

Holunder - der „Radikalfänger“

Zu Zeiten des dreißigjährigen Krieges wusste natürlich noch niemand was freie Radikale sind. Die unglaublich vielfältigen Wirkungen der Holunderpflanze waren aber bereits erkannt.



Foto: © Steirische Beerenobstgenossenschaft

Liebe Freunde!

Ich war im heurigen September im Freistaat Sachsen eingeladen, um bei zwei festlichen Anlässen ein paar Worte zu sprechen. In Oschatz, einer wunderschönen mittelalterlichen Kreisstadt links der Elbe übergaben steirische Bauern dem Oberbürgermeister unter Anwesenheit von Prominenz und Presse ein kleines Bäumchen, das hinter einer Ehrentafel im Stadtpark eingepflanzt wurde. Am nächsten Tag sang ein evangelischer Kinderchor zur Übergabe eines zweiten steirischen Bäumchens in Großenhain, einem ebenso malerischen Städtchen rechts der Elbe. Anwesend waren unter anderen der sächsische Landwirtschaftsminister wie auch der Ex – Bundesinnenminister De Maiziere.

Was war passiert? Der Oschatzer Arzt und Historiker Dr. Schollmeyer war auf ein sächsisches Buch gestossen, das nicht nur die heilenden Eigenschaften der Pflanze beschreibt, sondern auch den Oschatzer und Großenhainer Stadtarzt Dr. Martin Blochwitz erwähnt, der im Jahre 1631 das erste wahrhaft bahnbrechende Werk über Holunder, einen Bestseller in Deutschland und England, herausgebracht hat – „De Anatomia Sambuci – Über die Anatomie des Holunders“. Dr. Schollmeyer hat es neu gestaltet und kommentiert (1), die Steirer haben eine neue Holunderpflanze „Blochwitz“ benannt und den beiden Städten, in denen Blochwitz lebte, überreicht. Der große Sohn Sachsens hatte nach fast 400 Jahren seine Anerkennung, das alte Sächsische know-how und die modernen steirischen Produzenten haben zueinander gefunden.

Warum wird aber um das Unkraut Holunder, das auf nahezu jedem Steinhaufen, an Bahndämmen, früher aber auch bei fast jedem Bauernhaus wuchs, solches Aufheben gemacht?

Ganz einfach – es ist die Pflanze, die eines der konzentriertesten und ausgeklügeltsten Biopolyphenolgemische beherbergt. Solche Biopolyphenolgemische dienen ursprünglich der Pflanze selbst höchst effektiv als Fressfeindabwehr, von Wildverbiss über Bakterien bis zu Pilzbefall. Genau deshalb ist sie so erfolgreich und häufig. Heute noch schwören viele auf die gute Wirkung der Holunderbeerenauszüge in Grippezeiten. Ins Gespräch gekommen ist sie aber in den letzten Jahrzehnten als „Radikalfänger“.

Holunder als „Radikalfänger“

Radikalfänger sind Substanzen wie Flavonoide, Katechine, Polyphenole aller Art, die durch ihre chemische Netzstruktur hochreaktive freie Radikale in unserem Körper einfangen und unschädlich machen können.

Diese freien Radikale haben eigentlich eine lebenswichtige Bedeutung: Sie ermöglichen den Energiegewinn im letzten Schritt der Nahrungsverwertung, der so genannten Atmungskette in der Zelle. Was im Autozylinder unter Hitze und Knall passiert, machen sie wesentlich effektiver ohne Hitze und Knall in der Zelle – könnten wir es doch schon nachbauen! Wie im dickwandigen Zylinder, so sind auch in der Zelle hochreaktive Vorgänge hinter Wänden eingesperrt. Bei hohen Belastungen, Stress, Entzündungen oder chronischen Krankheiten werden aber so viele freie Radikale produziert, dass sie aus dem Gefängnis ausbrechen, und alles mit ihrer außergewöhnlichen Reaktionsfähigkeit attackieren, was ihnen unterkommt. Uns interessiert dabei besonders die Attacke auf das Fett der Zellwände an der Innenseite der Blutgefäße – sie machen das Fett dort ranzig. Der Körper merkt es, schickt Fresszellen hin um die gefährlichen ranzigen Rückstände zu vernichten. Die Fresszellen überfressen sich meist, platzen, bilden Fettablagerungen an der Innenseite der Gefäße, die dann verkalken – es entsteht Arteriosklerose, ein besonderer Feind der Diabetiker.

Die Anzahl der freien Radikale wächst mit Belastung und Stress!

Oder:

Sämtliche der so gefürchteten diabetischen Folgeerkrankungen wie Angiopathien (siehe oben) oder Neuropathien werden durch frei Radikale, die sich verselbstständigt haben, ausgelöst oder begünstigt. Da Diabetiker erniedrigte körpereigene Antioxidantien (Radikalfänger)- Konzentrationen haben, werden die freien Radikale schlecht neutralisiert. Wir selbst konnten nachweisen, dass die Anzahl der produzierten freien Radikale genau mit Belastung und Stress wächst. Auch Diabetes ist eine Belastung, die Stress auslöst.

Bitte verstehen Sie mich recht: Es macht für einen Gesunden wenig Sinn, die überreichlich angebotenen, meist künstlich aufbereiteten Polyphenolextrakte aus allen möglichen Pflanzen von Kurkuma bis Eichenlaub indiskriminiert in sich hineinzufressen. Das kann sogar recht schädlich sein, weil die freien Radikale in vernünftigem Umfang auch als gedungene Mörder von kranken und schwachen Zellen fungieren, die den Körper belasten und weg müssen. Im Falle von hohen Belastungen, chronischen Krankheiten, besonders aber von Diabetes sollten geschwächte Radikalfangsysteme wie etwa die Superoxiddismutase (SOD), die Glutathionperoxidase (GPX) und die Katalase durch Pflanzenbiopolyphenole unterstützt werden.

Diese geschwächten Abfangsysteme sind meist nicht mehr fähig, einen unangenehmen Kreislauf im Zaum zu halten: Die oft durch freie Radikale mit ausgelösten Entzündungen, wie etwa auch Hautläsionen, produzieren selbst wieder freie Radikale, deren Anzahl dann gut und gerne das vier- bis fünffache dessen betragen kann, was dem Körper nützt. Wir sehen auch hier, dass diabetische Stoffwechseleränderungen, ähnlich wie bei Zucker, das Überborden von an und für sich nützlichen Substanzen in gefährliche Höhen begünstigt (2). Ich schlage vor, Sie sprechen einmal mit Ihrem diabetesgeschulten Arzt des Vertrauens über Biopolyphenole und Radikalfänger.

Zu Zeiten des dreißigjährigen Krieges, in denen das Buch von Blochwitz weit verbreitet war, wusste natürlich kein Mensch was freie Radikale sind. Die unglaublich vielfältigen Wirkungen der Holunderpflanze waren aber schon erkannt. Blochwitz' Buch ist nicht nur für den Fachmann heute noch

aufschlussreich und anregend, es ist auch in einem wunderschönen, geradlinigen und worthülsenlosen Deutsch geschrieben und daher auch für Laien amüsant und lehrreich.

Literatur:

1 Manfred Schollmeyer: *Die Anatomie des Holunders und seine medizinische Anwendung – aufgeschrieben von dem sächsischen Arzt Dr. Martin Blochwitz (1602 – 1629)*. Vereinte Deutsche Druck AG 2014, ISBN 978-3-00-046798-1

2 S. Porta, W. Desch, G. Korisek, K. Kisters, J. Porta, H. Gell und M. M. Bratu: *Eine neue Möglichkeit zur Erfassung und Erklärung von Stoffwechselbesonderheiten bei hypertonen Typ2 Diabetikern. Nieren und Hochdruckkrankheiten*, 39/5, p 220 -230.



Foto: © Privat

Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta

Leiter des Instituts für angewandte Stressforschung

8111 Judendorf-Straßengel, Gratweiner Straße 21

E-Mail: stresscenter@netway.at

Web: www.csa-online.at

[zurück zur Übersicht](#)