



PRIMEL

Ein Frühlingsbote unter Naturschutz



Tipp

aus der Apotheke

von Apothekerin Sigi

Die Primelwurzel ist sehr hilfreich bei hartnäckigem Husten. Sie enthält Stoffe, die den zähflüssigen Schleim in den Atemwegen lösen und somit das Abhusten erleichtern. Um einen guten Hustentee aus Primelwurzel zuzubereiten, nimmt man einen TL der fein geschnittenen Droge und gießt mit 150 ml (etwa 1 Tasse) kaltem Wasser auf. Das Gemisch wird auf dem Herd aufgekocht und dann für 10 min. beiseite gestellt. Danach wird abgeseiht und der warme Tee am besten mit Honig gesüßt getrunken. Bei starkem Husten ist es gut, alle 2 - 3 Stunden eine Tasse von diesem warmen Tee zu trinken.



Jeder kennt sie – die kleinen bunten Frühlingsboten, die jedes Jahr im noch winterlichen Graubraun der Wiesen in unseren Breiten wie fröhliche Farbkleckse sprießen: die Primeln.

Primula veris, der botanische Name der bei uns auch Schlüsselblume genannten Pflanze, leitet sich von lateinisch „prima“ (= die erste) und „ver“ (der Frühling) ab. Dieser Name bringt die besondere Blütezeit der Blume von April bis Mai zum Ausdruck, nämlich sinngemäß „kleiner Erstling des Frühlings“. Manchmal wird sie auch „Schlüsselblume“ oder „Himmelsschlüssel“ genannt, da die Menschen früher meinten, dass ihre Heilwirkung „den Himmel aufschließen“ kann. Die Primel zählt botanisch zur Familie der Primelgewächse und

wächst vor allem auf Wiesen eines großen Gebietes von Mitteleuropa bis Ostasien. In den letzten Jahrzehnten ist sie aber selten geworden und steht deshalb unter Naturschutz.

Die blassgelben Blüten sitzen auf einem bis zu 20 cm hohen Stängel und sind in Dolden angeordnet. Bei uns werden Pflanzenteile der Echten Schlüsselblume (Primula veris) und der Hohen Schlüsselblume (Primula elatior) arzneilich verwendet. Dabei kommen vor allem die getrockneten Wurzelstöcke mit den daran hängenden Wurzeln, aber auch die getrockneten Blüten zum Einsatz.

Sie kommen vor allem bei Erkältungskrankheiten und Husten mit zähflüssigem Schleim, Katarrhen der Luftwege sowie



chronischer Bronchitis zur Unterstützung der Schleimlösung zum Einsatz.

Verwendet werden die Primelwurzeln als Tee aber auch in Form von Säften oder als Tinktur. Die Primelblüte wird manchmal Hustenteemischungen beifügt.