

Holunder: Was Wildnismentoren über den Hollerbusch wissen

Wenn ich an meine Kindheit im Thüringer Wald denke, gibt es ein Bild, das mir sofort kommt.

Ein riesiger Holunderstrauch hinter dem Garten meiner Großeltern. Er war so groß, dass wir Kinder darunter ein eigenes Versteck hatten. Eine kleine Höhle aus Zweigen, in der wir stundenlang gespielt haben.

Meine Großmutter hat dort jeden Sommer Blüten geerntet. Und im Spätsommer Beeren.

Ich erinnere mich noch genau an den Geruch des kochenden Holundersafts in der Küche. Diese tiefviolette Farbe, die sich überall festsetzte. Auf den Händen, dem Geschirr, dem Holzboden.

Als ich Jahre später in meiner Wildnispädagogik-Ausbildung gelernt habe, dass der Holunder als Sitz der Frau Holle galt – als heiliger Baum der Großmutter-Göttin – hat etwas in mir leise "Klick" gemacht.

Natürlich war er das.

Meine Großmutter wusste das vermutlich nicht bewusst. Aber sie hat ihn behandelt, als wäre er Teil der Familie. Niemand hätte ihn gefällt. Niemand hätte ihn auch nur stark zurückgeschnitten. Er stand einfach da. Gehörte dazu. Bekam jedes Jahr seine Aufmerksamkeit.

Heute weiß ich: Das war kein Zufall. Das war Erbe.

Drei Arten – und du solltest alle drei kennen

Bevor wir in die schönen Geschichten und Bushcraft-Anwendungen einsteigen, müssen wir kurz sachlich werden.

Denn der Holunder ist nicht der Holunder.

Es gibt drei Arten in unseren Breiten – und wer sie verwechselt, hat ein Problem.



Der Schwarze Holunder (Sambucus nigra)

Das ist *unser* Holunder. Der mit den weißen Blütendolden, den schwarzen Beeren und dem charakteristischen weißen Mark.

- Verholzter Strauch oder kleiner Baum bis 10 Meter
- Tellerförmige, hängende Blütenrispen
- Schwarze, glänzende Beeren in **hängenden** Dolden
- Mark im Inneren der Zweige: **weiß**



Der Rote Holunder (Sambucus racemosa)

Auch verholzt, aber:

- **Braunes** Mark statt weißem
- Blüht früher (April/Mai) mit gelblich-weißen Blüten
- **Aufrechte, kegelförmige** Blütenrispen (nicht teller-förmig)
- Rote Beeren in aufrechten Trauben
- **Wichtig:** Kerne bleiben auch nach dem Kochen giftig – immer entsaften und passieren!



Der Zwerg-Holunder oder Attich (Sambucus ebulus)

Das ist der gefährliche Verwandte.

- **Krautige Staude**, nicht verholzt
- Stirbt im Winter komplett ab
- 50–150 cm hoch
- Beerenstände stehen **aufrecht**, nicht hängend
- **Rote** Staubbeutel (statt gelb)
- Stinkt beim Zerreiben (daher "Stinkholder")
- **Komplett giftig**, auch nach dem Kochen



Diese Verwechslung ist nicht trivial. Das [Pflanzen-Vielfalt-Pflanzenporträt](#) listet die Unterschiede sehr sauber auf. Wer als Wildnismentor:in mit Gruppen unterwegs ist, sollte die drei Arten im Schlaf erkennen können, um beispielsweise auch [essbare Wildblüten sicher zu bestimmen](#).

? Mehr zu den Risiken beim Wildpflanzen-Sammeln allgemein: [Wildpflanzen sammeln ohne Risiko](#)

Warum Beeren nie roh essen?

Alle Holunderarten enthalten **Sambunigrin** – ein cyanogenes Glykosid. Im Magen wird daraus **Blausäure** freigesetzt.

Die Folgen: Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall.

Die Lösung: Sambunigrin zersetzt sich ab etwa **76 °C**. Wer Holunderbeeren mindestens 20 Minuten bei über 80°C erhitzt, hat sicheres Essen vor sich.

