

Heilpflanzen

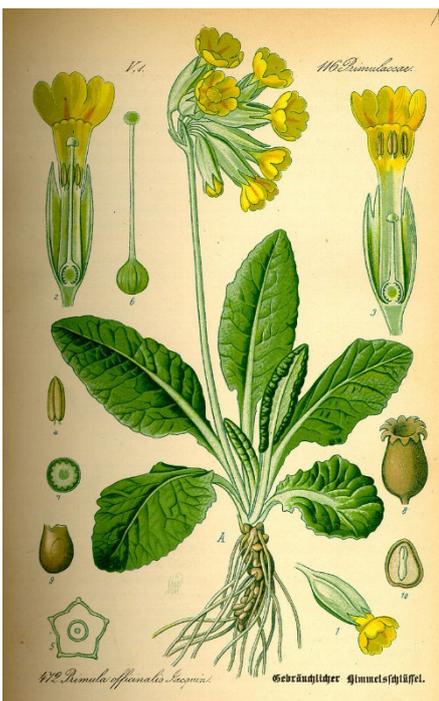
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die **Echte Schlüsselblume** – *Primula veris* (*P. officinalis* L.)

gehört zu den Schönen und Reichen von medizinischen Bestandteilen.

Historie

Von Winterfeuchte noch getränkt, doch von der Sonne bereits verwöhnt, erlöst das lichte Gelb der Schlüsselblumen das strenge Winterweiß der grasigen Bergänge und setzt Farbakzente malerisch in die raubereiften Wiesen in den Tälern. Sie sind die Ersten, die winterliche Kälte überwinden und den Stillstand durchbrechen. Wenn zu Beginn des Frühlings Schlüsselblumen die Wiesen bedecken und ihre Blütendolden öffnen, belebt ihr himmlischer Blütenduft die beflügelte Mitwelt. Die Schlüsselblume wird von vielen Sagen und Legenden umwoben, sie dem heiligen *Petrus* zugeordnet, der das Tor zum Himmel verwaltet. Als ihm einmal die Schlüssel zur Erde fielen wurden daraus zarte gelbe Blüten die „Himmelschlüssel“. Mit den eng zusammenhängenden Blütenkelchen erinnert die Arzneipflanze an einen Schlüsselbund. In der Volksmedizin und im Brauchtum war die Schlüsselblume ein Mittel bei Kopfschmerzen und Migräne. Das Heilmittel kam bei Lähmungen, Gicht, Gelenkrheumatismus, Schwellungen bei Tierbiss und Insektenstich zur Anwendung. Zudem wurden als Stärkungsmittel bei Herzschwäche Schlüsselblumen gegeben.



Die Kloostervorsteherin *Hildegard von Bingen* wandte im 12. Jahrhundert Himmelschlüssel bei Melancholie und Wahnvorstellungen an. Sie schrieb, dass die Lichtpflanze mit ihrer leuchtenden Blüte das Licht und die Wärme zu den Menschen zurückbringt, die gerade eine düstere Zeit durchmachen.

In dem spätmittelalterlichen „Lehrbuch der Destillation einfacher Heilmittel“ des Straßburger Wundarztes und Pflanzenforschers *Hieronymus Brunschwyg*, werden die Blüten der Schlüsselblumen bei Ohnmacht und Schwächezuständen, Herzbeschwerden anderweitig zur Reinigung der Gesichtshaut erwähnt. Aus Blüten, Kraut und Wurzelstock der Schlüsselblume wurden „gebrannte Wasser“, Essenzen und Öle hergestellt. Zudem gab es „*Conserva*“, es sind mit Honig und in Zucker haltbar gemachte Arzneimittel, wie Schlüsselblumenblüten in Honig eingelegt.

Im Jahr 1886 erschien das Hauptwerk „Meine Wasserkur“ des Priesters *Sebastian Kneipp*. Als Naturheilkundler und Hydrotherapeut erlangte er große Bekanntheit. In diesem Werk bezog er ein Kräuterbuch mit ein. *Sebastian Kneipp* schrieb darin über die Schlüsselblume, dass schon der Geruch erkennen lasse, dass in den Blütenkelchen eine besondere Heilflüssigkeit stecken müsse. Kaue man zwei bis drei dieser Trichterchen, so fühle man recht gut, welchen medizinischen Gehalt sie bergen. Weiter schrieb er: „Wer Anlage hat zur Glieder sucht, zur Gliederkrankheit oder an diesen Gebresten leidet, trinke längere Zeit hindurch täglich eine Tasse Schlüsselblumen-Tee. Die heftigen Schmerzen werden sich lösen und allmählich ganz verschwinden“.

Im 20. Jahrhundert wurde der Wurzelstock als Arzneimittel zur Schleimlösung bei Bronchitis und Keuchhusten eingeführt. Die enthaltenen „Saponine“ wurden als Wirkstoffe bestimmt. Gegenwärtig ist die Schlüsselblume immer noch ein Gegenstand der Forschung.

