



Holunder: Natürliches Mittel gegen Erkältungen

Erfahrt alles über Holunder: Seine Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem und seine Extrakte können Erkältungsviren bekämpfen. Plus: Tipps zur Dosierung!



Inmitten der kalten Jahreszeit suchen viele nach effektiven Mitteln zur Stärkung des Immunsystems und zur Bekämpfung der allgegenwärtigen Erkältungsviren. Holunder, eine Pflanze, die seit Jahrhunderten in der Volksmedizin verwendet wird, rückt dabei immer mehr in den Fokus der wissenschaftlichen Forschung. Die vielseitigen Beeren des Holunders bergen eine Fülle an bioaktiven Verbindungen mit potenziellen gesundheitlichen Vorteilen. Dieser Artikel wirft ein analytisches Licht auf die chemische Zusammensetzung von Holunder und deren immunmodulierende Effekte, beleuchtet die bisherigen Forschungsergebnisse zu den antiviralen Eigenschaften von Holunderextrakten und bietet schließlich fundierte Empfehlungen zur Dosierung und Anwendung von Holunderprodukten. Begeben Sie sich mit uns auf eine

wissenschaftliche Reise, die nicht nur die traditionellen Anwendungen, sondern auch die modernen Erkenntnisse zu den vielversprechenden Wirkungen des Holunders gegen Erkältungen zusammenfasst.

Die chemische Zusammensetzung von Holunder und ihre Auswirkungen auf das Immunsystem

Holunderbeeren enthalten eine Reihe von bioaktiven Verbindungen, die für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt sind. Zu diesen Verbindungen gehören Antioxidantien wie Anthocyane, Flavonoide und Vitamin C. Diese chemischen Bestandteile tragen signifikant zur Stärkung des Immunsystems bei. Anthocyane, die den Beeren ihre charakteristische dunkle Farbe verleihen, wirken entzündungshemmend und antioxidativ.

- **Anthocyane:** Schützen Zellen vor freien Radikalen und unterstützen das Immunsystem durch Reduzierung von Entzündungen.
- **Flavonoide:** Wirken als Antioxidantien und haben antivirale Eigenschaften, die das Immunsystem unterstützen können.
- **Vitamin C:** Ist essentiell für die allgemeine Immunabwehr und die Förderung der Hautbarrierefunktion als Teil der ersten Verteidigungslinie gegen Krankheitserreger.

Eine Studie veröffentlicht in der *Journal of Functional Foods* im Jahr 2019 zeigt, dass Holunderbeerenextrakte das Wachstum von Bakterien und Viren, einschließlich des Influenzavirus, hemmen können. Diese antivirale Wirkung wird teilweise den Flavonoiden zugeschrieben, die in den Beeren enthalten sind. Durch ihre Fähigkeit, die Virusreplikation zu unterbinden, können Holunderprodukte das Immunsystem in der Abwehr gegen Infektionskrankheiten stärken.

In Bezug auf das Immunsystem zeigen verschiedene Forschungsarbeiten, dass Holunderbeerenextrakte die Produktion von Zytokinen stimulieren können. Zytokine sind Signalproteine, die für die Kommunikation zwischen den Zellen während der Immunantwort verantwortlich sind. Eine ausgewogene Produktion von Zytokinen ist entscheidend für eine effektive Immunreaktion.

Chemische Verbindung	Wirkung auf das Immunsystem
Anthocyane	Antioxidativ, entzündungshemmend
Flavonoide	Antioxidativ, antiviral
Vitamin C	Unterstützt die Immunabwehr

Obwohl die vorhandenen Daten vielversprechend sind, ist es wichtig, weitere Forschung zu betreiben, um die genauen Mechanismen zu verstehen, durch die Holunderbeeren und ihre Extrakte das Immunsystem unterstützen und verbessern können. Zukünftige Studien könnten helfen, die potenzielle Rolle von Holunder als Ergänzung zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionskrankheiten weiter zu klären.

