausbacken. Mit Zimt bestreuen, mit Apfelmus servieren.

## Holunderkuchen

5 Tassen abgezapfte Holunderbeeren, 2 Tassen gemahlene Mandeln, 3 gehäufte Eßlöffel Zucker, gerieben Schale einer halben unbehandelten Zitrone, Zimt, Vanille, ein Schuss Rum oder Kirschwasser, 3 Eier. Für den Boden: 220 g Mehl, 125 g Butter, 1 Eßlöffel saurer Rahm, 1 Prise Salz. Mehl, Salz und kalte Butter zu einem Hackteig verarbeiten, den Rahm dazugeben, gut durchkneten und eine Stunde kaltstellen. Ausrollen, eine gefettete Springform auslegen. Beeren mit Zucker bestreuen, ohne Wasser einige Minuten erwärmen. Mandeln Zimt, Vanille, Zitronenschale, Rum zugeben. Den steif geschlagenen Eischnee unterheben, in die Springform fallen. Bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten backen.

## Holundermarmelade

Drei Kilo abgezapfte Beeren mit etwas Wasser weichkochen, durch ein Sieb pressen, je nach Geschmack mit Vanille, Zimt, Gewürznelken oder Rum würzen, erhitzen, mit Zucker mischen. Heiß in Gläser füllen. Wenn man eine festere Marmelade möchte, empfiehlt es sich, geriebenen Apfel unter die Holundermarmelade zu mischen.

## Holundersaft

Man kann 1 kg frisch gepflückte, reife Holunderbeeren entstielen, waschen und abtropfen lassen und durch ein Sieb passieren. Der Saft wird dann mit 250 g Zucker und ½ Teelöffel Zimtpulver in einem Topf ca. 5 Minuten gekocht, wobei man ständig umrühren muss. Der noch heiße Saft wird in saubere Flaschen gefüllt und bei Erkältungen und bei Verdauungsbeschwerden getrunken.

## Holunderlikör

1/4 Liter gekochter Holunderbeersaft, 1 Tasse frische Beeren, 2 Eßlöffel Zucker, 1 Liter Zwetschgenwasser. Saft mit Zucker und Gewürzen verrühren, mit den Beeren in eine weithalsige Flasche füllen, mit dem Zwetschgenwasser übergießen. Verschlossen an einem warmen Ort 6 Wochen ziehen lassen. Abseihen, in Flaschen füllen.

## Holunderglühwein

1 Liter Holundersaft, 1 Liter Rotwein, 3 EL Zucker, 4 Nelken, 1 Zimtstange, 7 TL geriebene Zitronenschale. Den Saft mit Gewürzen aufkochen, abseihen, erneut mit dem Wein kurz erhitzen und heiß servieren.

## Holundersekt

10 Dolden Holunderblüten, 3 Natur Zitronen in Scheiben, ½ Kilo Zucker, ca. 5 Liter Wasser. Alle Zutaten werden in ein großes Gefäß, einen Steintopf oder ähnliches geben, zugedeckt und 48 Stunden stehenlassen. Wenn es leicht schäumt, wird abgeseiht und der Sekt in Flaschen gefüllt, am besten mit Bügelverschluss. Nach ca. 10 Tagen Reifungszeit dürfte der Sekt fertig sein.

## LITERATUR :

1. Biffar, U. : Götterbaum und Heilpflanze - der Holunderstrauch, Die Rheinpfalz Nr. 170 / 25. Juli 1998
2. Boericke, W. : Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen, G & P Verlag, Nachdruck 4. Aufl. 1993, Leer
3. Braun, H. / Frohne, D. : Heilpflanzenlexicon, G.Fischer-Verlag, 6. Aufl. 1994, Stuttgart
4. Cheers, G. et al : Botanica, Könenmann-Verlag, 1. Aufl. 1988, Köln
5. Fukarek, F. et al : Urania-Pflanzenreich Bd. 4, Urania-Verlag, 2. Aufl. 1994, Leipzig
6. German, P. : Sambucus ebulus, DH Zeitschrift 3 / 1998
7. Hemgesberg, H. : Natürlich gesund mit Holunder, Midena-Verlag, 1. Aufl. 1988, Augsburg
8. Huber, Ph. : Sambucus nigra, Erfahrungsheilkunde 6 / 1998
9. Klebs, E. : pers. Mitteilung 7 / 1998
10. Köhler, G. : Lehrbuch der Homöopathie Bd. 2, Hippokrates-Verlag, 3. Aufl. 1994, Stuttgart
11. Langhammer, L. : Grundlagen der pharmazeutischen Biologie, Springer-Verlag, 1. Aufl. 1980, Berlin
12. Madaus, G. : Lehrbuch der biologischen Heilmittel Bd. 3, Thieme-Verlag, 1. Aufl. 1938, Leipzig
13. Mair, S. : Sambucus, DH Zeitschrift 4 / 1996
14. Newall, C.A. et al : Herbal Medicines, The Pharmaceutical Press, 1. Aufl. 1996, London
15. Pabst, G. : Köhlers Atlas der Medizinal-Pflanzen, 1. Aufl. 1887, Köhler-Verlag, Gera
16. Pahlow, M. : Heilpflanzen, Gräfe und Unzer, 1. Aufl. 1993, München
17. Rausch, M. : pers. Mitteilung 8 / 1998
18. Seideneder, A. : Mitteldetails der homöopathischen Arznei Bd. 3, Similimum-Verlag, 1. Aufl. 1998, Ruppichteroth
19. Strassmann, R.A. : Baumheilkunde, AT-Verlag, 2. Aufl. 1999, Aarau
20. Stübler, M. / Krug, E. : Leesers Lehrbuch der Homöopathie Bd. 4, Haug-Verlag, 2. Aufl. 1988, Heidelberg
21. Schwarz, P. : Sambucus nigra, DH Zeitschrift 2 / 1997
22. Wagner, H. / Wiesenbauer, M. : Phytotherapie, G.Fischer-Verlag, 1. Aufl. 1995, Stuttgart