

Die echte Schlüsselblume

„der Schlüssel ins Kräuterjahr“



fotolia - echte Schlüsselblume

lateinisch - *Primula veris*

**Familienzugehörigkeit: Primulaceae -
Schlüsselblumengewächse**

Volkstümliche Namen:

Wiesenprimel, Arzneischlüsselblume, Arzneiprimel, Apothekerprimel, Fastenblüml, Eierkraut, Peterschlüssel (Petrus), Frauenschlüssel, Heiratsschlüssel, Gichtblume.

Der botanische Name *Primula veris* hat einen Bezug zum Frühlingsbeginn.

Ihren deutschen Namen Schlüsselblume bekam sie, weil ihr Blütenstand die Ähnlichkeit eines Schlüsselbundes hat.

Für Germanen und Kelten bedeutete dieser Frühlingsblüher das „**Ende des Winters**“.

Pflanzenmerkmale: Die ausdauernde, winterharte, krautige Pflanze wird 8 bis 30 cm hoch. Die runzeligen Laubblätter sind oberflächlich dunkelgrün, die Unterseite eher hellgrün. Die doldenförmigen Blüten bestehen jeweils aus 5 goldgelben und tiefer innen orangeroten Flecken, die die Form eines Eierbeckers haben und krugförmig zusammengezogen sind. Die tiefliegenden Pollen können nur die Hummeln erreichen.

Exkurs:

Botanische Besonderheiten der verschiedenen Schlüsselblumen:

a) Apothekerprimel oder

Echte Schlüsselblume:

- Farbe der Blüten ist dottergelb
- Blüten duften stark
- Blüten haben orangefarbene Flecken im Blütenschlund (sogenannte Saftmale)
- die fünf blassgrünen, 0,8 bis 2 Zentimeter langen Blütenkelchblätter sind in ihrer Farbe blassgrün, bauchig und breitglockig verwachsen.

b) Wiesenschlüsselblume

(kommt häufiger vor)

- Farbe der Blüten eher hellgelb bis goldgelb
- Keine Flecken im Blütenschlund
- Blüten duften nicht so intensiv
- Kelchblätter haben eine etwas dunklere, grüne Farbe

Es gibt in Österreich auch noch die Hohe Schlüsselblume (*Primula elatior*), die Mehlschlüsselblume (*Primula fariosa*), sie hat rosa Blüten, und die Stängellose Schlüsselblume (*Primula vulgaris*). Diese ist niedriger und hat Einzelblüten. Die Unterscheidung der Primelpflanzen ist deshalb schwierig, weil sie auch beliebte Gärtnerblumen mit vielen Farbvarianten und (Ver)-Züchtungen sind.



Blütezeit ist von Ende März bis Anfang Juni.

Vorkommen und Standort:

Primula vera kommt in Europa und Asien vor. Lediglich im Süden ist sie kaum vorhanden. Sie bevorzugt trockene bis wechselhaft feuchte und ungedüngte Wiesen, Waldränder und Waldlichtungen.

Verwendete Teile und ihre Inhaltsstoffe:

Von der echten Schlüsselblume sind alle Teile für diverse Heilzwecke verwendbar. *Primula vera* besitzt hauptsächlich in den Wurzeln enthaltene Triterpensaponine (seifenähnlicher Stoff). Weiters beinhalten die getrockneten Wurzeln Primulasäure A und Phenolglykoside, wie das Primulaverin, welches für den typischen Geruch verantwortlich ist. Die Blüten enthalten nur im Kelch Saponine, Flavonoide, Carotinoide, Magnesium (wirkt entspannend), Vitamin C, Kieselsäure, Salicylate, Gerbstoff, sowie Spuren von ätherischem Öl.

Achtung: Die echte Schlüsselblume steht unter Naturschutz. Das Ausgraben der Wurzeln ist nur unter Erlaubnis der Naturschutzbehörde erlaubt.

Die heilenden Eigenschaften:

Primula veris wirkt beruhigend, schlaffördernd, entkrampfend, stimmungsaufhellend, harntreibend, schweißtreibend, abführend, schmerzstillend, herzstärkend und hustenlindernd.

Anwendungen:

Bei Husten, Drüsenleiden, Lähmungen, Frauenkrankheiten, Migräne, Rheuma, Magen- und Darmkrämpfe.

Tinktur:

Ca. 20 g getrocknete, kleingeschnittene Wurzeln mit hochprozentigem Kornschnaps übergießen und ca. 4 Wochen gut verschlossen in einem warmen Raum stehen lassen. Abseihen und in dunklen Flaschen aufbewahren. Diese Tinktur (etwa 20 Tropfen) eignen sich bei Krampfstörungen, Migräne und Rheuma.

Tee:

1 bis 2 Teelöffel getrocknete Wurzeln werden mit $\frac{1}{4}$ lt. Wasser bis zum Aufwallen erhitzt, und dann 5 Minuten ziehen gelassen. Die Wurzeln enthalten am meisten Saponine (Seifenstoffe).

Dieser Inhaltsstoff verträgt keine große oder längere Hitze.