Botanik

Die Schlüsselblume wird der großen Pflanzenfamilie der Primelgewächse (*Primulaceae*) zugeordnet. In der nördlich gemäßigten Zone, in deren kühlerem Teil, von China bis an den Atlantik zu Hause, leitet die Blüte der Schlüsselblume den Frühling ein. Die Pflanzen erreichen eine Höhe bis zu 30 Zentimetern

und treten meist in kleineren Staudengemeinschaften auf. Schlüsselblumen erscheinen an Bächen und Ufern, in Mooren, Wiesen und lichten Waldgründen. Zahlreich kommen sie im Bergland vor, im Schweizer Kanton Waadt (Vaud) in der Romandie sind sie bis in 2.200 Metern über dem Meeresspiegel noch anzutreffen. Die Pflanzen lieben kalkhaltige, lockere Lehmböden mit einer Humus-Beimischung. Mit kurzem, kräftigem Wurzelstock, einem Überwinterungsorgan (Rhizom), verbindet er sich dauerhaft mit der Erde, bildet zunächst am Boden eine Blattrosette mit gewellten langstieligen und aufstrebenden länglich ovalen Blättern. Durch die ausgeprägten Blattadern, zwischen denen sich das Blattgrün hervor wölbt, wirkt das Blatt luftig und schaumig. Unterseits sind sie mit samtigen Haaren besetzt. Aus deren Mitte erhebt sich alsbald der lange fein flaumige blattlose Blütenschaft, der die gelbleuchtende Dolde aus drei bis sieben Blüten ausbreitet.



Die langröhriigen Blüten mit zierlichem Saum und goldroten Schlundtupfen, am Grund eines jeden der fünf Blütenblätter, werden vom Kelch luftig umhüllt. Typisch ist die Blütendolde der Sonne zugeneigt, halb sich erhebend, halb sich der Erdschwere beugend. Sie wird von einem zarten Geruch begleitet, der doch eine kräftig erfrischende Note vertritt. Nach der Befruchtung von Wildbienen und Schmetterlingen, reifen aus den Fruchtknoten Kapsel Früchte heran, die zahlreiche Samen enthalten. Im Verlauf werden die Samen mit ihren winzigen Bläschen aus den Kapseln entlassen und vom Wind weitergetragen. Für ihre Keimung benötigen sie Kälte und Licht.

Die Schlüsselblume ist für Schmetterlingsraupen eine Futterpflanze für die Silbergraue Bandeule, ein Nachtfalter und den Schlüsselblumen-Würfelfalter – alle samt sind gefährdete Arten.

Heilpflanzen

In Deutschland steht *Primula veris* unter Naturschutz. Wildlebende Schlüsselblumen-Pflanzen dürfen nicht ausgegraben werden. Viele Gärtnereien haben sich auf die Anzucht von *Primula veris* spezialisiert. Die Samen und Jungpflanzen der originalen, duftenden und zauberhaften Himmelschlüssel sind im Wild- und Kräuterpflanzen-Versandhandel zu bekommen. In sonnigen Lagen sind Schlüsselblumen im Frühling eine farbliche und duftige Bereicherung vor Gehölzgruppen und auf Rabatten ebenso in Wiesen und Steingärten oder Gefäßen auf dem Balkon. In Parks und Gärten wird die Echte Schlüsselblume schon seit dem Mittelalter angepflanzt. Zum Ansiedeln genügt es im Spätherbst ihre Samen an Ort und Stelle auszustreuen.

Inhalts-/Wirkstoffe

Saponine, Flavonoide, Glykoside, ätherische Öle, Mineralsalze, Kieselsäure

Medizin



Abbildung: Getrocknete Primelwurzel (*Primulae radix*) als Teegrundlage

Zu medizinischen Zwecken werden sowohl die Wurzeln als auch die Blüten mit Kelchen von *Primula veris* und *Primula elatior* (die Hohe Schlüsselblume, auch Wald-Schlüsselblume) gleichermaßen verwendet. Die Schlüsselblume wirkt beruhigend und schleimlösend, vermag überdies Krämpfe zu lösen und Entzündliches zu hemmen. Der Wurzelstock der Pflanze duftet nach Anis und Stiefmütterchen, enthält Salicylsäure-Ester, er verhindert Gärungsprozesse und hilft bei Erkältungskrankheiten der Lunge. Die enthaltenen „Saponine“ sind wasserlösliche, schaumbildende Stoffe. Sie können die Oberflächenspannung auf der Schleimhaut herabsetzen und wirken ähnlich einem Putzmittel. Auszüge aus der Schlüsselblume lösen bei Husten das Sekret und erleichtern das Abhusten. Durch die enthaltenen Saponine kann einerseits feststehender Schleim gelöst werden.

