«Die kleinen Beeren entfalten grosse Wirkung, da sie reich an Vitamin C und B sind, sowie ätherische Öle und wichtige Mineralstoffe enthalten. Sogenannte Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe) sorgen nicht nur für ihre satte schwarzblaue Farbe sondern schützen die Körperzellen zudem vor freien Radikalen». So könnte die Werbung lauten.

Doch Holunderbeeren enthalten Cyanid und können **nur gekocht** verzehrt werden. Wer Holunderbeeren roh isst, kann z.B. eine schmerzhafte Bauchspeichelentzündung auslösen und wird sich höchstwahrscheinlich die Eingeweide auskotzen.

Holunderbeeren sind für den menschlichen Magen nicht zuträglich und sind allein für Vögel bestimmt. Sie erkennen das an dem abstossenden Geschmack, wenn Sie eine Beere roh und ungezuckert essen. Also nichts wie ausspucken.

Ob die gekochten Holunderbeeren oder Holunder-Nahrungsergänzungsmittel (Extrakte) immer noch gesund sind ist zu bezweifeln.