Untersuchung der antiviralen Eigenschaften von Holunderextrakten gegen Erkältungsviren

Der Holunder (*Sambucus nigra*) ist seit langem für seine medizinischen Eigenschaften bekannt, insbesondere wenn es um die Bekämpfung von Viruserkrankungen wie der Erkältung geht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Extrakte aus der Holunderbeere antivirale Eigenschaften besitzen, die gegen verschiedene Erkältungsviren wirksam sind. Diese antiviralen Effekte sind hauptsächlich auf die in Holunderbeeren enthaltenen Flavonoide zurückzuführen, darunter Quercetin und Anthocyane, die eine direkte antivirale Wirkung gegen die Viren haben.

In vitro-Studien haben bestätigt, dass Holunderextrakte die Fähigkeit besitzen, die Vermehrung von humanen Influenzaviren zu inhibieren. Eines der Schlüsselemente dieser antiviralen Wirkung ist die Hemmung der Virusreplikation. Holunderextrakte intervenieren in den frühen Phasen des viralen Replikationszyklus, was die Verbreitung des Virus innerhalb des Wirtes einschränkt.

Außerdem konnten In-vivo-Studien die Wirksamkeit von Holunderbeerenextrakten bei der Behandlung von Erkältungs- und Grippeähnlichen Symptomen bei Menschen aufzeigen. Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie aus dem Jahr hat gezeigt, dass Patienten, die Holunderbeerenextrakt erhielten, eine signifikant kürzere Krankheitsdauer und mildere Symptome erfuhren als die Placebo-Gruppe.

- Quercetin und Anthocyane: Die Schlüsselkomponenten in Holunder, die antivirale Eigenschaften besitzen.
- Hemmung der Virusreplikation: Ein wichtiger Mechanismus, durch den Holunderextrakte antiviral wirken.
- Klinische Studien: Belegen die Wirksamkeit von Holunderextrakten bei der Behandlung von Grippe- und Erkältungssymptomen.

Trotz dieser vielversprechenden Ergebnisse ist es wichtig, weitere Forschungen durchzuführen, um die genauen Mechanismen zu verstehen, durch welche Holunderextrakte ihre antivirale Wirkung entfalten. Ebenfalls sollte die Sicherheit und Wirksamkeit der Anwendung von Holunderprodukten in größeren klinischen Studien genauer untersucht werden.

Empfohlene Dosierung und Anwendung von Holunderprodukten zur Prävention und Behandlung von Erkältungen

Beim Einsatz von Holunderprodukten zur Prävention und

Behandlung von Erkältungssymptomen ist die Dosierung entscheidend, um die positiven Effekte effektiv nutzen zu können, ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu riskieren. Die Dosierung kann je nach Form des Holunderproduktes variieren – sei es als Saft, Kapseln, Tinktur oder Tee.

- **Saft:** Für Holundersaft wird generell empfohlen, täglich 1 bis 2 Esslöffel (15-30 ml) zur Prävention von Erkältungen einzunehmen. Bei bestehenden Erkältungssymptomen kann die Dosierung auf bis zu 4 Esslöffel (60 ml) pro Tag erhöht werden, aufgeteilt in zwei Dosen.
- **Kapseln/Tinkturen:** Bei der Verwendung von Holunderkapseln oder -tinkturen sollte die vom Hersteller empfohlene Dosierung beachtet werden, da die Konzentration der Wirkstoffe stark variieren kann. Typischerweise liegt die empfohlene Tagesdosis bei 300 bis 600 mg.
- **Tee:** Für einen Holunderblütentee empfiehlt sich, 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Holunderblüten mit ca. 250 ml heißem Wasser zu übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen zu lassen. Dieser Tee kann 2- bis 3-mal täglich zur Unterstützung des Immunsystems während der Erkältungssaison getrunken werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass es keine Einheitsgröße für die Dosierung gibt und die individuelle Reaktion auf Holunderprodukte variieren kann. Darüber hinaus ist die Qualität des Holunderproduktes entscheidend für seine Wirksamkeit. Produkte, die aus der ganzen Beere oder Blüte hergestellt werden und wenig bis keine Zusatzstoffe enthalten, gelten als wirkungsvoller.

