



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Schlüsselblume

Primula veris

Familie

Die Schlüsselblume gehört zur Familie der Primelgewächse und ist auch unter den Namen „Wiesenprimel“ bekannt.

Beheimatet

Sie ist in Europa heimisch und ihre Verbreitung erstreckt sich von Westeuropa bis Westasien. Sie ist ein Frühblüher, der sich vor allem an trockenen Standorten wohlfühlt.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blütenkelche, die Blüten, die Blätter und die Wurzel der Blume sind verwendbar.

Inhaltsstoffe

In der Pflanze sind viele Triterpensaponine enthalten, die bekannt für ihre antibiotische und krampflösende Wirkung sind und auch gegen Übelkeit eingesetzt werden können. Des Weiteren beinhaltet die Pflanze viele Phenoglykoside, die einen entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekt haben. Auch Flavonoide und Gerbstoffe machen die Schlüsselblume so wirksam.

Anwendung

Die Schlüsselblume ist zwar eine sehr hübsche Zierblume, zudem aber äußerst gesundheitsfördernd. Sie ist beliebt im Kampf gegen lang bestehende Erkältungen, Bronchitis und Entzündungen. Ihre *Triterpensaponine* können schleimlösend wirken und vor allem bei einer Nasennebenhöhlenentzündung hilfreich sein und Erleichterung bringen. Zu den Erkältungssymptomen gehören meist auch Hals- bzw. Rachenschmerzen. Die in der Schlüsselblume vorhandenen *Phenoglykoside* können als Hilfe gegen die Schmerzen genutzt werden. Schon Hildegard von Bingen erkannte das gesundheitliche Potenzial der Schlüsselblume, jedoch setzte sie sie eher bei negativen Gemütszuständen und für das Gefühl der inneren Wärme ein.