Andererseits kommt eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung hinzu. Saponin-haltige Pflanzen, wie die Schlüsselblume, werden bei Frühjahrskuren zugunsten der Darmgesundheit verwendet.

Die anthroposophisch erweiterte Medizin beobachtet bei dem Heilmittel *Primula veris* eine Anregung der Aufbau- und Belebungsprozesse im rhythmischen System, das Lunge und Herz besser ernährt. Auch setzt sie die Schlüsselblume bei Herzkrankheiten in einer Kombination mit weiteren Heilpflanzen ein.

Schlüsselblumentee wird innerlich angewendet bei Bronchitis, Reiz- und Keuchhusten sowie Altershusten. In der Naturheilkunde hat sich *Primula veris* zur leichteren Überwindung viraler Erkrankungen bewährt. Darüber hinaus hat dieser Arzneitee wegen seiner schmerzlindernden Eigenschaft eine lange Tradition bei Arthritis und Kopfschmerz. Ferner wird die beruhigende Wirkung genutzt bei Schlaflosigkeit und Unruhe bei Kindern. Äußerlich sind die Anwendungsgebiete eines Schlüsselblumentees in Form eines getränkten Umschlags oder einer Auflage bei Gesichtsneuralgie, Gelenkschmerzen, Sonnenbrand und Migräne. Getrocknete Pflanzenteile für Schlüsselblumentee sind in Apotheken erhältlich.

Der Tee sollte vorsichtshalber innerlich nicht angewendet werden während der Schwangerschaft und Stillzeit, da bislang nur unzureichende Untersuchungen vorliegen. Auch sollte man auf *Primula veris* verzichten, bei Empfindlichkeit auf „Aspirin“, bei Einnahme eines Medikaments zur Hemmung der Blutgerinnung und bei einer Primel-Allergie.

Viele Hunderte von Primel-Arten wurden bisher beschrieben. Sie alle enthalten in unterschiedlicher Konzentration das Allergen „Primin“. Eine Sensibilisierung erfolgt bei Kontakt mit dem Drüsenhaarsekret von „*Primula obconica*“, die schöne und in allen Pflanzenteilen giftige „Becher-Primel“. Sie stammt aus Ostasien und ist in Europa als Zierpflanze im Handel weitverbreitet.

Die arzneilich verwendeten *Primula*-Arten enthalten fast kein „Primin“. Bei den verarbeiteten Arzneimitteln mit *Primula veris* und *P. elatior* sind Reaktionen einer Überempfindlichkeit sehr selten. Bei einer Primel-Allergie jedoch sind allergische Reaktionen bereits bei geringen Mengen möglich.

Primula veris wird in der Regel mit anderen Arzneipflanzen, wie Gelber Enzian, Holunder, Eisenkraut und weiteren Heilkräutern kombiniert. Schlüsselblume ist in Erkältungstees, Auszügen, wie Tinkturen und in pflanzlichen Arzneimitteln enthalten. Darunter sind bekannte Mittel wie „Sinupret“, bereits für Kinder ab zwei Jahren bei Entzündung der Nasennebenhöhlen; auch das „Bronchipret“, und „Bronchicum“, bei akuter Bronchitis. Diese werden in verschiedenen Stärken angeboten, beispielsweise ein Saft für Kinder ab dem ersten Lebensjahr. Die Heilpflanzenmittel und -tees für die Atemwege sind ergänzt mit Thymiankräutern. Aufgrund ihrer verschiedenen Wirkmechanismen kommt es zu einer antibakteriellen Wirkverstärkung. Die Arzneimittel gelten bei Einhaltung der empfohlenen Dosierung und der Anwendung, als allgemein gut verträglich.

Für einen Schlüsselblumen-Blütentee übergießt man für eine Tasse zwei Teelöffel Blüten mit siedendem, nicht kochendem Wasser und lässt den Aufguss fünf bis zehn Minuten ziehen. Für den Wurzeltee wird nur ein Teelöffel Wurzel verwendet und in einem Topf mit 250 Milliliter Wasser, kalt angesetzt, nur kurz aufgeköchelt, vom Herd genommen und zehn Minuten ausgezogen danach abgeseiht. Von dem Tee werden täglich zwei bis drei Tassen getrunken bis Besserung eintritt.

Schlüsselblumen meiden überdüngte Erde. Aus Mangel an natürlichen Bodenflächen ziehen sie sich in unwegsame Berge zurück. Wo sie nach nordischer Mythologie Elfen und Nixen lieben und beschützen. Heimische Wildpflanzen sind vielerorts selten geworden, sie sind die neuen Exoten in den Gärten.

Ihre Sonja-Maria Czérkus-Yavuz, Berlin

Foto: ©DW Weinstock

Abbildungen: Historie: Thomé OW: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (Gera 1885)

Blüten: ©Enrico Blausutto/wikimedia.org,

Wurzel: ©Rillke/wikimedia.org

