



Schwäbischer  
Albverein

# Familienimpulse

## im Juni 2026



### Holunderraupe 🐛

Der Juni ist die Zeit der Holunderblüte. Wer möchte, kann den ganzen Tag über Holunderblüten verarbeiten oder genießen — von Getränken über Süßes, bis hin zu Hausmitteln:

**Holunderblütensirup, Holunderblütenlimonade, Holunderblütenkombucha, Holunderblütentee, Holunderblütenwasser, Holunderblütengelee, Holunderblütenzucker, Holunderblütenpudding, Holunderblütenparfait, Holunderbüten in Bierteig, Holdunderblüten in Blütenhonig, Holunderblütenessig, Holunderblütenöl, Holunderblütensalbe, Holunderblütenbad, Holunderblütensalz.**  
Fällt dir noch etwas ein? Dann lass es uns wissen unter [familien@schwaebischer-albverein.de](mailto:familien@schwaebischer-albverein.de)

Holunderblüten sind vielfältig verwendbar und enthalten für uns Menschen gesunde Inhaltsstoffe. Deshalb sind Holunderblüten traditionell in der Medizin geschätzt. Früher galt der Holunder sogar als „Medizin des kleinen Mannes“ – also der armen Menschen. Denn Holundersträucher standen an Wegen, Höfen und Waldrändern; das Sammeln war damals wie heute auch für den eigenen Gebrauch kostenfrei. Das konnte sich jeder leisten. An vielen alten Bauernhöfen und Scheunen steht heute noch ein Holunder, denn Holunder galt auch als Schutzpflanze und Wohnsitz guter Hausgeister. Wer hat nicht gerne gute Geister um sich herum?

### Wie erkennst du Holunder?

Für die Holunderraupe musst du lediglich einen abgestorbenen Ast an einem Holunderstrauch finden und absägen oder abschneiden. Einen solchen Ast findest du an fast jedem Holunderstrauch. Holunder erkennst du daran, dass es ein Strauch ist, der im Juni viele kleine Blüten aufeinmal bildet, die zusammen tellerförmige „Dolden“ bilden. Die Einzelblüte ist klein, sternförmig und besitzt fünf Blütenblätter, sowie gelbe Staubgefäße. Gerade blüht der Holunder und du kannst ihn leicht erkennen. Vielleicht fallen dir noch andere Erkennungsmerkmale auf, denn der Holunder blüht nicht immer.



## So bastelst du die Holunderraupe

Für die Holunderraupe brauchst du einen abgestorbenen Ast. Einen abgestorbenen Ast findest du an fast jedem Holunderstrauch.

### Das brauchst du dafür:

- Einen Holunderzweig (etwa 15 bis 25 cm lang)
- Eine kleine Säge
- Eine Schere
- Eine Schraube oder einen Kastanienbohrer
- Eine Schnur
- Schleifpapier
- Eventuell ein Draht, der dir beim Auffädeln hilft
- Eine erwachsene Person, mit der du zusammenarbeiten kannst



Holunderholz hat im Inneren einen sehr weichen Markkern. Du kannst ihn theoretisch mit einem Fingernagel herauskratzen. Mit einer Schraube oder einem Kastanienbohrer geht es jedoch deutlich schneller.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung:

**1. Zusägen:** Zuerst sägst du das Holunderstück in viele kleine Stücke und ein größeres Stück.



**2. Aushöhlen:** Anschließend entfernst du das weiche Mark mit der Schraube oder dem Kastanienbohrer aus allen Holzstücken.

**Abschleifen:** Wenn du möchtest, kannst du die Holzstücke nun noch mit dem Schleifpapier glätten.

**3. Den Kopf auffädeln:** Nun nimmst du das große Stück und fädelt die Schnur durch und verknotest die Schnur auf der Mitte des Holzstückes so, dass noch zwei gleichlange Schnurenden vorhanden sind. (Zu diesem Zeitpunkt hast du im Grunde schon ein Amulett). Die Schnurenden fädelt du nun gemeinsam durch alle Holzringe.



Bis auf den letzten Ring - hier ziehst du die Schnurenden einzeln und entgegengesetzt durch den letzten Holzring. Das Ende verknotest du so, dass die Schnur fest sitzt, sich die einzelnen Teile der Raupe aber noch gut bewegen lassen. Probiere einfach aus, welcher Knoten für dich am Besten funktioniert.



**4. Die Raupe ist nun eigentlich fertig.** Es kann jedoch passieren, dass sie am Ende weniger wie eine Raupe aussieht und stattdessen an einen Hammer mit einem wabbeligen Stiel erinnert. In diesem Fall ist es äußerst hilfreich, der Raupe ein Gesicht aufzumalen.



Viel Spaß!

Bildnachweise und Text: Heidrun Seifert