



Behutsam. Silja Parke sammelt Schlüsselblumen im Auwald nahe Hallein.

Die himmlisch Heilsame

Kräuterfrau Silja Parke liebt Schlüsselblumen. Uns verrät die Salzburgerin, wie die zartgelbe Frühlingsbotin das Herz stärkt und die Nerven beruhigt – und weshalb schon Pfarrer Kneipp ein Anhänger der Pflanze war.

Text: **Susanne Überegger** Fotos: **Gregor Kuntscher / ASA12**

Was für eine Kulisse, um den Frühling zu begrüßen! Vom mächtigen Untersberg blitzen die letzten Schneefelder, herunter im Tal, bei Schloss Urstein unweit der Salzach, kündigt ein vielstimmiges Vogelkonzert vom Ende des Winters. Unter stattlichen Buchen und Eichen lugen gelbe Farbtupfer aus dem dicken Teppich alten Herbstlaubs – grüppchenweise recken sich die Schlüsselblumen, auch Primeln genannt, den wärmenden Sonnenstrahlen entgegen. Üppige Polster aus weiß blühenden Buschwindröschen haben sich dazugesellt, und auch der erste Bärlauch hat die Auwald-Bühne betreten.

Mitten in dieser malerischen Szenerie pflückt Silja Parke Schlüsselblumen und

legt sie sorgfältig in ihren selbst geflochtenen Korb. „Wenn ich nach dem Winter wieder welche entdecke, macht mir das gleich gute Laune“, sagt sie. Ihr Norddeutsch verrät, dass die vor Energie nur so sprühende Kräuterfrau nicht aus dem Salzburger Land stammt.

Wie kommt denn nun ein Nordlicht nach Puch bei Hallein? Durch die Liebe natürlich – im konkreten Fall zu Andreas. Kennengelernt haben sich die beiden in Berlin, und Silja folgte ihrem Lebensgefährten vor einigen Jahren in seinen Heimatort.

„Aufgewachsen bin ich am Stadtrand von Bremen. Schon als Kind war ich am liebsten draußen unterwegs, bin durch Wald und Flur gestreift.“ Später betätigte

sich die studierte Tourismusmanagerin in der deutschen Hauptstadt als „Urban Gardenerin“ und erkundete als solche die faszinierende Stadtnatur. „Bald habe ich entdeckt, dass es nicht nur Spaß macht, eigenes Gemüse anzubauen und zu ernten, sondern dass auch Kräuter eine wundervolle Sache sind. Die Ausbildung zur Kräuterpädagogin nach der Gundermannschule war mein Eintritt in eine vollkommen neue Welt. Von da an war ich nicht mehr zu halten“, erzählt die Expertin und lacht.

Silja verwendet sämtliche Wildkräuter von Wald, Wiese und Wegesrand, nicht nur zur Herstellung von Naturkosmetik und Haushaltsmitteln, sondern auch zum Basteln, Färben und für die Hausapotheke. ➤

Unsere Kräuterfrauen

Ihr Leben,
ihre Weisheiten,
ihre Rezepte

Ein Frühlingsgruß. Sanft fallen die Sonnenstrahlen auf die Waldschlüsselblumen in Siljas selbst geflochtenem Korb.



Ganz in Gelb. Vor der Verarbeitung empfiehlt es sich, die Blüten locker auf ein sauberes Tuch zu legen. Die Pflanzenteile können im Honig bleiben und mitgegessen werden.

„Vor allem nutze ich Wildkräuter gerne für eine gesunde und vielfältige Ernährung. Die Fülle der Geschmäcke, der Formen und Farben fasziniert mich, und ich veredle meine Rezepte oft mit Kräutern. Damit beuge ich vielleicht auch so manchem Wehwehchen vor. Für mich fühlt es sich einfach gut an, mit Kräutern zu kochen und sie zu essen.“

In ihrer neuen Heimat im Salzburgerischen erweitert die 45-Jährige ihren botanischen Horizont um alpine Kräuter. „Natur, Wildkräuter und Garten sind meine Lebenselixiere“, sagt Silja und freut sich gleichzeitig, dass Lebensgefährte Andreas als Botaniker ihre Begeisterung teilt. „Nur wenige Kräuterfrauen können behaupten,

dass ihr Liebster gerne mit ihnen Kräutersammeln geht. Den meisten Männern geht es bei einem Spaziergang oder einer Wanderung eher darum, Meter zu machen. Ich kann von Glück reden“, scherzt Silja. Auf einem ihrer gemeinsamen Streifzüge hat sie ausgekundschaftet, wo sie die ersten Schlüsselblumen des Jahres finden kann.

IM WALD, AM BACH UND IM GARTEN

Diese lieben feuchten, humosen, nährstoffreichen Boden und sind Zeigerpflanzen für Lehm. Sie wachsen gerne in Laub- und Auwäldern, an Bachläufen und Wiesenrändern. Im Gegensatz zur Echten Schlüsselblume, die kräftig gelb ist und orangefarbene Saftmale besitzt, ist

die hellgelbe Hohe Schlüsselblume oder Waldschlüsselblume weit verbreitet.

