

# Sambucus nigra / Samb.

(Schwarzer Holunder, Sambucus nigra L.)



## **Pflanze:**

Der Schwarze Holunder ist ein bis über 10 Meter hoch wachsender Strauch aus der Familie der Moschuskrautgewächse. In Mitteleuropa kommt keine Strauchart so häufig vor wie der Schwarze Holunder. Sein Verbreitungsgebiet reicht bis nach Westsibirien, Nordindien und Nordafrika. Die Pflanze ist sehr frosthart und genügsam, liebt aber vor allem stickstoffreiche Standorte. Der Schwarze Holunder zählt zu den ältesten Heilpflanzen überhaupt. In der alten Volksmedizin wurden Blüten, Beeren, Blätter, Rinde und Wurzel zu Heilzwecken gebraucht.

## **Name und übliche Potenz**

### **der pharmazeutischen Zubereitung:**

Sambucus nigra spag. Zimpel Ø

## **Verwendete Pflanzenteile:**

In der Regel die frischen Blüten und Früchte.

## **Wirkaspekte:**

phytotherapeutisch, homöopathisch

## **Eigenschaften:**

- entzündungswidrig
- ausscheidungsfördernd
- stoffwechsellanregend
- krampflösend
- nervenstabilisierend

## **Indikationen:**

- grippaler Infekt
- Schnupfen
- Heiserkeit
- Asthma bronchiale
- Atemnot
- Krupphusten, Pseudo-Krupp
- gestörte Schweißproduktion
- Ödeme
- Muskel- und Gelenkrheumatismus
- Schlafapnoe

**Wirkprofil im körperlichen Bereich:**

Die spagyrische Essenz Sambucus nigra zeichnet sich einerseits durch seine entzündungshemmende Wirkung, andererseits durch seine Anregung der Ausscheidungsfunktionen aus, vor allem von Haut und Nieren. Aber auch ein übermässiges Schwitzen kann durch Sambucus nigra gemindert werden. Zudem wirkt die Essenz auf das Nervensystem stabilisierend und entkrampfend. Sambucus nigra kann bei fieberhaften Infekten gegeben werden, wenn sich Fieber und Schweiß im Schlaf verschlimmern. Grundsätzlich ist die Essenz angezeigt bei einer deutlichen Zunahme der Beschwerden nachts und während des Schlafes. Dazu gehören vor allem Verkrampfungen im Bronchialbereich wie Krampfhusten, Atemnot oder Asthma bronchiale.

Die Anfälle kommen meist nach Mitternacht und zwingen zum Aufstehen und Umhergehen, was die Beschwerden lindert. Kinder mit dieser Symptomatik reagieren besonders gut auf Sambucus nigra. Das trifft auch für Schnupfsymptome zu. Hier ist die Nasenschleimhaut stark geschwollen und trocken, so dass die Nase der Kinder ständig verstopft ist. Ein weiterer Bezug besteht zum Kehlkopf, der bei Entzündungen leicht mit Verkrampfungen reagiert, wie sie vom Pseudo-Krupp her bekannt sind. Auch wird die Stimme durch Schleimansammlung rasch heiser. Weitere Einsatzgebiete für Sambucus nigra liegen im Bereich schmerzhafter Muskel- und Gelenkbeschwerden durch Ablagerungen (auch von Harnsäure). Die ausscheidende Wirkung zeigt sich ausserdem bei Wassereinlagerungen ins Gewebe. Hiervon sind vor allem die Unterschenkel und Füße betroffen. Ferner gehört ein nächtliches Aussetzen der Atmung (z.B. Schlafapnoe) zum Einsatzgebiet der Essenz.

**Transformationsziele:**

- Nachts durch einen ruhigen und ungestörten Schlaf gut regenerieren können.
- Eine Überempfindlichkeit von Kehlkopf und Bronchien reduzieren.
- Die Gewebe gut und ohne Schwierigkeiten von Abbauprodukten reinigen können.

**Wirkprofil im seelisch-geistigen Bereich:**

Bei Sambucus nigra erstreckt sich die Überempfindlichkeit der Nerven auch auf den psychischen Bereich. Das zeigt sich besonders durch eine starke Ängstlichkeit und Schreckhaftigkeit. Diese sind vor allem in der Nacht ausgeprägt und lassen die betroffenen Menschen nicht zur Ruhe kommen. Häufig schrecken sie aus dem Schlaf hoch und zittern dann vor Angst. Oft sind es Kinder, die auf diese Weise reagieren. Sie sitzen dann völlig verängstigt im Bett und weinen. Die Neigung zum Erschrecken kann auch tagsüber vorhanden sein und kann selbst durch Kleinigkeiten ausgelöst werden. Die Stimmung ist meist verdrüsslich und mürrisch. Man hat keine gute Meinung von sich selbst, kritisiert sich für alles was man tut oder sieht sich als Versager. In diesen Phasen besteht die Gefahr, dass sich depressive Gedanken festsetzen und man sich dem Leben nicht gewachsen fühlt.

**Transformationsziele:**

- Auf die Reize der Umwelt ruhig und sicher reagieren können.
- Eine innere Ruhe entwickeln und aus ihr heraus den Anforderungen des Lebens begegnen.
- Ein positives Selbstbild entwickeln.