



(ms) – Die Wiesenschlüsselblume (*primula veris*) ist die wilde Form der beliebten Zuchtprimeln, die jedes Frühjahr als Frühblüher unsere Häuser und Gärten schmücken. Da die Wiesenschlüsselblume unter Naturschutz steht, und man sie wild auf keinen Fall sammeln darf, haben wir die Gar-

tenprimel als Alternative, welche auch Heilwirkung hat. Wer trotzdem die echte Wiesenschlüsselblume verarbeiten will, kann sich bei einer Wildpflanzen-Gärtnerei die Pflanze in den Garten holen. Die Wiesenschlüsselblume liebt sonnige, magere Standorte. In lichten Wäldern finden wir auch

die Waldschlüsselblume (*primula elatior*) – auch diese besitzt Heilwirkung. Bereits Hildegard von Bingen empfahl, im Frühling die grünen Blätter der Schlüsselblume als Salat zu essen, um sich zu stärken.

Die Geschichte der Schlüsselblume reicht bis zu den Kel-

ten und Germanen zurück. Sie glaubten in ihrer Götterkult daran, dass der Schlüssel immer der «Hausherrin» gehörte, die Schlüsselblume stand als Symbol für diesen Schlüssel der Göttin respektive Weltherrin. Mit einem Bund Schlüsselblumen liess sich, so ihr Glaube, das Himmelstor öffnen und der Frühling konnte hereinkommen.

### Heilwirkung

Die Heilwirkung der Schlüsselblume deckt in der Erfahrungsheilkunde eine grosse Bandbreite von Beschwerden ab. Die grösste Schwierigkeit besteht darin, herauszufinden wann und in welcher Form – Tee, Tinktur, Sirup oder Heilschnaps – die Schlüsselblume am besten eingesetzt wird. Die Schlüsselblume besitzt eine abführende, fiebersenkende, harn- und schweisstreibende, schmerzlindernde, beruhigende, nervenstärkende, krampflösende und Auswurf-fördernde Wirkung. Sie wird folglich bei vielerlei Beschwerden eingesetzt. Bei Husten, Blasenleiden, Blähungen, Gicht, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Schwindel. Bei depressiver Stimmung (Winterdepression) soll sie, so sagt man, aufheiternd wirken.

### Schlüsselblumen-Tinktur

Meine persönliche Erfahrung ist, dass eine Schlüsselblumen-Tinktur bei Gicht, Rheuma, Migräne den besten Dienst tut. Das heisst, man nimmt während fünf Wochen täglich 10 bis 20 Tropfen Schlüsselblumen-Urtinktur (in Apotheken und Drogerien erhältlich) mit Wasser ein. Nach fünf Wochen macht man eine Woche Pause

und bei Besserung nimmt man die Tropfen erneut fünf Wochen ein. Danach wieder eine Woche Pause und so fährt man fort bis sich die Beschwerden merklich gebessert haben.

### Tee

Der Tee aus Blättern und Blüten hat die beste Wirkung bei Schlaflosigkeit und Winterdepression, er wirkt Nervenstärkend. Für die Tee-Zubereitung braucht es eine Handvoll frische oder getrocknete Blätter und Blüten. Diese sind mit siedendem Wasser zu übergiessen. Das Ganze zehn Minuten ziehen lassen. Vier Wochen lang einen Liter am Tag warm trinken.

### Wildkräuterküche

Die frischen grünen Blätter schmecken hervorragend als Salatbeigabe, die grünen Blätter enthalten Mineralsalze und Vitamin C, sie schmecken ein wenig scharf und nach Anis. Auch ein besonderer Blütenessig lässt sich mit den Frühblühern einfach herstellen. Mit den farbigen Blüten der Primel lassen sich Dessertcremen und Salate aromatisieren und verzieren.

### Naturkosmetik

Die Waldschlüsselblume kann als Schönheitsmittel gegen Sommersprossen und Mitesser eingesetzt werden. Mit einem starken Tee aus den Blüten, tupft man täglich die betroffenen Hautstellen ab.

### Mystik

Wenn eine Schlüsselblume zu Weihnachten blühte, galt sie als besonders zauberkräftig. Im Vorgarten angepflanzt, soll die Schlüsselblume ungebetene Be-

sucher fernhalten. Und: Eine mitgeführte Schlüsselblume soll die Schönheit erhalten oder zurückbringen.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslerhof.ch](http://www.fryberger-roesslerhof.ch)

## Sirup und Heilschnaps

In Form von Schnaps oder Sirup verwende ich die Schlüsselblume bei Husten, Grippe und Bronchitis. Bei akuten Beschwerden täglich drei Teelöffel Schlüsselblumen-Sirup oder -Schnaps einnehmen bis der Husten weg ist.

Nun zur Sirup-Herstellung: Man kocht einen Esslöffel zerkleinerte Wurzeln mit wenig Wasser etwa fünf Minuten aus. Die Wurzeln absieben und die Flüssigkeit mit Honig vermischen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

## Blütenessig

500 ml Apfelessig  
eine Handvoll Veilchen,  
Schlüsselblumen und  
Gartenprimeln  
1 halbe Vanilleschote

Die Blüten und die Vanilleschote in ein weites Glasgefäss füllen mit dem Essig übergiessen und zwei bis drei Wochen auf dem Fensterbrett ziehen lassen. Danach ist der Essig fertig zum Geniessen.