

# Schlüsselblume oder der Himmelsschlüssel

Die Schlüsselblume weckt als eine der ersten Blumen den Frühling. Sie ist, in den letzten Jahrzehnten selten geworden und steht daher unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden (ausser im eigenen Garten)

Die Echte Schlüsselblume "Primula veris" gehört zur Gattung der Primeln. „Primula veris“ bedeutet „die Erste des Frühlings“ (Primus = der Erste, ver = Frühling). Der Name "Schlüsselblume" ist durch Ähnlichkeit des Blütenstandes mit dem Schlüsselbund entstanden. Weitere Trivialnamen: Wiesen-Schlüsselblume, Arzneiprimel, Apothekerblume, Gichtblume und Himmelsschlüssel.

## Geschichten und Mythen

Die Schlüsselblume war der germanischen Göttin Freya gewidmet. In ihrer Krone trug sie einen kleinen Schlüssel, mit dem sie die Herzen der Menschen öffnen konnte. Die Schlüsselblume – eine Herzensöffnerin.

In anderen Geschichten wird beschrieben, dass die Schlüsselblume in der Lage ist, die Erde im Frühling zu öffnen und damit die schlafenden Kräfte der Natur zu wecken. So sollen Nixen, Elfen, Undinen und Najaden die schöne Blume geliebt und beschützt haben. (Texte aus Internet)



Die Schlüsselblume ist eine krautige Pflanze, mit Wuchshöhe von 10 - 25 cm. Anzutreffen meist in grösseren Gruppen und überwintert mit einem ausdauernden Rhizom. Ihr wunderschönes Gelb löst das Gefühl einer erwachenden Sonne aus und holt die Menschen lächelnd aus dem Winterschlaf. Früher sammelten Kinder die gelben Blumen um mit Strässchen die Mutter zu erfreuen. So ist es nicht verwunderlich, dass die Pflanze als stimmungsaufhellend und leicht antidepressiv wirkt. Grobstofflich ist sie eine wichtige Hustenpflanze, aber auch schlaffördernd, beruhigend, und blutstillend.

Die in der Droge vorhandenen Saponine sind indirekt für die Verflüssigung des Bronchialsekrets und Abtransport des hartnäckigen Schleims verantwortlich: Saponine wirken auf den Nervus vagus in der Magenschleimhaut und fördern reflektorisch die Wassersekretion in den Bronchien. So ergibt sich der sekretolytische und hustenstillende Effekt. Die Salicylsäurederivate wirken entzündungshemmend. Weitere Inhaltsstoffe sind Vit. C, Magnesium, Kieselsäure u.v.m. und wirken entkrampfend. Beim Altershusten wird oft eine Linderung erzielt. Die alte Volksheilkunde verwendete die Pflanze gegen Nervosität, Neuralgien und Migräne. Bei Schmerzen, Bronchitis, Schnupfen, Zahnfleischentzündung und als stoffwechselanregend.

Um die Schlüsselblume ranken sich zahlreiche Märchen und Mythen – ihr Name „Schlüssel – Blume“ kommt zum Teil auch daher, weil man immer schon wusste, dass sie die Kraft hat, ein Tor zu öffnen. Das Tor des Frühlings, das Tor zu den inneren Welten, das Tor zur eigenen Seele. Eine Blütenessenz aus der Schlüsselblume bringt sehr viel Licht, Klarheit und Kraft für uns, wenn wir unserem Seelenweg folgen möchten. Sie schenkt uns ausreichend Selbstvertrauen zu uns zu stehen, sie lässt uns mit einer ganz besonderen Leichtigkeit und Fröhlichkeit den eigenen Weg folgen und sie öffnet unser Herz für die Liebe zu uns selbst. Dabei hilft sie uns auch alle Minderwertigkeitsgefühle, alle Gefühle des „Klein-Seins“ und des „zu wenig Seins“ aufzulösen, so dass wir tief in uns spüren lernen, dass wir so wie wir sind Richtig sind.

## Spezialtee gegen Schlaflosigkeit (nach Maria Treben)

50 g Schlüsselblumenblüten	25g Lavendelblüten
10 g Johanniskraut	15g Hopfenzapfen
5g Baldrianwurzel	

## Glückstee

Zu gleichen Teilen Johanniskraut, Melisse und Schlüsselblumenblüten gemischt, vertreibt diese Tee ein leichtes Stimmungstief

## Schlafsirup

2 handvoll Schlüsselblumenblüten in 1/2 Liter kaltes Wasser geben, über Nacht stehen lassen. Eine Zitrone in Scheiben ebenfalls begeben. Anderntags alles aufkochen und 1/2 Kilo Zucker zugeben. Nach 1/2 Std köcheln werden die Pflanzenteile abgossen und der noch heiße Saft in Flaschen abgefüllt. Diesen Sirup kann man abends trinken, um besser ein- und durchschlafen zu können

Freuen Sie sich auf den Frühling und die vielen Pflanzen. Schlüsselblumenblüten- und Wurzelstücke können in Drogerien gekauft werden.

Cornelia Krapf-Rütimann, kant.appr. Heilpraktikerin, Naturheilpraxis sportivo, Walzenhausen

Ihre Fragen zu Gesundheit und Ernährung beantworte ich gerne: [www.praxis-sportivo.ch](http://www.praxis-sportivo.ch) oder 079 436 03 36