„Die Hohe und die Echte Schlüsselblume sind in Salzburg nicht geschützt. Dennoch sollten sie mit Bedacht gepflückt und möglichst nicht ausgegraben werden, um die Bestände zu bewahren“, sagt Silja und empfiehlt, sich vor dem Sammeln nach den jeweiligen Schutzbestimmungen in der Region zu erkundigen.

Schlüsselblumen lassen sich aber auch recht gut im Garten kultivieren – die Pflanzen dafür kann man in der Gärtnerei beziehen. In der Anwendung ist die Schlüsselblume vielfältig. „Sie ist ein typisches Kraut bei Husten, grippalen Infekten und Entzündungen der Atemwege“, erklärt Silja. ➤



Beruhigender Honig

stärkt die Nerven und beruhigt,
lindert Halskratzen

Zutaten

- 1 Volumenteil Schlüsselblumenblüten samt Kelchen
- 2 Volumenteile milder Blütenhonig

Zubereitung

1. Schraubglas oder Weckglas locker mit Schlüsselblumenblüten befüllen und mit Honig übergießen. Gut durchrühren.
2. Bei Zimmertemperatur lichtgeschützt zwei Wochen ziehen lassen und täglich mit einem sauberen Stab umrühren.
3. Danach abseihen oder die Blüten einfach im Honig belassen.

Anwendung

Zur Nervenberuhigung zweimal täglich einen Esslöffel einnehmen. Wohltuend auch bei Halskratzen, da dieser Honig beruhigend auf die Schleimhäute wirkt. Kulinarisch fein zu Joghurt, Eis, Desserts, Käse oder als süßer Aufstrich.

Schmerzlindernde Tinktur

hilft bei Rheumabeschwerden
und Migräne

Zutaten

- $\frac{1}{3}$ Schlüsselblumenblüten
- $\frac{2}{3}$ Wodka oder Korn (38 Vol.-%)

Zubereitung

1. Blüten mit Kelchen von den Stängeln zupfen.
2. Die grünen Kelche mit einem Messer klein schneiden, die Blüten nicht zerkleinern.
3. Beides locker in ein Schraub- oder Apothekerglas geben und mit dem Alkohol auffüllen, alle Pflanzenteile müssen bedeckt sein.
4. Eine Woche lang bei Zimmertemperatur und lichtgeschützt ziehen lassen, mindestens einmal täglich schwenken. Danach abseihen und in eine Braunglas-tropfflasche füllen.

Anwendung

Bis zu 3-mal täglich 20–30 Tropfen in lauwarmem Wasser verdünnt einnehmen.

Die Blüten und Kelche können bedenkenlos verwendet werden. Zwar lösen auch die Blätter und Wurzeln hartnäckigen Husten, sie enthalten allerdings viel mehr Saponine, die bei zu hoher Dosierung empfindliche Mägen reizen und zu Übelkeit führen können. Blätter und Wurzeln sollten daher nur überaus sparsam verwendet werden.

Die Schlüsselblume gilt auch als herz- und nervenstärkendes Mittel und wird in der Volksheilkunde bei stressbedingten Kopfschmerzen und Migräne angewendet. Pfarrer Sebastian Kneipp war ein großer Anhänger der Pflanze, er schrieb: „Wer an Gliederkrankheit (*Er meinte damit Rheuma und Gicht; Anm.*) leidet, trinke längere Zeit hindurch täglich ein bis zwei Tassen Schlüsselblumentee. Die heftigen Schmerzen werden sich lösen und allmählich ganz verschwinden.“

Zur Namensgebung kann die Kräuterkundige auch Erhellendes beitragen: Weil Schlüsselblumen mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen erblühen und damit gleichsam den Himmel für den Frühling aufschließen, werden sie gemeinhin auch Himmelsschlüssel genannt.

Manchmal wird die Schlüsselblume aber auch mit dem Apostel Petrus und seinem Schlüssel zum Himmelreich in Verbindung gebracht. „Die Blüten sollen den Schlüsselbart darstellen und die Stängel den Schlüsselhalm. Insgesamt erinnern die Blütendolden mit ein wenig Fantasie an kleine Schlüsselbunde“, erklärt die Kräuterafrau am Heimweg. Als wäre es mit Petrus abgesprochen, legt sich die Frühlingssonne mächtig ins Zeug und lässt es aus Siljas Korb wunderbar gelb leuchten. Ein himmlischer Anblick, fürwahr.

.....

Silja Parke unternimmt Wildkräuterspaziergänge, gibt Kräuterworkshops und organisiert Botanik-Reisen. Außerdem ist sie stellvertretende Obfrau im Salzburger Verein für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung, hat ein Buch verfasst („Ganz schön wild“, Cadmos Verlag) und schreibt auf wildemöhre.at