

Pflanze des Monats April
Echte Schlüsselblume *Primula veris*
Primelgewächse, Primulaceae



Echte Schlüsselblume Foto: privat

Sie ist auf unseren Wiesen und Waldrändern ein seltener Anblick geworden, die Schlüsselblume! Ihr Erscheinen im Frühling ist so rar, dass sie unter Naturschutz gestellt wurde. Zu Zeiten der kleinbäuerlichen Landwirtschaft, ohne künstlichen Dünger, war sie häufig zu finden. Gerade deshalb ist es eine besondere Freude, wenn wir auf unseren Frühlingsspaziergängen diesem kleinen pflanzlichen Schatz begegnen. Ein wunderbarer, köstlich, süßer Duft umfängt uns und kleine gelbe Blüten-Schlüssel lachen uns entgegen.

Botanik

Standort: Die echte Schlüsselblume gedeiht in Europa und Asien in den gemäßigten Zonen bis auf eine Höhe von über 2000m. Sie ist auf Wiesen, in Laubwäldern besonders auf Kalk und Basaltböden, die nicht gedüngt werden zu finden.

Pflanzenbeschreibung: Die ausdauernde Pflanze wird 10-20 cm hoch. Die Blätter sind stark runzelig, gestiebt, länglich-eiförmig und in einer Rosette angeordnet. Die Blätter und Blütenstängel sind behaart. Die Blüten sind zu einer nickenden Dolde zusammen gefaßt. Der Kelch ist blassgrün, aufgeblasen darin sitzt die dottergelbe bis orangefarbene Blüte mit den typischen am Blütengrund sitzenden 5 goldroten Schlundtupfen. Die Blüten erscheinen von März - Mai und entfalten einen angenehm honigartigen Duft. Den Wurzeln entströmt ein anisartiger Geruch.

Name

Primula veris. Das lateinische Primulus ist die Verkleinerungsform von "Primus" , der Erste. "Veris" kommt von ver = der Frühling. Primula veris bedeutet also übersetzt, der kleine Erstling des Frühlings.

Andere Namen: Himmelsschlüssel, Himmelsschlüsselchen, Primel, Auritzel, Duftende Schlüsselblume, Heiratsschlüssel, Petersblume, Peters Schlüssel, Osterblume, Maginke, Marienschlüssel, Frauenschlüssel,...



Himmelsschlüssel Foto: privat

Geschichte

Wohl dem, der Schafe weidet! Er hat auf das wahre Naturempfinden fast eine Deckung. Der ungewohnte Druck rührte von nichts anderem als der Schlüsselblume, oder doch nicht eigentlich von der Schlüsselblume, sondern von dem silbernen Schlüssel, in den sie verwandelt war. Monopol. Schweine- oder Kuhhirten galten dagegen als ausgesprochen prosaische Zeitgenossen. Nun entzückte jedoch gerade einen Kuhhirten der Anblick einer

späten Schlüsselblume derart, daß er sie pflückte und sich hoch hinauf an den Hut steckte. Bald aber wurde dem Hirten der Kopf schwer, oder doch nicht eigentlich der Kopf, sondern seine B

Damit aber keineswegs genug, steht nun auch noch eine schneeweiß gewandete Frau vor ihm. Sie geleitet den baß erstaunten Hütebuben an eine Felswand, die sich auftut, kaum daß der Pflanzenschlüssel sie berührt. Der Berg gibt einen Schatz gleißender Preziosen preis. Obwohl keine Nacht schwärzer ist als die unertage, leuchtet der Widerschein des Goldes noch den entferntesten Winkel der Höhle mittaghell aus.

Der glückliche, doch auch beklommene Finder rafft zusammen, was die Taschen halten. Als er den nicht ganz geheuren Ort schon wieder verlassen will, hört er eine Stimme: "Vergiß das Beste nicht!" Als Neureicher mißversteht der Knabe die Aufforderung gründlich und sieht sich nach einem besonders kostbaren Geschmeide um. Für die Schlüsselblume hat er keinen Blick mehr. So gelangt er zwar mit knapper Not ins Freie, aber nie wieder wird der Berg ihm Einlaß gewähren. (Detlev Arens: Sechzig einheimische Wildpflanzen in lebendigen Porträts)

Verwechslung

Hohe-Schlüsselblume (*Primula eliator*). Auf eher feuchtem Grund. Blätter verschmälern sich allmählich in den Blattstiel. Blütenkrone größer, hellgelb, ohne schlundflecken, blüht ab März. Kelch eng anliegend, genauso lang wie die Blüte. Genauso wirksam.



Hohe Schlüsselblume Foto: privat

Inhaltsstoffe

Wurzeln: Saponine, Phenylglykoside (Primulaverosid und Primulaverosid mit Salicylaten), Flavonoide

Blüten mit Kelchen: Saponine, Flavonoide, Karotinoide, ätherisches Öl.

Heilwirkung

Sekretlösend, auswurfördernd, mild krampflösend. Die Saponine lösen und verflüssigen auch festsitzendes Sekret in den Nasennebenhöhlen, harntreibend, krampflösend.

Wurzeln: Sie wirken zusätzlich entzündungshemmend und schmerzlindernd (Salicylsäureglykoside), antiviral, antimykotisch.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nebenwirkungen Bei Überdosierung Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall.

Kontraindikationen Allergie gegen Primeln.



Blühende Schlüsselblumen Foto: privat

Anwendung

Innerlich

Bei Erkältungen mit Fieber, Kopfschmerz und verstopfter Nase, Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen, Husten mit ungenügendem Auswurf und zähflüssigem Sekret, Alters- und Raucherhusten. Kopfschmerzen, Gicht und Rheuma, Nervosität und Schlafstörungen. In der Kinderheilkunde werden Blüte und Kelch gerne bei Hustenerkrankungen eingesetzt.