Diese Hitze-Regel ist *die* wichtigste Holunder-Lektion, die du an Kinder und Anfänger weitergibst.

Holunder als Bushcraft-Material – das unterschätzte Genie

Jetzt wird es spannend.

Denn der Holunder ist nicht nur Nahrung und Heilpflanze. Er ist eines der vielseitigsten Bushcraft-Materialien, die wir in Mitteleuropa haben.

Das Mark – ein Geschenk der Natur

Wenn du einen Holunderzweig durchschneidest, siehst du es sofort: einen großen, schaumstoffartigen

Markkanal in der Mitte.

Dieses Mark ist Gold wert.

Als Feuer-Booster: Trockenes Mark aus toten Holunderästen nimmt eine Glut sofort an. Ich nutze es regelmäßig, wenn ich bei feuchtem Wetter ein Feuer entfachen muss (trockene Kohle geht auch super). Lars Konarek beschreibt diese Technik [in seinem Beitrag zu Anzündmaterial und Zunder](#) sehr anschaulich.

Als verkohltes Mark: Wenn du das Mark in einer Metalldose unter Luftabschluss verkohlst (genau wie bei [Char Cloth](#)), bekommst du einen reaktiven Funkenfänger für Feuerstahl und Schlageisen. Probier das mal aus – es funktioniert hervorragend.

? Mehr zum Thema generell: [Zunder sammeln und selbst herstellen \(20+ Beispiele\)](#)

Der Feuerbohrer mit Holunderspindel

Holunderholz – besonders das von einjährigen, getrockneten Schösslingen – ist ein tolles Material für den Handdrill und auch für den [Bow Drill](#).

Warum funktioniert das so gut?

Die Anatomie. Eine harte, ligninreiche Außenhülle umschließt ein weiches, zellulosereiches Mark. Beim Bohren entsteht durch die Reibung schnell heißer Holzstaub, und das Mark fungiert als zusätzliches, leicht brennbares Substrat.

Ich kombiniere die Holunderspindel gerne mit einem Bohrbrett aus Linde, Pappel oder Weide. Diese Kombination – härtere Spindel auf weichem Brett – maximiert den Abrieb des Brettmaterials. Und genau das brauchst du für die Glutbildung.



Der Fiedelbohrer ist einer der bekanntesten Bauweisen eines Feuerbohrers

? Mehr Hintergrund zur Hölzer-Auswahl: [Welches Holz für den Feuerbohrer](#)

Pfeifen, Flöten und Blasrohre

Das Mark lässt sich mit einem Draht oder einem dünnen Stock einfach herausschieben – idealerweise im frischen Zustand, denn beim Trocknen verfestigt es sich.

Was übrig bleibt: eine perfekte Holzröhre für Flöten oder [Blasrohre](#).

Der älteste archäologische Fund einer mitteleuropäischen Holzflöte ist übrigens aus Holunder gefertigt – das Fragment stammt aus der Pfahlbausiedlung Hagnau am Bodensee.

Holunderpfeifen waren über Jahrtausende das Spielzeug der Kinder und das Instrument der Hirten. Der griechische Name *sambyke* bezeichnete bereits in der Antike ein harfenartiges Instrument, das angeblich aus Holunderholz gefertigt wurde.



floete aus knoeterich bauen

Bauanleitung Hollerpfeife (vereinfacht):

1. Geraden, fingerdicken Zweig (ca. 15–20 cm) abschneiden
2. Mark mit Draht herausstoßen
3. Etwa 2 cm vom Mundende einen senkrechten 5-mm-Schnitt machen
4. Einen zweiten schrägen Schnitt → kleines Labium entsteht
5. Block aus anderem Holz schnitzen, der den Mundbereich abdichtet
6. Block bis zum Labium einschieben
7. Hineinblasen – fertig

Eine wunderbare Aktivität für Wildniskurse mit Kindern. Die Augen werden groß, wenn aus einem unscheinbaren Ast plötzlich ein echtes Instrument wird. Lies hier mehr zum [Flötenbau aus japanischem Knöterich](#).

