



Sie, liebe Leser,  
können mit Sphäre Ihre  
eigenen Bio-  
sphärentee aufbrü-  
hen. Teil 3: Himmel-  
schlüssel- und Schleh-  
dornblüten.

# Frisch aufgebrüht

Sphäre stellt Pflanzen vor, die Sie zu einem Biosphären-Jahrestee mischen können. Teil 3 präsentiert Schlehdorn- und die geschützte Himmelschlüsselblüte. Deshalb: Nicht pflücken, sondern kaufen oder selbst kultivieren. Ihre Apotheke bietet alle Teezutaten in geprüfter Arzneibuchqualität.

Seit Jahrhunderten gilt die heute geschützte Himmelschlüsselblume als wichtige Heilpflanze der Volksheilkunde. Sowohl in der Spagyrik, dem medizinischen Zweig der Alchemie, als auch in der anthroposophisch erweiterten Medizin spielt diese der Sonne und dem Gold zugeordnete Pflanze eine große Rolle. Arzneimittel mit *Primula Auro culta* entstehen noch heute aus Schlüsselblumen, die mit Goldzubereitungen gedüngt werden.

Lobt man in der modernen Schulmedizin die schleimlösenden Inhaltsstoffe (Saponine) bei Husten und Erkältungen, gilt die Schlüsselblume in der alternativen Medizin als nervenstärkendes und herzkraftigendes Mittel.

Lange war nur die Echte Frühlings- oder Wiesenschlüsselblume arzneilich zugelassen. *Primula veris* erkennt man an den orangefarbenen Flecken in der goldgelben Blüte. Heute ist aber auch die Verwendung von *Primula elatior* (Hohe oder Wald-Schlüsselblume) erlaubt. Sie ist schwefelgelb, ohne die orangefarbenen Flecken in der Schlundröhre und hat keinen bauchigen Kelch. Sanft getrocknete Primelblüten haben einen an Honig erinnernden Duft und leicht süßlichen Geschmack. Geben Sie ein paar Blüten zu Ihrem Tee. Vielleicht erleben auch Sie die stimmungsaufhellende und

gegen Erschöpfung wirkende Eigenschaft unseres heimischen Himmelschlüssels.

Die kräftigenden und stärkenden Eigenschaften finden wir auch bei unseren Schlehenblüten. Sie verleihen dem Tee eine positive Wirkung auf die Verdauung und bringen die Kraft des Frühlings in unsere Blütenmischung ein. Nach der medizinischen Signaturreicherei werden dornige und stachelige Pflanzen wie

der Schlehdorn gegen stechende Beschwerden eingesetzt. So wundert es nicht, wenn man Mixturen aus Schlehen auch bei Herz- und stechenden Kopfschmerzen verwendet.

Unser Biosphären-Tee enthält jetzt Rosenblüten (Teil 1), Gänseblümchen (Teil 2), Schlüsselblumen und Schlehenblüten. Mischen Sie diese Blüten gerne zu Erdbeer-, Himbeer-, und Brombeerblättern. Ihre wohlthuende und kräftigende Hausteemischung ist nun perfekt. ■ Von Hans-Peter Eppler



#### Experten-Tipp:

Schlehenblüten bringen den Darm schonend in Schwung.

## Die Schlüsselblume ist geschützt



Das Primelgewächs ist ein Synonym für Sonne, Licht und Wärme.

Es ist die nächste Farbe am Licht. Das Auge wird erfreut, das Herz ausgedehnt, das Gemüt erheitert“, beschreibt Goethe die Farbe Gelb. Freuen Sie sich an den geschützten Primeln auf unserer Alb.



## Südfrüchtchen

Endlich – ein warmer Wind, die Sonne heizt, in der Luft liegt ein Hauch von mediterranem Flair. Die Zitronen blühen und verströmen ihren betörenden Duft – wenn Sie wollen, auch auf der Alb. Damit dieses Südfrüchtchen gut gedeiht, wählen Sie den Standort: Hell bis sonnig, den Sommer über im Freien. Vorsicht vor den ersten Sonnenstrahlen auf die noch jungen Blätter (Verbrennungsgefahr).

**Pflege:** Gießen, wenn die Erde trocken ist. Im Sommer reichlich, im Winter (Okt. – März) wenig, da die Zitrusgewächse im Allgemeinen im Herbst ihre alten Blätter abwerfen. Mit abgestandenem oder Regenwasser gießen.

**Düngen:** In der Hauptwachstumsphase (März-Okt.) verwendet man am besten Spezialdünger für Zitruspflanzen, dieser enthält zusätzlich Eisen für kräftig grüne Blätter. Die Anwendung von homöopathischen Elixieren stärken die Widerstandskraft.

**Umtopfen:** Im Frühjahr mit biologischer Erde, die organischen Dünger enthält. Das Pflanzgefäß kann aus Terracotta, Keramik oder Kunststoff sein. Drainageschicht nicht vergessen.

**Rückschnitt:** Im Herbst, wenn die Pflanzen überwintert werden.

**Überwintern:** Hell, 8 – 12 °C.

**Pflanzenschutz:** Im Wintergarten helfen Nützlinge (Marienkäfer, Florfliege) gegen Läuse.

**Sorten:** Zitronen, Pampelmusen, Bitterorangen, Grapefruit, Mandarinen, Pomelos, Calamondin, Limetten und Kumquat – die Palette der Zitrusgewächse ist riesig.

Ihre  
Gärtnermeisterin  
Helga-Claudia  
Lenz

