

Die Heilwirkung der Schlüsselblume



Die Schlüsselblume, **Wiesenprimel** oder **Frühlingshimmelschlüssel**, beginnt bei milder Witterung schon im März zu blühen und breitet sich durch Selbstausaat leicht zu größeren Beständen aus. Die Schlüsselblume ist der Inbegriff der Frühjahrsblüher, doch in den letzten Jahrzehnten ist sie durch die Wirkung des Kunstdüngers selten geworden. Daher steht die echte oder goldgelbe unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden. Man kann sich ihrer aber erfreuen, wenn man auf sie trifft; im Garten kann man die einfache Schlüsselblume anbauen und darf sie dann auch ernten.

Natürlicher Lebensraum sind Wiesen und lichte Wälder, die **echte, goldgelbe Schlüsselblume** bevorzugt dabei **trockene Kalkmagerrasen**, die nicht gedüngt werden, während die hohe Schlüsselblume mit den blässereren Blüten vor allem auf feuchten Standorten wächst. Sie wird ebenfalls für Tee verwendet, ist aber weniger wohlschmeckend.

Anwendungsmöglichkeiten

Da die Schlüsselblume entkrampfend und schleimlösend wirkt, ist sie als Hustentee sehr geeignet. Sie wirkt vor allem gut, wenn der Schleim fest sitzt. Besonders gerne wird sie zur Linderung eines Altershustens verwendet, wenn das schwächer werdende Herz dazu führt, dass sich die Flüssigkeit in der Lunge staut. In diesen Fällen erleichtert sie das Abhusten der Flüssigkeit und dadurch entlastet sie auch den Kreislauf.

Ausser gegen Husten verwendet die Volkshelkunde die Schlüsselblume auch gegen Nervosität und Neuralgien. Selbst Migräne soll gelindert werden.

Offiziell wird heute die Blüte und Wurzel nur noch bei Katarrhen der Luftwege angewandt. Als Tee gab es früher vielerlei Anwendungsbereiche: Schwächezustände, Kopfschmerz, Husten und Asthma, Nervenstärkung bei Kopf- und Nervenschmerzen wie Trigeminus- oder Ischiasschmerz. Kneipp lobt die Wirkung bei Rheuma, Gicht und Gelenkschmerzen, d.h. die im Stoffwechsel erzeugten Säuren werden durch die harntreibende Wirkung vermehrt über die Nieren ausgeschieden. Es wird auch die Wirkung bei Schwindel und Herzschwäche gepriesen, was wieder darauf hindeutet, dass Stoffwechselschlacken besser verarbeitet werden.

Die Wurzeldroge wirkt mehr auf die Nerven, die Blüten mit ihrer Wärmewirkung setzen im Stoffwechselbereich an.

Aufbereitung zum Heilmittel

Frühjahrskur-Teemischung

Man kann sie mit folgenden Kräutern sehr gut mischen:

- Birkenblätter
- Brennesselblätter
- Löwenzahn
- Vogelmiere
- Ehrenpreis

Von diesen Kräutern kann man die verfügbaren mit Schlüsselblume gemischt frisch oder getrocknet als Frühjahrsstee trinken.

Tinktur

Um eine Schlüsselblume-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man die Schlüsselblume in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Schlüsselblumen-Tinktur kann man gegen Migräne, Neuralgien und Schwindelanfälle einsetzen.

Die Heilwirkung des echten Lungenkrautes (*Pulmonaria officinalis*)



Das Lungenkraut ist ein beliebter Frühblüher, der am Gehölzrand im Halbschatten vereinzelt wächst, aber auch als immergrüner Bodendecker in unseren Gärten beliebt ist.

Das Lungenkraut wächst meist vereinzelt in Laubwäldern und Gebüsch, wo es uns im frühen Frühjahr mit seinen rotviolett bis blauen Blüten erfreuen kann. Obwohl die Blütenform an die gelbe Schlüsselblume erinnert, gehört das Lungenkraut nicht zu der Familie der Primeln sondern zu den Raublattgewächsen. Das Wirkungsspektrum ist jedoch wieder ähnlich.

Die **Blüten** haben einen Durchmesser von ca. 1 cm, sie sind anfangs rotviolett und später blau ähnlich dem Vergissmeinnicht (*Myosotis sylvatica*) und der essbaren Frühlingsplatterbse (*Lathyrus vernus*). Ursache für diesen Farbwechsel ist eine pH-Wert-Änderung im Zellsaft von sauer nach basisch.

Der Name bezieht sich auf die Nutzung des Lungenkrauts in der Naturheilkunde, nach der Signaturenlehre stellt man sich vor, dass es gegen Lungenerkrankungen wirkt, welche auf der Lunge Flecken erzeugen, die denen auf den Blättern des Krautes ähnlich sind. Lungenkrautauszug wirkt auch positiv bei der Wundheilung.

Das Lungenkraut ist im Frühling bei Austriebsbeginn leicht durch Teilen zu vermehren.

Ein Hustensaft

kann umfassend wirksam hergestellt werden, indem man von folgenden (erreichbaren) Kräutern morgens je 1 kleine Hand voll sammelt und in 1 Liter Wasser auszieht: Ehrenpreis, Thymian, Eibisch, Wollblume, Bibernelle, Alant, Veilchen, Huflattich, Königskerze, Spitzwegerich, Himmelschlüsselchen, Lungenkraut, 8 Blätter Efeu. Dabei ist es nicht nötig alle Kräuter zu besorgen, es genügen bereits wenige. Nach 8 Stunden Auszug den Topf auf etwa 50° Grad erwärmen und abseihen. Dann auf 70° erhitzen, 150g Zucker unterrühren und auflösen lassen, in kleine Fläschchen luftdicht abfüllen. Bei Bedarf schluckweise zu sich nehmen.

Hinweis: Die Informationen dieses Infobriefes können bei ernstesten und unklaren Beschwerden nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- 26.3.10 Freitag 20 Uhr Vortrag Praxis Dr. Höfer, Üb.-Bamberg Kosten 10.-
Die Entstehung des Lebens: Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff.
- 7.4.10: Mittwoch um 19.00 Uhr in Frickingen Camphill-Ausbildungen,
Folgevortrag der **Kräuter Rosa** aus Osttirol Kostenbeitrag: 7,-€
„Überwinden von Krankheiten durch das Wissen über Kräuter und Bäume“.
- 23.4.10 Freitag 19.00 -21.00 Uhr, Folgevortrag von Anton Styger, Großer Saal im Sennhof
in Heiligenberg, Betenbrunnerstr. Kostenbeitrag 10,-€
Neuprogrammierung und Selbstheilung des Körpers
Auflösen von Leiden von Blütenstaub und Allergien
- 24.4.10 Samstag 13.30 -17.00 Uhr, Seminar mit Anton Styger
im Haus der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuter Str. 14a.
Diagnostik mit Hilfe des Tensors, Anmeldung dringend erforderlich
Begrenzte Teilnehmerzahl, Gebühr 54,-€, Tensor kann für 45,-€ erworben werden
- 30. April: Samstag 10 – 13.00 Uhr, Praxis Dr. Höfer Üb.-Bamberg, Dorfstr. 22
Heilkräuter und ihre Wirkung nach **Hildegard von Bingen** Kosten 20.-