



Die Mehl-Primel hat eine Geschichte als Heilpflanze. Ihre Wurzel soll früher das Bergsteigen erleichtert haben.

Mehl-Primel

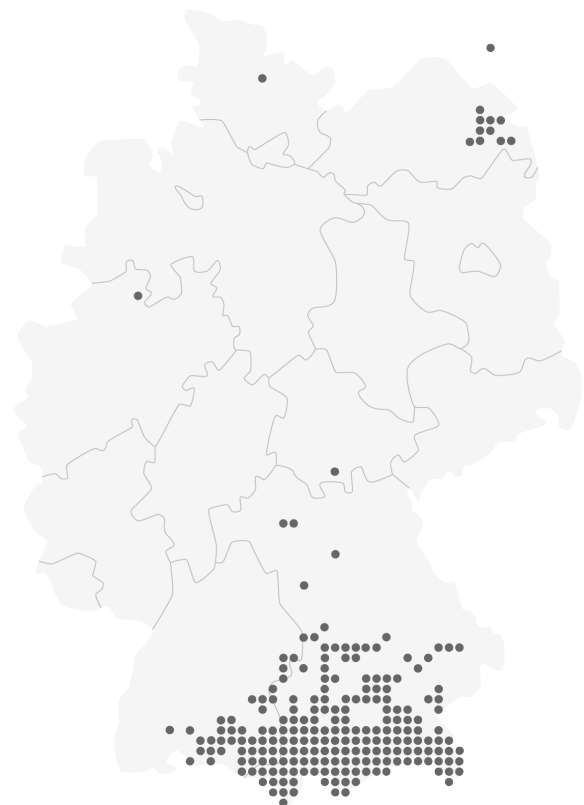
(*Primula farinosa*)

Die Mehl-Primel ist nicht nur eine hübsch anzusehende Pflanze mit raffinierten Abwehrmechanismen. Sie besitzt auch eine interessante Nutzungsgeschichte, die sich zu erzählen lohnt...

Die Mehl-Primel (*Primula farinosa*) blüht erst von Mai bis Juni und dadurch deutlich später als andere Primelarten. Mit ihren rosa-violetten Blüten wird sie ungefähr 5-20 cm hoch und ist bei Tagfaltern wegen ihres Nektars beliebt. Die Unterseite ihrer länglichen Blätter ist dicht mehlig bestäubt, was ihren Namen erklären könnte. Zu ihren typischen Lebensräumen gehören feuchte bis nasse Flachmoore, also vom Grundwasser gespeiste, nährstoffreiche Moore und alpine Rasen. Du findest sie hierzulande vor allem im Süden Bayerns und Baden-Württembergs. Weltweit ist die Mehl-Primel in den alpinen Gebieten Europas und in Skandinavien verbreitet.

Verschiedene Primelarten besitzen eine lange Nutzungsgeschichte in der Heilkunde und gehören auch heute noch zu den eher gängigen Heilpflanzen. Die Wiesen-Primel (*Primula veris*) und die Hohe Primel (*Primula elatior*) wirken aufgrund ihrer Inhaltsstoffe (Saponine, Flavonoide und Ätherischen Öle) schleimlösend und entzündungshemmend. Darum eignen sie sich für den Einsatz gegen Beschwerden im Bereich der Atemwege und werden zum Teil bei chronischer Bronchitis und als Bestandteil von Hustensäften eingesetzt. Dafür werden je nach Art und erhoffter Wirkung die Blüten, Wurzeln und Blätter verwendet.

Aber Vorsicht: Primeln sind gegenüber Fraßfeinden nicht wehrlos. Sie enthalten Stoffe wie Saponine oder Primin, die sie vor Pilzbefall oder Mikroorganismen schützen. Menschen, die empfindlich auf Primin reagieren, können bei Hautkontakt mit bestimmten Primelarten Hautausschläge (Primeldermatitis) bekommen. Es ist also besser, wenn du dich erst informierst, ob es sich bei dem Exemplar vor dir wirklich um eine Heilpflanze handelt. Außerdem sind viele Primeln gesetzlich geschützt, weswegen du sowieso lieber auf ungefährdete Pflanzenarten zurückgreifen solltest.



Verbreitungskarte von *Primula farinosa*. Die Punkte zeigen an, wo die Art noch nach 1980 gefunden wurde (Quelle: BfN, Stand 2013).

Auch die Mehl-Primel hat eine wenn auch weniger bekannte Geschichte als Heilpflanze. Passend zu ihrem alpinen Standort wurde die Wurzel der Mehl-Primel früher verwendet, um das Bergsteigen zu erleichtern. Wie, ist leider nicht bekannt. Ob ihr schöner Anblick genügt, um dein nächstes Ziel bei deiner Alpenwanderung zu erklimmen, kannst du ja für uns in Erfahrung bringen.

Die Art ist in Deutschland gesetzlich geschützt und gilt als gefährdet. Der Grad der Verantwortlichkeit Deutschlands für die Mehl-Primel ist allerdings nicht eindeutig. Hier fehlen Daten, die eine klare Einstufung in eine bestimmte Kategorie ermöglichen. Allerdings sind die Lebensräume der Primel durch Anreicherung von Nährstoffen, Umwandlungen von Flächen und landwirtschaftliche Praktiken des Menschen bedroht – was auch Konsequenzen für ihre Bestände haben kann. Deswegen kann man davon ausgehen, dass eine Notwendigkeit für besondere Fürsorge für die Mehl-Primel besteht.



Der Habitus der Mehl-Primel.



**evtl. erhöhte
Verantwortlichkeit
zu vermuten**



**Samen werden vom
Wind ausgebreitet**



**Feuchte bis nasse
Quell- und Flachmoore,
alpine Steinrasen**



**blüht von
Mai bis Juni**

Fotos: Botanischer Garten und Botanisches Museum Berlin, E. Zippel

Quellen:

Bäumler, S. (2010): Heilpflanzen-Praxis heute: Porträts, Rezepturen, Anwendung, München: Elsevier, Urban und Fischer.

Bundesamt für Naturschutz (o. D.): Floraweb: Daten und Informationen zu Wildpflanzen und zur Vegetation Deutschlands, Bundesamt für Naturschutz, <https://www.floraweb.de>, Zugriff am 16.07.2025.

Kadereit, J. W. & Körner, C. & Nick, P. & Sonnewald, U. (2021): Strasburger – Lehrbuch der Pflanzenwissenschaften, 38. Aufl., Springer Spektrum.

Melzig, M. F. & Hiller, K. (2023): Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen, 3. Aufl., Springer-Verlag GmbH Deutschland.

Piechulla, B. & Heldt, H. W. (2023): Pflanzenbiochemie, 6. Aufl., Springer Spektrum.

Riffel, A. (2021): Heilpflanzen für Atemwege und Bronchien, in: Springer eBooks, S. 321–357, doi:10.1007/978-3-662-62411-1_8.

Zitiervorschlag: Wallraven K.; Hahn F.; Lauterbach D.; Becker U: Artenportrait Mehl-Primel - Primula farinosa. Netzwerk zum Schutz gefährdeter Wildpflanzen in besonderer Verantwortung Deutschlands (WIPs-De) - Bildungsportal wildwuchs. 2025.



wildwuchs.uni-mainz.de

 **wildwuchs.wips**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