Das Feuer-Pustrohr

Hier kommt mein persönlicher Favorit für jedes Lagerfeuer.

Ein längerer Holunderast (60–80 cm) mit ausgehöhltem Mark wird zum **Pustrohr**. Du legst das Mundende an die Lippen und das andere Ende auf die Glut – und kannst gezielt Luft auf einzelne Glutpunkte lenken, ohne dir die Augenbrauen abzusengen.

Eine "Verlängerung der Lunge", wie es im Bushcraft heißt.

Wenn du keinen [Pustrohr-Effekt aus Metall](#) oder Plastik dabei hast: Holunder ist die Antwort.



Holunder im Naturhandwerk – das Mark als Spezialwerkzeug

Wer hätte gedacht, dass das Mark des Holunders einer der versteckten Stars der Wissenschaftsgeschichte ist?

? **In der Mikroskopie** wurde Holundermark im 19. und frühen 20. Jahrhundert als Standard-Einbettungsmaterial verwendet. Das [Mikroskopie-Forum](#) hat darüber ausführlich diskutiert. Für hauchdünne Pflanzenschnitte – Halme, Blattstiele, feine Strukturen – klemmte man das Objekt zwischen zwei Markhälften, und konnte dann mit dem Rasiermesser saubere Schnitte machen, ohne dass das Material zerquetscht wurde.

? **In der Uhrmacherei** wird Holundermark bis heute zum Reinigen feiner Lager und zum Aufbewahren von Ölgebern verwendet.

? **In der Physik** dienten kleine Holundermark-Kügelchen über zwei Jahrhunderte lang als Pendel für Elektroskope. Wer als Schüler in den 1980ern Physik hatte, hat damit vielleicht noch gearbeitet.



Das Färben mit Holunder – ein eigenes kleines Universum

Die tiefe violett-rote Farbe der Beeren hat Menschen seit Jahrtausenden fasziniert.

Die Anthocyane in den Beeren reagieren je nach pH-Wert unterschiedlich:

- In **saurer Umgebung** (Essig, Zitronensäure) → rosa-rot bis violett
- In **basischer Umgebung** (Soda, Asche) → blau-violett bis grau
- Mit **Eisenbeize** → tiefes Schwarzbraun

Im Mittelalter wurde Holunder-Tinte in Skriptorien hergestellt. Und ja – im 19. Jahrhundert wurde damit auch Wein "verbessert" (also gefärbt), was nicht selten illegal war.

Heute ist das Anthocyan unter der E-Nummer **E163** als Lebensmittelfarbe zugelassen. Wenn du eine violette Gummibärchen-Sorte siehst – Chance ist hoch, dass Holunder drin ist.

Falls du selbst färben willst: Pass auf die **Lichtechtheit** auf. Holunderfarben verblassen relativ schnell in der Sonne. Wolle und Seide nehmen die Farben besser an als Baumwolle. Eine Beize mit Alaun ist Standard.



Die Mythologie – warum unsere Vorfahren den Holunder verehrten

"Vor dem Holunder muss man den Hut ziehen."

Das Sprichwort kennt heute kaum noch jemand. Aber bis ins frühe 20. Jahrhundert war das in vielen ländlichen Regionen Mitteleuropas selbstverständlich.

Frau Holle und der heilige Strauch

Der Holunder galt als heiliger Baum der **Holda** – der germanischen Erd- und Muttergöttin, aus der im Märchen "Frau Holle" wurde. Sie war zuständig für Fruchtbarkeit, Geburt, Tod, Spinnen, Weben und das Wetter.

Wenn Frau Holle ihre Betten ausschüttelt, schneit es.

Und wo wohnte Frau Holle? In jedem Holunderstrauch, der an einem Hof stand.

Im skandinavischen Raum heißt sie **Hyldemoer** – die "Hollermutter". Die alte Regel: Bevor du einen Zweig vom Holunder schneidest, musst du sie um Erlaubnis bitten:

"Frau Holle, gib mir was von Deinem, dann geb ich Dir was von Meinem!"



