

Schlüsselblume echte *Primula veris*



Familie: Primulaceae

„Das erste Blütengold des Frühlings“

Die Schlüsselblume, auch Himmels-Schlüsseli genannt, gehört zu den ersten Frühlingsblumen, wie dies auch ihr lateinischer Name verrät: *Primus* = der Erste, *veris* = Frühling. Schlüsselblumengewächse ist eine formenreiche Gattung mit 300 verschiedenen Arten weltweit. Bei uns finden wir wildwachsend 15 Arten, meistens im Gebirge oder Voralpenraum.

Eine dieser Arten ist die *Primula auricula*, die gelbe Aurikel, bei uns bekannt als „Flühblüemli“. Wir finden sie mit ihren leuchtend gelben Blüten und den fast fleischigen untypischen Blättern an Kalkfelsen im Gebirge und auf kalkhaltigen Bergwiesen. Die Flühblume ist nicht als Heilpflanze zu verwenden, sie ist geschützt und weist auch nicht die notwendigen Inhaltstoffe auf. Erwähnenswert ist sie trotzdem; sehen wir sie doch bei uns ab und zu in ausgedienten Feuer-Pfannen auf dem Dach meist alter Holz-Bauernhäuser – nach alter Tradition und altem Glauben dort angepflanzt zum Schutz des Hauses gegen Unheil und vor Blitzschlag.

Die grossen Heilkundigen der Antike kannten die echte Schlüsselblume nicht, da sie im Nahen Osten und in Griechenland nicht heimisch ist. Hildegard von Bingen (1098-1179) erwähnte sie allerdings als „warm und

die Kraft der Sonne gebend“. Sowohl Pfarrer Sebastian Kneipp wie auch Kräuterpfarrer Künzle lobten die echte Schlüsselblume als lindernd bei Rheuma, Gicht und Schmerzen.

Von April bis Mai kann die Schlüsselblume gut selber gesammelt (allfällige Schutzvorschriften beachten) und zu Hause an luftigem Schatten getrocknet werden. Die Wirkstoffe der Schlüsselblume finden sich in der goldgelben Blüte wie auch im grünlichen Blütenkelch; auf die Ernte der Wurzel verzichten wir damit die stellenweise selten gewordene Heilpflanze nicht ausgerottet wird.

Die moderne Heilpflanzenkunde konnte in der Schlüsselblume folgende Wirkstoffe nachweisen: Saponine, Flavonoide, Aehterische Oele, Enzyme, Glykoside, Cyclamin, Vitamin C und Primulakampfer. Daraus erklären sich folgende Wirkungen: Schleimlösend und auswurfördernd bei Husten, harnsäureausscheidend, herzstärkend, beruhigend und krampflösend. Somit wird die Schlüsselblume gerne verwendet in pflanzlichen Rezepturen bei Bronchitis, Altershusten, Erkältungen, zur Beruhigung bei Migräne, Kopfweh, Neuralgie, Herzschwäche, Harnsäureüberschuss, Gicht und Rheuma. Schlüsselblume kann mit ihren Wirkstoffen Erkältungen im Winterausgang verhindern.

Schlüsselblumentee ist feinduftend und sanft wirkend; er kann auch als Feierabend-Tee genossen werden um den Tag in Ruhe und Gelassenheit ausklingen zu lassen. Er ist für jeden Kräuterfreund bekömmlich, für Alt und Jung, in gesunden und kranken Tagen.

Vorsicht ist einzig geboten bei Allergien auf Primelgewächse.

Schlüsselblume ist auch als Frischpflanzen-tinktur in konzentrierter Form erhältlich, was die kurmässige Einnahme vereinfacht.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch