

Echte Schlüsselblume

	<p>Botanischer Name Weitere Namen</p>	<p>Primula veris Wiesen-Primel, Arznei- Schl., Duftende Schl., Badenke, Himmelsschlüssel; Auritzel, Petriblume</p>
	<p>Familie Standort Herkunft</p>	<p>Primelgewächse (Primulaceae) kalkhaltige, stickstoffarme, Böden; Halbtrocken- rasen, mageren Wiesen, trockenwarme Gebüsche, lichte Mischwälder</p>
	<p>Lebensdauer Wuchshöhe Lichtansprüche</p>	<p>mehrwährige Staude mit grundständiger Blattrosette 8 - 30 cm Sonne bis Halbschatten</p>
	<p>Blütenfarbe</p>	<p>dottergelb mit einem orangen Fleck auf jedem Blütenblatt</p>
<p>Echte Schlüssel- blume, Primula veris</p>	<p>Blühzeitraum Beste Erntezeit</p>	<p>April - Juni (in Deutschland und nördlicher) März bis Mai, junge Blüten und Blätter</p>
	<p>Erkennungs- merkmale</p>	<p>ausdauernde, krautige Pflanze, meist in kleineren oder größeren Gruppen anzutreffen; Blätter und Stiele samtig behaart, nicht bemehlt, Rand wellig gezahnt, Blätter bilden am Stiel Flügel; 5 - 20 duftende Blüten in einer Dolde, die wie Schüssel an einem Schlüsselbund aussehen</p>
	<p>Verwechslung</p>	<p>Wald-Schlüsselblume, Primula elatior, Stängellose Schlüsselblume, Primula vulgaris und weitere Primula Arten</p>
	<p>Verwendung</p>	<p><u>Wurzeln:</u> Tee (kalt ansetzen), Tinktur, Fluidextrakt, Trockenextrakt in Kapseln, Tabletten, Hustensaft <u>Blüten:</u> Tee (Infus – heiß überbrüht), Dragees Die Pflanze steht unter Naturschutz und darf nur im eigenen Garten beerntet werden!</p>
	<p>Inhaltsstoffe</p>	<p><u>Primelwurzeln:</u> Triterpensaponine (insbesondere Primulasaponin und Primacosaponin), 5 - 10 % Phenolglykoside (Primulaverin, Primverin), Flavonoide <u>Primelblüten:</u> geringere Mengen Triterpen- saponinen, Flavonoide</p>
	<p>Heilwirkung</p>	<p>Volksmedizinisch wurde Primel-Hustentee empfohlen bei chronischem Altershusten infolge von Herzschwäche, auch zur Entwässerung. Triterpensaponine verflüssigen zähen Schleim in den Bronchien, wodurch dieser leichter abgehustet werden kann. Für die arzneiliche Verwendung kann sowohl Primula veris als auch Primula elatior verwendet werden.</p>

	<p>Interessantes</p>	<p>Kontraindikationen: Vorsichtig dosieren bei empfindlichen Magen, bei Primel -Allergie_</p> <p><u>Kulinarische Verwendung:</u> Junge Blätter zu Salaten, Suppen, Gemüse. Blüten für Blütenessig oder Schlüsselblumenwein, als Speisendekoration u. zur Aromatisierung (Nur aus eigenem Garten!)</p>
<p>Hohe Schlüsselblume Primula elatior</p> <p>Fotos: Andrea Brinkmann</p>		<p>Die Blütendolde ähnelt einem Schlüsselbund, nach der Legende ließ Petrus aus Versehen seine Schlüssel auf die Erde fallen, an dieser Stelle wuchsen Himmelsschlüssel; bei den Kelten sollen die Druiden aus Schl. einen berauscheden Heil-trank gebraut haben; bei den Germanen war die Schl. der Göttin Freya geweiht, später wurde sie zum Symbol Mariens, die mit der Geburt des Erlösers den Himmel aufgeschlossen hat. In Sagen erscheint die Schl. als Türöffnerin zu verborgenen Schätzen (Ein Kuhhirte fand eine Schlüsselblume und steckte sie an seinen Hut. Dieser wurde sehr schwer, die Blume hatte sich in einen goldenen Schlüssel verwandelt. Ihm erschien eine Jungfrau, die sprach: Öffne damit die verborgene Tür im Berg und vergiss das Beste nicht. Der Hirte tat wie ihm geheißen und fand die Schätze. Doch die Schlüsselblume ließ er liegen. Er fand die Tür nie mehr.) Als Frühlingsblume steht die Schlüsselblume für Hoffnung und Lebenskraft.</p> <p>In der Anthroposophie gilt die Schlüsselblume als "Lichtbringer", um Erstarrungen in den Gelenken, dem Gemüt und den Gefäßen zu lösen. Sie vermittelt Lichtprozesse und fördert die Beweglichkeit im menschlichen Organismus.</p> <p>Auch Hildegard von Bingen kannte die Pflanze schon, nannte sie "Himmelsschlüssel" und empfahl sie gegen depressive Verstimmungen.</p> <p>Sie ist wertvoller Lebensraum und Nahrungsquelle für Wildbienen, den gefährdeten Schlüsselblumen Würfelfalter, 25 Raupenarten u.v.m.</p>

Quellen:

Pahlow, Manfred: Heilpflanzen. Der große Ratgeber

Gertrud Scherf: Zauberpflanzen Hexenkräuter

Schmeil-Fitschen – Die Flora Deutschlands und angrenzender Länder

<https://arzneipflanzenlexikon.info>, www.naturadb.de

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.