Schutz und Bedrohung in einem

Der Holunder am Bauernhof galt als:

- Schutz vor Blitz
- Schutz vor Feuer
- Schutz vor bösen Geistern
- Schutz vor Hexen
- Schutz vor Krankheiten

Gleichzeitig war er aber auch Mahnung: Wer einen Holunder fällte oder mutwillig beschädigte, holte sich Unglück ins Haus. Manche Überlieferungen sprechen sogar vom Tod im Familienkreis.

"Holler verdorrt → Tod im Haus." So einfach – und so eindrücklich – wurde diese Verbindung beschrieben.



Die keltische Schicht

Bei den Kelten war der Holunder ein **Schwellenbaum** – ein Baum zwischen den Welten. Er stand für Tod und Wiedergeburt, weil er im Winter scheinbar tot ist und im Frühjahr wieder austreibt.

Im keltischen Baumkalender (nach Robert Graves) entspricht der Holunder dem Monat vom 25. November bis 22. Dezember – der dunkelsten Zeit des Jahres. Genau dann, wenn alles in den Tod sinkt und auf das neue Licht wartet.

Harry Potter und der Elderstab

Falls du mit Kindern oder Jugendlichen unterwegs bist: Der **Elderstab** aus Harry Potter – der mächtigste Zauberstab der Welt – ist aus Holunderholz gefertigt.

J.K. Rowling spielt mit dem englischen Aberglauben "Wand of elder, never prosper" – und nutzt geschickt die Doppelbedeutung von *elder*: Holunder UND Älterer.

Diese Brücke öffnet bei jungen Teilnehmern oft die Tür zur Mythologie. Plötzlich ist der Holunder hinter dem Bauernhaus nicht mehr nur ein Strauch, sondern ein lebendiges Stück europäischer Geschichte.

Was dir der Holunder im Wald über die Geschichte erzählt

Hier kommt etwas, das ich besonders liebe.

Der Holunder ist ein **Stickstoffzeiger**. Er wächst dort, wo der Boden besonders nährstoffreich ist – wo also viel Mist, Urin oder organisches Material gelagert wurde.

Das bedeutet praktisch:

Wenn du im Wald oder am Waldrand auf einen alten, freistehenden Holunderbusch stößt, der scheinbar

mitten im Nirgendwo wächst – dann war dort früher ziemlich sicher ein Hof, ein Stall, ein Misthaufen oder eine Hütte.

Holunder ist ein **Siedlungs-Marker**.

Ich habe mit Gruppen schon mehrfach im Wald solche Holunderbüsche gefunden – und beim Suchen drumherum tatsächlich verfallene Mauerreste oder alte Brunnenfundamente entdeckt.

Das macht den Holunder zu einem perfekten Werkzeug für [Naturkartierung](#) und ortsbezogenes Lernen. Lass deine Teilnehmer Holunderbüsche im Wald markieren – und du hast eine lebendige Geschichtskarte.

Die heilende Seite – kurz und sachlich

Ich will hier kein Pflanzenporträt schreiben, also fasse ich es kompakt:

? **Holunderblüten** sind als anerkannte Arzneidroge bei beginnenden Erkältungen wirksam – schweißtreibend, sekretolytisch, mild antiviral. Klassischer Holunderblütentee als heiße Schwitzkur ist seit Jahrhunderten erprobt.

? **Holunderbeeren** enthalten massive Mengen Anthocyane mit nachgewiesener antiviraler Wirkung. Studien zu Sambucol haben in mehreren kleineren klinischen Untersuchungen gezeigt, dass Holunderbeereextrakt die Krankheitsdauer bei Influenza verkürzen kann. Der NHV Theophrastus hat den Schwarzen Holunder zur **Heilpflanze des Jahres 2024** gewählt.

Das alte Wort von der "Apotheke des Bauern" hatte seinen Grund.

Praxis-Ideen für deine Wildniskurse (BOX - hellblau)

Hier ein paar Übungen, die ich selbst regelmäßig einsetze:

Hollerpfeifen mit Kindern bauen: Klassiker, der immer funktioniert. Plant Zeit ein – Kinder sind danach in der Regel nicht mehr aufzuhalten.

