

HIMMELS- SCHLÜSSELCHEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Primula veris, lateinisch für Schlüsselblume, bedeutet «die kleine Erste im Frühling». Vielleicht trägt sie diesen Namen nicht nur, weil sie so früh blüht, sondern auch, weil sie bei den alten Völkern in besonderem Ansehen stand. Der römische Gelehrte Plinius schrieb 79 n.Chr. der Schlüsselblume so starke Kräfte zu, dass sie alle Krankheiten heilen könne. Er nannte sie darum auch Zwölfgötterkraut. Die Naturgeister der Germanen, insbesondere jene, die dem Wasser und der Luft verbunden sind, sollen sie geliebt und beschützt haben.

Heutzutage kennen wir die Komponenten der Schlüsselblume genau, und tatsächlich wirken die Seifenstoffe verbindend zwischen Wasser und Luft. Seifenblasen sehen in der Struktur wie Lungenbläschen aus und helfen nach Erkältungen der Lunge den Schleim zu lösen und die Bronchien zu stärken. Die Wurzel und Blätter der Schlüsselblume enthalten Salicylate und Vitamin C und wirken heilsam bei Gicht, Harnsäureüberladung und

Rheumabeschwerden. Ebenfalls wird die Muskulatur gelockert. Die wunderschönen, dottergelben und im Schlunde mit orangefarbenen Flecken versehenen Blüten wirken positiv auf die Nerven bei allgemeiner Nervosität, eventuell auch mit nervösen Herzbeschwerden verbunden, und Schlafstörungen. Darum sind sie auch geeignet für Frauen in den Wechseljahren. Im Mittelalter galt die Schlüsselblume auch als Herba paralysis und wurde gegen Lähmungen, Zittern, Kopfweh und Migräne eingesetzt. Die Heilkraft der Schlüsselblume verhilft Ihnen auch geistesgegenwärtig zu sein und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Zusammengefasst hilft die Schlüsselblume dem Herz, den Nerven und Lungen und dem Bewegungsapparat als Tee getrunken, als Pflanzentinktur (3x20 Tropfen), als Trifloris energetisierte Heilpflanzentinktur und als Öl oder Emulsion zum Einreiben bei Rheuma und Muskelbeschwerden.