

# Heilpflanze des Monats: Schlüsselblume - Primula Veris

Sabine Hurni | Ausgabe 04/2017

Von Februar bis Mai vereinigen sich bis zu 30 sonnengelbe Blüten zu einer nickenden Dolde.



@ istockphoto.com

Die Echte Schlüsselblume blüht von Februar bis Mai. Sie wird deshalb auch Frühlingsschüsselblume genannt. Die Schlüsselblume gehört zur Gattung der Primeln, gedeiht auf kalkhaltigen Lehm Böden und liebt trockene Wiesen und lichte Laubwälder. Meist ist sie in Gruppen anzutreffen. Die Echte Schlüsselblume kann Wuchshöhen von bis zu 30 Zentimetern erreichen; ihre Laubblätter befinden sich direkt am Boden. Am Ende des Stiels leuchten fünf bis dreissig gelbe Blüten mit orangeroten Flecken oder Streifen in deren Mitte. Im

Gegensatz zur Echten Schlüsselblume (*Primula veris*), die einen sanften, an Honig erinnernden Duft verströmt, sind die Blüten der Wald-Schlüsselblume (*Primula elatior*) geruchlos. Beiden gemein ist, dass man vom Sammeln der Pflanze absehen sollte, weil ihre Bestände regional gefährdet sind. Man kaufe die Droge respektive Präparate davon deshalb in der Apotheke oder Drogerie.

**Bei Husten und Bronchitis.** Da die Schlüsselblume entkrampfend und schleimlösend wirkt, ist sie als Hustentee sehr gut geeignet. Zum Lösen von zähem Schleim bei Husten und Bronchitis verwendet man die Wurzeln und die Blüten der Echten Schlüsselblume. Dank ihres Saponin- und Flavonoid-Gehalts fördern Schlüsselblumenextrakte generell die Befeuchtung der Bronchien, wodurch der Schleim verflüssigt wird. Die Saponine in den Wurzeln haben darüber hinaus eine schwach schmerzlindernde und pilzwachstumshemmende Wirkung. Sie wird deshalb auch bei Mundschleimhautentzündungen oder bei Rheuma eingesetzt.

**Wurzeltee löst Schleim.** Die Blüten wirken eher etwas milder als die Wurzeln. Sie sind in Teemischungen, zusammen mit Thymian oder Spitzwegerich, beliebt. Sind die Bronchien stark verschleimt, eignet sich eine Abkochung der klein geschnittenen oder grob pulverisierten Wurzel: Man setzt einen Teelöffel davon mit zwei Deziliter kaltem Wasser an und bringt den Sud zum Kochen; zehn Minuten stehen lassen und mit Honig gesüsst trinken. Alle zwei bis drei Stunden eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

Zu bedenken ist, dass es bei Allergien gegenüber Primeln beim Genuss von Schlüsselblumen zu Hautreaktionen kommen kann.

## Rund um die Schlüsselblume

- **Wer im Garten** Schlüsselblumen hat, kann die Blüten und Blätter als wohlschmeckende, duftende Zutat im Frühlingssalat verwenden.
- **Ein Schlüsselblumen-Gesichtswasser** glättet Falten und klärt fleckige Haut: Eine Handvoll frischer Schlüsselblumen mit kochendem Wasser bedecken, über Nacht stehen lassen, absieben und kühl stellen. Täglich auf das Gesicht auftragen und trocknen lassen.
- **Die Legende besagt**, dass man die Schlüsselblume im Frühling als allererstes Heilkraut einnehmen soll, damit alle anderen Heilpflanzen besser aufgeschlüsselt werden. Sie gilt als

Einschleuser von Magnesium in den Körper.

• **In der Volksheilkunde** wird die Schlüsselblume auch gegen Nervosität, Neuralgien und Migräne verwendet.

Bisher erschienen: Hopfen, Heckenrose, Wacholderbeere, Mistel, Hamamelis, Kuhschelle

Foto: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Tags (Stichworte):