

# Heilpflanzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

## Das Stiefmütterchen, Ackerveilchen (*Viola tricolor*)



Geschätzt und vielbeachtet in der Volksmedizin als bitter-süßes Heilkraut, erhielt das Veilchengewächs im Volksmund vielerlei Namen.

### Historie

Die Benennung „Stiefmütterchen“ stammt aus dem 18. Jahrhundert. Der Volksmund deutete es wegen seiner ungleich gestalteten und gefärbten Blütenblätter folgendermaßen: Die beiden oberen Blütenblätter sind zwei Stühle, die die Stiefmutter beansprucht. Auf den beiden seitlichen sitzen ihre eigenen Töchter, auf den beiden unteren haben die beiden Stieftöchter ihren beengten Platz.

Im Italienischen ist die Pflanze auch als „Herzenstrost“ bekannt. Andere Namen, die sich auf die unterschiedlichen Farben der Blütenblätter beziehen, sind „Schwiegermutter und Schwiegertochter“, „Bruder und Schwester“, „Dreifaltigkeitskraut“, „Freisamkraut“.

Die außergewöhnliche Tatsache, dass in einer einzelnen Blüte so unterschiedliche Farben vereint sind, hat der Pflanze im Italienischen auch den Namen „Gedankenveilchen“ eingebracht, in Anspielung auf die größte Fähigkeit des Menschen, das Denken, das oft ebenfalls höchst unterschiedliche Dinge miteinander verbindet. Es vermittelt zwischen widersprüchlichen Gefühlen und vermag oft wieder ein Gleichgewicht herzustellen.

Die Bezeichnung „Freisamkraut“ weist auf eine alte Verwendung der Pflanze hin, die Bekämpfung sogenannten „Fraisen“, krampfartiger Anfälle bei kleinen Kindern.

Der Artnamen *tricolor* bedeutet dreifarbig. Die Blüten des wilden Stiefmütterchens können weiß, gelb oder blauviolett sein. Noch häufiger findet man Kombinationen dieser Farbe in einer Blüte. Gelegentlich treten noch rötliche Töne hinzu. Die Fähigkeit des Stiefmütterchens, Blüten mit verschiedenen Farben zu entwickeln, hat die Aufmerksamkeit der Gärtner gefunden. Durch Kreuzung mit anderen wildwachsenden Arten haben sie eine Fülle großblütiger Gartenstiefmütterchen herausgezüchtet.

### Botanik

Auf sogenannten Unkrautfluren, Sanddünen und Bergwiesen bis in einer Höhe von 2.000 Metern, wachsen die farbenprächtigen wilden Stiefmütterchen fast überall in Europa, sie sind jedoch nur stellenweise häufig vorkommend.

Auf nicht allzu feuchten, halbschattigen bearbeiteten Böden, bevorzugt in Weizenfeldern, sät sich die einjährige Pflanze gerne aus. Von April/Mai bis Oktober zeigen sich die Stiefmütterchen mit einem 10 bis 25 Zentimeter langen Stängel. Der untere Teil des Stängels ist kriechend, dann aufrecht und verzweigt. Die Blattformen des Stiefmütterchens mit seinen zahlreichen Unterarten, sind herz- bis eiförmig und am Rand gesägt. Außerdem begleiten gespaltene Nebenblätter den Stängel, die sich im Verhältnis zu den anderen Blättern größer entwickeln.

Die verzweigten Stängel tragen mehrere geruchlose Blüten mit fünf Blütenblättern, deren Farbe von blau über violett bis gelb variiert. Die vier oberen Blütenblätter stehen aufrecht, das untere ist breit und hinten zu einem mit Nektar gefüllten Sporn zusammen. Nach der Blütezeit reifen Samen heran, wobei sich drei Klappen öffnen und die zahlreichen braunen Samen in die Erde fallen.

Zur Sammelzeit zwischen Mai bis August wird das blühende Kraut über dem Boden abgeschnitten, gebündelt und im Schatten zum Trocknen aufgehängt.

### Wirkstoffe

Salicylsäure-Verbindungen, Schleimstoffe, Flavonoide, Kaffeesäure, Cumarinsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Vitamin C

# Heilpflanzen

## Heilwirkungen

Neben seiner außergewöhnlichen Schönheit zeichnet sich das Stiefmütterchen auch durch vielfältige heilende Eigenschaften aus. Es wirkt vor allem bei Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Akne, Ekzeme). Die besten Heilergebnisse werden erzielt, wenn die Behandlung gleichzeitig innerlich und äußerlich vorgenommen wird, also eine Verbindung von Aufgüssen und Waschungen. Zu Beginn der Behandlung kann unter Umständen eine Verschlechterung des Zustands eintreten, der dann aber schnell ins Gegenteil umschlägt.

In der Volksmedizin hat das blühende Kraut des Stiefmütterchens eine lange Tradition als Blutreinigungstee wegen seiner entgiftenden Wirkungsweise. Der Tee regt die Ausscheidung von Urin und Schweiß an und reinigt somit das Blut. Das Stiefmütterchenkraut war ebenfalls geschätzt bei krankem Magen wegen der stärkenden Wirkung auf die Verdauung, sowie der Stärkung der Nerven bei nervösem Herzen.

Seine entzündungshemmende, schmerzstillende, schleimlösende und heilungsfördernde Wirkungsweise wurde vor allem bei der Anwendung über einen längeren Zeitraum (maximal 8 Wochen) beobachtet. Genommen wurde das Kraut bei rheumatischen Beschwerden, Katarren der Atemwege und fieberhaften Erkältungskrankheiten.

Der Aufguss, der jeden Morgen auf nüchternen Magen getrunken werden muss, wird aus vier Gramm Blüten pro dl Wasser, für Waschungen oder Packungen kann der Absud aus sechs Gramm Blüten pro dl Wasser verwendet werden. Diese Behandlung ungefähr 20 Tage lang gewissenhaft durchgeführt, verschafft besonders bei der Akne jugendlicher Erleichterung. Auch gegen den Milchschorf bei Säuglingen ist das Stiefmütterchen von großem Nutzen. Den Kindern wird morgens nüchtern ein Aufguss zu trinken gegeben (acht g Blüten auf einen 1/4 Liter warmes Wasser). Das Präparat muss eine Nacht lang ruhen. Am Morgen einige Minuten kochen lassen, dann 250 Milliliter Milch und etwas Zucker hinzufügen.

**Das Stiefmütterchen ist beliebt als Beruhigungsmittel bei Beschwerden mit den Atemwegen bei Bronchitis, Katarh, Keuchhusten und Grippe.**

In der Homöopathie wird die Urtinktur aus frischen Stiefmütterchen mit einer

Dosierung von 5 bis 10 Tropfen täglich, vor allem bei Ekzemen mit Juckreiz, Borkenbildung, sowie Entzündung der Harnwege eingesetzt.

Das getrocknete Kraut wird auch pulverisiert und zu Hautcrèmes verarbeitet.

## Zubereitung eines Blutreinigungstees für die Frühjahrskur

2 Teelöffel getrocknetes Kraut wird mit einem viertel Liter heißem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Getrunken wird jeweils morgens und abends eine Tasse 8 bis 15 Tage lang. Dieser Tee kann mit Honig gesüßt werden. Besonders wird dieser Tee bei Allergien und Neurodermitis empfohlen.

Als natürliches Kosmetikum wird das Stiefmütterchen seit der Antike verwendet. Das folgende Tonikum wirkt glättend auf die Haut von Gesicht und Händen. Auf eine zu drei Vierteln mit Blüten gefüllte Tasse gießt man so viel kochende Milch, dass die Blüten vollständig bedeckt sind. Während des Abkühlens hin und wieder schütteln und dann filtern.

Die Blüten des wilden Stiefmütterchens lassen sich für Salate oder zur essbaren Dekoration von Süßspeisen verwenden.

**Für sämtliche Zubereitungen eignen sich nur wildwachsende Stiefmütterchen keine Zuchtpflanzen. Das Stiefmütterchenkraut, *Viola tricoloris herba*, ist in Apotheken zu bekommen. Wildsamen für die eigene Kultivierung im Garten und in Töpfen sind über biologisch orientierte Pflanzensandhandel zu beziehen.**

Nur in der Volksmedizin fand das Stiefmütterchen große Beachtung als Heilpflanze. Das so malerisch anmutige Stiefmütterchen erwies sich jedoch als Langzeittherapeutikum überaus hilfreich und ist ein Versuch wert.



Ihre  
Sonja-  
Maria  
Czérkus,  
Fulda

(Foto:  
Dieter W.  
Wein-  
stock)

Abbildung: [www.botanicus.com](http://www.botanicus.com)