

Pflanzenportrait: Das Veilchen – viola



Das Veilchen – viola gehört zu der Gattung der Familie Veilchengewächs – violaceae. Bis zu 500 verschiedene Arten gibt es von den Veilchen – eine sehr große Vielfalt. Bei uns in Österreich sind folgende Arten verbreitet:

- Das Duftveilchen / das wohlriechende Veilchen / das Märzveilchen – *violae odorata* – aus dieser Sorte wird auch das bekannte Veilchenöl hergestellt.
- Das Hundsveilchen – *viola canina*
- Das Pfingstveilchen – *viola soroia*
- Das Hornveilchen – *viola cornuta*
- Das Stiefmütterchen / Ackerveilchen – *viola tricolor*
- Das Ackersiefmütterchen – *viola arvensis*

In der Naturheilkunde wird vorallem das Duftveilchen – *viola odorata* verwendet. Das Hundsveilchen ist im Vorkommen für Schmetterlinge als Eierlege sehr wichtig.

Im unteren Abschnitt wird nun ausschließlich auf das Duftveilchen eingegangen.

- *Standort:* benötigt einen humosen Boden und Halbschatten – Wälder, Dickichte und Bachufer
- *Blüte- und Sammelzeit (Verwendung):* Blätter und Blüten. Blüten: Februar bis tlw. Mai ist in der Früh eine gute Erntezeit. Wurzel und Samen erzeugen Übelkeit und Erbrechen – somit nur zur äußerlichen Anwendung empfohlen!
- *Inhaltsstoffe:* Glykosid, Saponine, Flavonoide, Bitterstoffe, Salicylsäure, Farbstoff, Cyamin, Alkaloid Violin und Odoratin, Vitamine (A und C) und Mineralstoffe
- *Wirkung:* blutdrucksenkend, schleimlösend, blutreinigend, lymphanregend,
- *Anwendung:*
 - Lymphanregend und als Mittel bei Krampfadern und verstopfte Venen (Tee, Breiumschlag auf die Lymphknoten direkt auftragen oder frisch einnehmen) – entgiftet und holt alte Schlacken aus dem Körper – perfekt für eine Frühjahrskur
 - Erkrankungen der Haut oder für Hautunreinheiten: als Breiumschlag oder Teekompressen oder das Veilchenöl als Verheilung bei Narben bzw. zur Narbenbehandlung, ebenso gibt es Literatur zur Anwendung bei krebsartigen Hauterkrankungen – siehe unten bei Hildegard von Bingen!
 - Gegen Kopfschmerzen – Duftöl verwenden
 - Notfall als Brechmittel: Wurzel abgekocht
 - Erkrankungen der Atemwege (Nebenhöhlen, Husten, Halsschmerzen,...) als Tee oder direkt essen, vorallem bei trockenem Reizhusten sehr hilfreich.
 - Entzündungshemmend bei Gelenksschmerzen und Arthritis (Brei aus Blätter und Blüten auftragen)
 - Reinigend als Tee bei Wunden oder auf Prellungen als Breiumschlag
 - Cholesterinspiegelsenkend und leicht blutverdünnend als Tee, Tinktur oder das Pulver in Kapselform einnehmen
 - Hämorrhoiden/Krampfadern: Veilchenöl der Veilchencreme direkt auftragen

- *Verarbeitung:* Frisch essbar, getrocknet zur Teezubereitung. Auszug aus Alkohol, Auszug aus Öl/Fett. Pflanzensaft auspressen.
- *Vermehrung:* über Wurzelteilung oder Basalstecklinge im Sommer
- *Insekten:*

Die Duftveilchen sind Selbstbestäuber – somit blühen sie im Hochsommer ein zweites Mal – ihre Blütenblätter öffnen sich dabei nicht mehr und die Staubbeutel werden über die Narben geöffnet. Die Samen reifen dann zu kugelförmigen Kapseln werden hinausgeschossen.

Jedoch ist der Nektar eine wichtige Nahrung für fliegende Schmetterlingsarten wie zum Beispiel der Distelfalter. Ebenso eine wichtige Nahrungsquelle als Frühblüher für einige Wildbienenarten – u.a. die gemeine Pelzbiene oder die gehörnte Mauerbiene und Hummeln, Wollschweber und Schwebfliegen

- *Heilwirkung:*

→ Homeopathie: *viola odorata* wird bei rheumatische Erkrankungen, Asthma, Keuchhusten, Hautunreinheiten und Ohrenschmerzen angewendet.

→ Hildegard von Bingen: in vielen Quellen wird ihre Veilchen-Creme beschrieben (Rezept siehe unten, nach ihrer traditionellen Heilanzwendung), diese kann bei folgenden Indikationen angewendet werden: Myome, Bindegewebsknoten, Narbenbehandlungen nach Operationen, Hautkrebs, Brustkrebs, geschwollene Lymphknoten, Ovarialzysten. Die Verwendung des Lavendelöls beschreibt Hildegard vor allem in Form Ganzkörpermassagen für Krebspatient*innen.

→ TCM: wirkt kühlend und befeuchtend, tonisiert das Lungen-Yin und das Herz-Yin, wirkt Qi-regulierend. Angewendet bei Fieber, Entzündungen, Hauterkrankungen und -unreinheiten

- *Spirituelle Ebene:* es steht für Bescheidenheit, Stille, Zurückhaltung, Liebe, Unschuld und Treue, hat jedoch auch die betörende Wirkung für Zuneigung und Liebesverlangen.

- *Die astrologische Zuordnung:* bezieht sich auf Neptun und Venus, als

unterstützende Edelsteine werden folgende genannt: Apachengold, Mookait, Koralle, Rutilquarz, Aquamarin, Moosachat und Calcit

➤ Rezepte:

- Veilchen-Sirup: 1 Bio Zitrone, 500g Kristallzucker, 425ml Wasser, 20g Zitronensäure und 150g Veilchenblüten: Wasser und Zucker miteinander erhitzen und vermischen, danach die Zitronensäure mitaufkochen. Zitronen mit Veilchen in ein steriles Glas füllen und mit dem Sud übergießen. 2-3 Tage kühl stellen und umrühren – abseien und abfüllen.
- Veilchen-Creme: 20ml Veilchensaft, 10ml Olivenöl, 20g Ziegenfett, 5 Tropfen Rosenöl (traditionelles Rezept nach Hildegard von Bingen) wird gegen Schwangerschaftsstreifen verwendet bzw. Anwendung siehe oben. Ich empfehle diese zu kaufen, das der Veilchensaft schwierig zu gewinnen ist.
- Veilchen-Eiswürfel: Veilchen in den Behältern verteilen, mit Wasser übergießen und einfrieren.
- Frühlingstee: frische Veilchen (beruhigend, entspannend und konzentrationsfähig), Brennessel, Himmelschlüssel mit Gundermann.
- Veilchen-Haar-Packung: 1TL Veilchenwurzel mit 3EL gehackter Petersilie und 3EL Lavendelblüten mit etwas Wasser zu einem Brei mixen – diesen auf die Haare und Kopfhaut einmassieren und 1/2h einwirken lassen – danach gründlich ausspülen.

Literaturverzeichnis:

- Nicole Apelian Ph.D. & Claude Davis, Das verlorene Buch der Kräuterheilmittel, 2022, Global Brother SRL
- Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2018, Linz, 22. Auflage, Freya Verlag GmbH
- Irene Hager, Alice Hönigschmid, Astrig Schönweger, Die Kraft der Kräuter nutzen, 2016, Innsbruck, Löwenzahn Verlag
- Ingrid und Peter Schönfelder, Der Kosmos Heilpflanzenführer, 2019, Stuttgart, Franckh-Kosmos Verlags GmbH & Co KG
- Rudi Beiser, Heilpflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten, biologisch anbauen und optimal verarbeiten, 2012, 2025, Stuttgart, Eugen Ulmer KG
- Wighard Strehlow, Das Hildegard-Gesundheitsprogramm, 2004, München, Knaur Taschenbuch
- naturgucker.de (15.01.2025). Wohlriechendes Veilchen – viola odorata, NaturaDB, <https://nrw.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/zeit-der-schmetterlinge/wissen/schmetterlingspflanzen/22823.html>
- Smagy (15.01.2025). Duft-Veilchen (Violeta odorata) <https://www.smagy.de/index.php?func=plant&task=showPlant&taskID=duftveilchen>
- Viola odorata (20.01.2026) <https://www.therapeutika.ch/Viola+odorata>