Mark-Verkohlen am Lagerfeuer: Hervorragende Übung zum Thema Pyrolyse. Mit der Aha-Wirkung, dass am Ende ein wertvoller Funkenfänger entsteht.

Drei-Arten-Test im Gelände: Lass deine Teilnehmer Schwarzen, Roten und (falls vorhanden) Zwerg-Holunder unterscheiden. Mit der Stell-dich-Frage: "Welcher würde dich umbringen?"

Holunderblütensirup gemeinsam ansetzen: Funktioniert sogar im Tageskurs. Die Teilnehmer nehmen ein Glas mit nach Hause.

Frau-Holle-Geschichten am Lagerfeuer: Storytelling im besten Sinne. Funktioniert bei Kindern *und* Erwachsenen.

Holunder als Siedlungs-Marker im Wald: Eine Wanderung mit dem Auftrag, alte Holunderbüsche zu finden und nach Spuren menschlicher Nutzung zu suchen.

? Mehr Inspiration für draußen: [41 Bushcraft-Ideen mit Kindern](#)

Sammeln und ernten – was du beachten solltest

Beim Sammeln in Deutschland gilt die **Handstraubregelung** (§ 39 Bundesnaturschutzgesetz): Für den persönlichen Bedarf darfst du in geringen Mengen wild wachsende Pflanzen ernten – solange du nicht in einem Naturschutzgebiet bist und der Eigentümer (bei Privatgrund) nicht widerspricht.

Ich zeige dir das in meinem Ratgeber "[Die Handstraubregel: Was du in Deutschland wirklich pflücken darfst \(und wo es richtig teuer wird\)](#)" kurz und knackig, was du darfst und was nicht.

Stadtholunder ist meist sicherer als gedacht. Eine Studie der TU Berlin hat gezeigt, dass Holunderbeeren in städtischen Räumen Schwermetalle akkumulieren können – aber bereits 10–20 Meter Abstand zur Hauptstraße oder eine abschirmende Hecke senken die Belastung deutlich. Mehr dazu auf mundraub.org.

Was ich nie ernten würde:

- An Bahndämmen (Herbizide)
- An stark befahrenen Straßen
- Auf Industriebrachen
- Direkt neben gespritzten Feldern

Ethik beim Sammeln: Über 60 Vogelarten ernähren sich von Holunderbeeren. Lass mindestens die Hälfte stehen. Der Strauch hinter dem Bauernhaus muss nicht vollständig abgeerntet werden.

Was du diese Woche tun kannst

Geh raus.

Such einen Holunder. Im Garten, am Waldrand, an einem alten Bauernhof. Oder mitten in der Stadt – auf einer Brache, am Bahndamm (zum Anschauen, nicht zum Ernten).

Schau ihn dir an. Wirklich.

Brich vorsichtig einen kleinen Zweig ab. Schau dir das Mark an. Atme den Geruch ein.

Und dann – wenn du magst – sag leise:

"Frau Holle, gib mir was von Deinem, dann geb ich Dir was von Meinem."

Du musst nicht spirituell sein, um das schön zu finden.

Aber du kannst damit nachvollziehen, dass unsere Vorfahren in einer Welt gelebt haben, in der jeder Strauch eine Geschichte hatte. Eine Beziehung. Einen Namen.



Wir können diese Welt nicht zurückholen.

Aber wir können sie für eine Sekunde wieder erleben.

Und dann – beim nächsten Wildniskurs, beim nächsten Familienausflug, bei der nächsten Begegnung mit Kindern – kannst du diese Sekunde weitergeben.

Der Holunder wartet. Er hat Zeit.

Er hat schon auf unsere Großeltern gewartet. Und auf deren Großeltern.

Wenn ich an meinen alten Holunder hinter der Gartenhütte meiner Großeltern denke, dann weiß ich: Er steht heute wahrscheinlich immer noch da.

Frau Holle hat einen langen Atem.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>