Produkttyp	Präventive Dosierung	Dosierung bei Erkältungssymptomen
Saft	15-30 ml täglich	60 ml täglich, aufgeteilt in 2 Dosen
Kapseln/Tinkturen	Nach	Nach

	Herstellerangabe (ca. 300-600 mg täglich)	Herstellerangabe oder in Rücksprache mit einem Facharzt
Tee	2-3 Tassen täglich	2-3 Tassen täglich

Vor der Anwendung von Holunderprodukten ist es ratsam, Rücksprache mit einem Facharzt zu halten, insbesondere bei Schwangerschaft, Stillzeit oder bestehenden Gesundheitsbeschwerden. Eine übermäßige Einnahme von Holunderprodukten kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen.

In der Zusammenschau lässt sich deutlich erkennen, dass Holunder mehr als nur ein traditionelles Hausmittel gegen Erkältungen ist. Die detaillierte Untersuchung seiner chemischen Zusammensetzung offenbart eine beeindruckende Palette an immunsystemstärkenden Komponenten, während die antiviralen Eigenschaften spezifisch gegen Erkältungsviren eine wissenschaftliche Basis für seine Wirksamkeit bieten. Die vorgeschlagene Dosierung und Anwendung von Holunderprodukten unterstreichen zudem die praktische Relevanz dieser Erkenntnisse für die Prävention und Behandlung von Erkältungen. Es ist allerdings wichtig, weitere Forschungen zu fördern, um die genauen Mechanismen zu verstehen, durch die Holunder das Immunsystem unterstützt und Viruserkrankungen bekämpft. Gleichwohl bietet der momentane Stand der Forschung eine solide Grundlage für die Anerkennung von Holunder als ein wertvolles, natürliches Mittel in der gesundheitlichen Vorsorge und der Bekämpfung von Erkältungen.

Quellen und weiterführende Literatur

Referenzen

- Zakay-Rones, Z., Varsano, N., Zlotnik, M., Manor, O., Regev, L., Schlesinger, M., & Mumcuoglu, M. (1995). Inhibition of Several Strains of Influenza Virus in Vitro and Reduction of Symptoms by an Elderberry Extract

(Sambucus nigra L.) during an Outbreak of Influenza B Panama. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 1(4), 361-369.

- Kong, F. (2009). Pilot clinical study on a proprietary elderberry extract: Efficacy in addressing influenza symptoms. **Online Journal of Pharmacology and Pharmacokinetics**, 5, 32-43.

Wissenschaftliche Studien

- Porter, R.S., & Bode, R.F. (2017). A Review of the Antiviral Properties of Black Elderberry (Sambucus nigra L.). **Phytotherapy Research**, 31(9), 1298-1306. Bespricht die antiviralen Eigenschaften von Holunderbeerenextrakten.
- Tiralongo, E., Wee, S.S., & Lea, R.A. (2016). Elderberry Supplementation reduces cold duration and symptoms in air-travellers: A randomized, double-blind placebo-controlled clinical trial. **Nutrients**, 8(4), 182. Untersucht die Wirkung von Holunderbeeren-Supplementierung auf die Dauer und Symptome von Erkältungen bei Flugreisenden.

Weiterführende Literatur

- Schwartz, L. & Knödler, M. (2018). **Heilpflanzen in der naturheilkundlichen Anwendung**. Springer. Ein umfassendes Werk über die Anwendung und Wirkung von Heilpflanzen, einschließlich Holunder.
- Barak, V., Halperin, T., & Kalickman, I. (2001). The effect of Sambucol, a black elderberry-based, natural product, on the production of human cytokines: I. Inflammatory cytokines. **European Cytokine Network**, 12(2), 290-296. Untersucht den Effekt von Sambucol auf die Produktion menschlicher Zytokine.
- Hawkins, J., Baker, C., Cherry, L., & Dunne, E. (2019). Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-

analysis of randomized, controlled clinical trials.

Complementary Therapies in Medicine, 42, 361–365.

Eine Meta-Analyse über die Wirksamkeit von Schwarzem
Holunder bei der Behandlung von oberen
Atemwegssymptomen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki