

Der Himmel auf Erden ...

Im Frühling reckt die Schlüsselblume als eine der ersten Pflanzen ihre gelben Blüten in den Himmel. Mit ihrer Farbe und Einzigartigkeit ihrer Form erobert sie die Herzen der Menschen. Sie löst Sekrete der Atemwege, weckt die Lebensgeister und macht froh.

Eine kleine Legende:

Petrus ist einer von den zwölf Aposteln Jesus, und nach seinem Tod ist er der Bewacher der Himmelpforte. An seinem Schlüsselbund rasseln immer grosse goldene Schlüssel, die Zutritt zu allen himmlischen Gewölben geben. Seine Aufgabe ist es, wahrhafte Seelen ins himmlische Paradies zu begrüßen und die schlechten Seelen zur Hölle zu verweisen.

Nun, an einem Frühlingstag war Petrus etwas träge und schläfrig von der warmen Frühlingssonne geworden. Er vergass die Schlüssel an seinem Schlüsselbund zu befestigen und als er in seinem Sessel vor der Himmelpforte eindöste, rutschten sie ihm aus den Händen. Viele Stunden später fiel der Schlüsselbund auf die Erde.

Ein kleines Mädchen, das auf dem Felde spielte, hörte die schweren Schlüssel auf die Wiese fallen. Das Gold glänzte gelb in der Sonne. Weil es spürte, dass es wichtige Schlüssel waren, traute es sich nicht diese auf zu heben und es rannte nach Hause, um seine Eltern zu erzählen wie diese wunderlichen Schlüssel aus der Luft gefallen waren.

Petrus war jedoch sofort aufgewacht, als er bemerkte, dass seine Schlüssel aus seinen Händen glitten und sandte einen Engel zur Erde, um sie zu holen.

Als die Eltern des aufgeregten Mädchens bei der Wiese angekommen waren, waren die Schlüssel schon wieder verschwunden. An der Stelle jedoch strahlten wunderschöne helle gelbe Blumen, Blumen die sie noch nie zuvor gesehen hatten. Die Blumen hingen an einer Seite des Stängels, wie Schlüssel an einem Schlüsselbund. Sie verstanden, dass sie eigenartig waren und deshalb nannten sie das neue Blümchen *Schlüsselblume*. Weil sie vom Himmel stammten, dachten die Eltern, dass unterhalb der Pflanze einen Schatz versteckt wäre. Als sie nach vorsichtigem Graben nichts fanden, waren sie jedoch der Meinung, dass es ihnen in der nahen Zukunft bestimmt Glück bringen würde.



Echte Schlüsselblume – *Primula veris*

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:

Lat. primus = der Erste, ver = Frühling, Jugend
dt. Schlüssel ⇒ Form eines Schlüsselbundes

Andere Namen:

Himmelsschüsseli, Osterblüemli, Fastenblüemli,
Gelbsuchtblüemli, Gichtblüemli

Familie:

Primelgewächs

Drogenteil:

Blüten mit Kelch (Ernte: April), Wurzeln

Signatur:

Standort: Sonnig, trocken, ungedüngte Wiesen,
meist kalkhaltiger Boden.



Stängel: Behaart, aufrecht, 15-30 cm hoch wachsend.

Blätter: Grundständige Rosette, entstanden aus einem Punkt. Eiförmig, Oberseits stark gewellt bis runzlig, am Rand gezähnt, Unterseite heller.

Blüten: Doldenartig, aus einem Punkt, bis 30 Blüten an einem Stängel, ähnlich wie ein Schlüsselbund. Blütenkrone ist trichterförmig und endet in 5 Blütenblättern. Der Blütenkelch ist kantig und aufgeblasen. Alle Blüten neigen auf eine Seite.

Thema: Wärme, Hoffnung, Schlüssel zu höherem Bewusstsein, Stille, Liebe, Lebensfreude.

Inhaltsstoffe:

Blüten: Flavonoide bis 3 %, wenig Saponine (Primulin), ätherische Öle

Wurzeln: Phenolglykoside (Primverosid, Primulaverin, Salicylate), Triterpen-Saponine 3-10 %, wenig Flavonoide

Wirkungen:

Blüten: erwärmend, schleimlösend, auswurfsfördernd, beruhigend und krampflösend, Harnsäure ausscheidend, blutreinigend

Wurzeln: zusätzlich entzündungshemmend, schmerzlindernd, antiviral, antimykotisch

Indikationen:	<p>Traditionelle Anwendungsbereiche:</p> <p>Erkältungen mit zähflüssigem Sekret:</p> <p>Schnupfen</p> <p>Sinusitis</p> <p>Akute und chronische Bronchitis</p> <p>Raucherhusten, Altershusten</p> <p>Volksheilkunde:</p> <p>Gicht, Rheumatische Beschwerden (Blüten)</p> <p>Kopfschmerzen mit Druck in der Stirne oder mit Bandgefühl um den Kopf (meist chronische Sinusitis)</p> <p>Angstzustände</p> <p>Funktionelle Herzbeschwerden (d.h. ohne organische Ursache)</p>
Kontraindikationen:	Keine bekannt
Vorsicht:	<p>Allergie gegen Primeln</p> <p>Übelkeit aufgrund der Saponine in Wurzeln</p> <p>Schwangerschaft (keine Studien)</p>
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 1 TL Blüten /Tasse, Aufguss, 5 Min. ziehen lassen,</p> <p>¼ TL Wurzeln /2 Tassen, aufkochen, 5 Min. ziehen lassen (Wurzeln), Tagesdosis 0.5 bis 1.5 g, Wurzeln nur in Teemischungen</p> <p>Tee zum Abhusten alle 2-3 Stunden, mit etwas Honig trinken</p> <p>Tinktur: Anwendung nach Hersteller</p> <p>Fertigarzneimittel (z.B. Sinupret)</p>
Hinweise:	<p>Für Kinder nur Blüten mit Kelchen verwenden.</p> <p>Indikation nach Hildegard von Bingen: Melancholie, Mutlosigkeit.</p> <p>Auch die Waldschlüsselblume kann verwendet werden, ist aber nicht so gut erforscht.</p>

Rezepte

Husten-Frühlingstee

- Bei „verhocktem“, hartnäckigem Husten, löst den Schleim und hilft beim Abhusten
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

20 g Schlüsselblumen
10 g Gundelrebenkraut
5 g Thymiankraut
10 g Brennnesselkraut
5 g Malvenblüten
5 g Fenchel- oder Anisfrüchte, zerstoßen
oder 5 g Süssholzwurzeln

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Der Schleim sollte sich innerhalb von wenigen Tagen lösen. Bessert sich der Husten trotz regelmässiger Einnahme nach einer Woche nicht, muss ein Arzt konsultiert werden.

Tee gegen die Frühjahrsmüdigkeit

- Zur Stärkung des Stoffwechsels und zur Reinigung
- Kann auch als Familientee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Schlüsselblumen
15 g Löwenzahnkraut
15 g Brennnesselblätter
5 g Pfefferminzblätter
5 g Malven- oder Rosenblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Frühlingsputz-Tee

- Reinigt den Organismus durch Anregung aller Ausscheidungsorgane
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Brennnesselblätter
10 g Löwenzahnkraut
10 g Gundelrebenkraut
10 g Birkenblätter
5 g Pfefferminzblätter oder Anisfrüchte, gestossen
5 g Malven- oder Rosenblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Hinweis: Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen!

Sünneli-Tee

- Erhellte das Gemüt
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Schlüsselblumen
10 g Goldrutenkraut
10 g Johanniskraut
5 g Hopfenzapfen
5 g Pfefferminzblätter
10 g Lavendelblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 8-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Schlüsselblumensirup

- Ergibt ca. 5 dl Sirup
- Löst verschleimter Husten bei Infekten oder löst Sekrete bei Sinusitis
- 3 mal täglich 1-2 TL bei Infekten
- Stark verdünnt als Genuss-Kräutersirup
- Haltbarkeit: Ungeöffnet mind. 6 Monate, mit Ethanol 1 Jahr

100 g Schlüsselblumenblüten, frisch
oder 50 g getrocknet
1 TL getrockneter Thymian
3 g Zitronensäure, kristallin

In einen Krug geben

3.5 dl Wasser
350 g Zucker

Aufkochen, 5 Min. köcheln lassen, zu den Blumen geben, zugedeckt 24 Std. stehen lassen,

ev. 1 TL Ethanol (hochprozentiger Alkohol)

Abfiltrieren durch Kaffeefilter, in saubere Flasche füllen

Achtung: Je nach Kanton stehen die Schlüsselblumen unter Naturschutz!