Aus den Blüten und getrockneten Blättern (ca. 2 Teelöffel auf $\frac{1}{4}$ lt. Wasser) kann ebenfalls ein Tee bereitet werden.

Der Tee eignet sich neben oben erwähnten Anwendungen auch bei nervlich bedingten Magen- und Darmstörungen, sowie bei nervösen Herzbeschwerden. 2 Tassen täglich sind genug.

Der Tee kann laut Ignaz Schlifni sehr vielseitig verwendet werden.



Der **Tee** aus den **Blüten** bei:

Altersschwäche und Rekonvaleszenz (Zeit nach einer Schwächung durch Krankheit), Asthma, Bronchitis, Lungenleiden und Husten, bei Fieber und als Schwitztee, Frauenleiden, Gicht, Rheuma und erhöhten Harnsäurewerten, Herzleiden, Lähmungen, Nervenleiden, Nierenleiden und bei Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit.

Der Tee aus den Wurzeln bei:

Asthma, Bronchitis, Lungenleiden und Husten, Gicht, Rheuma und erhöhten Harnsäurewerten und bei Lähmungen. Reiner Wurzeltee regt die Schleimabsonderung an.

Teemischung für guten Schlaf:

Schlüsselblume und Thymian zu gleichen Teilen.

Teemischung zur Beruhigung:

Gänsefingerkraut, Passionsblume, Echte Schlüsselblume und Kamille zu je gleichen Teilen.

Sirup: 1 Esslöffel getrocknete und klein geschnittene Wurzeln werden mit wenig Wasser ca. 5 Minuten aufgekocht. Abseihen, und im noch warmen Zustand echten Bienenhonig hineinrühren, bis ein dicker Sirup entsteht. Dieser wirkt sehr gut bei Husten.

Primula veris in der Küche:

Blüten und Blätter sind essbar und für Frühlingsalate oder als Fleischfülle eine gute Zutat. Weiters versorgen sie Marmeladen mit dem besonderen Pfiff. Kandierte Blüten ergeben auf Torten, Eis und Cremes eine schmackhafte Augenweide.

Rezept Hustenbonbons:

Zutaten: 100 g Blüten, ¼ lt. Wasser und ¼ kg Honig.

Zubereitung: Die frischen Blüten werden mit kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten stehen gelassen, abgeseiht und mit dem Honig zu einem Sirup gekocht, bis ein Tropfen des Sirups in einem Glas mit sehr kaltem Wasser erstarrt. Die Masse zügig 1 cm dick auf ein Backpapier auftragen und in Würfel schneiden, und erstarren lassen. Besonders hübsch sind diese Bonbons mit eingegossenen Veilchenblüten.

Primula veris in der Homöopathie:

Wird bei Spannungskopfschmerzen, Migräne und Nervenschmerzen gegeben.

Primula veris und die hl. Hildegard: Bei Verstopfung von Leber und Milz, sowie jenen Menschen, die unter Skorbut (Folgekrankheit nach schwerem Vitamin C Mangel) leiden. Der Himmelschlüssel hat alle Kraft der Sonne, und wenn ein Mensch traurig ist, so binde er sich ein Bündel Kraut auf sein Herz und alle Traurigkeit wird vergehen.

Magie und Brauchtum:

Die Schlüsselblume kommt aus dem Zaubergarten der Göttinnen Freya, Venus und Aphrodite. Später wurde sie der hl. Maria und dem Himmelstorhüter und Wettergott, dem hl. Petrus zugeordnet. Es wurde überliefert, dass diesem einmal die Himmelschlüssel zur Erde hinunterfielen und daraus die Himmelschlüssel wurden.

Mit der magischen Kraft der Himmelschlüssel kann man alle verborgenen Schätze heben.

Als „Schwindelkraut“ machen die Schlüsselblumenwurzeln die Seiltänzer schwindelfrei.

Nach dem langen Winter soll man die Schlüsselblume als erste Heilpflanze zu sich nehmen, dann kann man alle Heilkräfte der weiteren Kräuter aufnehmen.

Zu Walpurgi (30.April) soll man noch vor Sonnenaufgang die Schlüsselblumen pflücken und dem kranken Vieh geben.

Nach einer Bauernregel werden Gerste, Hafer und Hanf sehr hoch, wenn im Feld eine Schlüsselblume mit langem Stiel steht.

Wenn ein Mädchen schon in der Karwoche eine Schlüsselblume findet, heiratet es noch im selben Jahr.

Wichtig: Zum Konservieren soll die ganze Pflanze sehr schnell getrocknet und erst nachher zerkleinert werden! Damit ist die oberirdische Pflanze gemeint. Die Wurzel

muss im Herbst gegraben, und im Schatten getrocknet werden. Menschen mit einer Primelallergie sollten Schlüsselblumen meiden.

Aus den Wurzeln wurde früher ein Niespulver gemacht.

Hans Illig

Da die Wiesenschlüsselblume häufiger vorkommt und dieselben Inhaltsstoffe in abgeschwächter Form aufweist und die Echte Schlüsselblume geschützt ist, ist es sinnvoll, diese als Ersatz diese zu verwenden!