Äußerlich

Als Duftkissen zusammen mit Hopfenzapfen und Lavendelblüten bei Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen. Bei Nervenschmerzen und Muskelschwäche als Massageöl.

Tagesdosis

Wurzeln: 0,5-1,5g Droge, 1,5-3g Tinktur.

Blüten: 2-4g Droge, 2,5-7,5g Tinktur.

Verwendung

Tee aus Wurzeln: ¼ TL (3,5g) fein geschnittene oder grob gepulverte Wurzel mit 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen und zum Sieden bringen, 5 Minuten ziehen lassen, abgießen. Alle 2-3 Stunden 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken. *Blüten mit Kelchen:* 1 TL Droge (1,3g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abgießen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.



Schlüsselblumen Blüten-Ernte Foto: privat

Ernte

Die echte Schlüsselblume steht unter Naturschutz. In der freien Natur dürfen nur die Blüten mit Kelch nicht aber die Wurzel gegraben werden. Man kann aber in der Gärtnerei Pflanzen erwerben und diese im Garten unter Büschen auspflanzen. Im Herbst (höchster Saponingehalt!) ihres dritten Lebensjahres können die Wurzeln gegraben werden. Die Blüten und Kelche dürfen auf der Wiese gesammelt werden, jedoch sollten an jeder Dolde 2-3 Blüten belassen werden um die Versamung zu gewährleisten.

Heilsames

Schlüsselblumenwurzelsirup

3 gehäufte El Schlüsselblumenwurzeln mit wenig Wasser 10 Minuten lang auskochen, absieben und noch warm mit der gleichen Menge Honig vermischen, so dass eine sirupartige Konsistenz entsteht. Bei feststehendem Schleim teelöffelweise einnehmen. (U. Böhning)

Schlaftee

2 Teile Schlüsselblumenblüten
2 Teile Hopfenzapfen
1 Teil Johanniskraut
1 Teil Melisse

1 TL Teemischung mit einer Tasse heißem Wasser bedeckt 10 Minuten ziehen lassen, evtl. mit Honig gesüßt trinken.

Kulinarisches

Schlüsselblumen-Mousse (Francois Couplan) Für 4 Portionen

4 sehr frische (Bio)Eier

100g Zucker

100g Schlüsselblumenblüten

Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Die Eigelbe mit dem Zucker sehr schaumig schlagen. Die Kelchblätter von den Blüten entfernen. Die Blüten fein hacken und unter den Eischaum heben. Den Zitronensaft dazugeben.
2. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Eischaum heben.
3. Die Schlüsselblumen-Mousse in tiefe Schüsselchen füllen und mit ganzen Blüten verzieren. Da die Mousse nach einer Weile zusammenfallen kann, sollte man sie sofort servieren.



Schlüsselblumen Foto: privat

Poetisches

Botschaft der Schlüsselblume

Ostara hat mich zu ihrer Lieblingsblume gemacht. Manchmal steckt sie mich in ihre Krone, manchmal an ihren Gürtel, immer aber schnuppert sie an mir. Mein Duft beflügelt nämlich selbst Göttinnen. Dann wird der Frühling noch sonniger, die Erde noch wärmer, die Samen noch keimfreudiger. Rieche doch auch an meinen Blüten! Riechst Du die Kraft des Neuen? Und die Kraft des Ursprungs? Das ist die Kraft, die Eis zum Schmelzen bringt, die Kälte nicht scheut, die voller Optimismus ist. Diese Kraft bringt Zuversicht, Leichtigkeit und Mut. Vielleicht wirst Du Dich ein bisschen wundern, wenn Du neue Wege gehst und Dir alles gelingt. Dann denke daran: Ich bin der Schlüssel zu Deinen geheimsten Wünschen. Lasse sich jetzt wachsen und Wirklichkeit werden. Folge mir und dieser Kraft in Dir und sage: „Ich will es!“

Ursula Stumpf, „Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter“

Quellen

- Arens, Detlev; Sechzig einheimische Wildpflanzen in lebendigen Porträts; DuMont Verlag 1991 ISBN 3-7701-2516-9
- Bühring, Ursel; Alles über Heilpflanzen; Ulmer Verlag 2007 ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Bühring, Ursel; Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag Verlag Stuttgart 2009 ISBN:978-3-8304-9163-7
- Couplan, Francois; Wildpflanzen in der Küche; AT Verlag 1997 ISBN: 3-85502-571-1
- Das Beste; Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen; Verlag Das Beste aus Readers Digest AG 1980 ISBN: 3-7166-0026-1
- Fischer-Rizzi, Susanne; Medizin der Erde; Heyne Verlag 11/99 ISBN: 3-453-16245-5
- Künzle, Johann; Das große Kräuter-Heilbuch; Verlag Otto Walter AG Olten 1995; ISBN: 3-530-49205-1
- Landlust März/April 2008; Landwirtschaftsverlag GmbH, 48084 Münster - Hiltrup ISSN: 1863-8074
- Maby, Richard; Das große Buch der Kräuter; BLV Verlag 1993; Bestellnummer: 065169
- Recht/Wetterwald; Ernte am Wegrand; Ulmer Verlag 1985/1997 ISBN: 3-8001-6867-7
- Scherf, Gertrud Dr.: Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter; BLV Verlag 2007 ISBN: 978-2-8354-0260-7
- Storl, Wolf-Dieter; Pflanzen der Kelten, AT-Verlag Aarau Schweiz 5. Auflage, 2007, ISBN: 978-3-85502-705-7
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilräuter, Naturkraft schöpfen, Heilwissen nutzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-1236-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia