

# Heilkräfte schon in der Antike bekannt

Wohlriechendes Veilchen mit vielseitigen Einsatzgebieten / Teil 15 der Murgtalkräuter

**Gaggenau (gut) – Mit der allerorts explodierenden Natur hat auch die Naturapotheke etliche Kräuter im Angebot. Heil- und Wildkräuterexpertin Heike Götz möchte das Augenmerk auf ein eher unscheinbares kleines Pflänzchen lenken.**

Schon von weitem sieht man die hübschen und zarten violetten Blüten des wohlriechenden Veilchens (lateinisch *Viola odorata*) das im Volksmund auch Märzveilchen, Marienstängel, Öschen, Schwalbenblume oder Veigerl genannt wird.

Das Veilchen bevorzugt Hecken, Waldränder, Zäune oder schattige Rasenplätze. Im Boden ist das Veilchen mit einem sich ausbreitenden Wurzelstock verankert, aus dem sich die Ausläufer und Blütentriebe entwickeln. Die Blätter sind herzförmig und gestielt, die Blütenfarbe ist oft tiefviolett, selten weiß und rötlich gefärbt. Die Blütezeit der mehrjährigen Veilchengewächse ist im März und April. Sie werden bis zu 15 Zentimeter hoch und leben oft in Gemeinschaft mit dem duftlosen Hundsveilchen *Viola canina*. Das echte Veilchen ist an seinem Duft sofort zu erkennen (Verwechslungen sind



Das Veilchen bevorzugt Hecken, Waldränder, Zäune oder schattige Rasenplätze.

Foto: Gutmann

ungefährlich). Gesammelt werden das Kraut und die Blüten, man trocknet diese im Halbschatten und bewahrt sie dann gut verschlossen in einem Glasgefäß auf.

Seine Inhaltsstoffe ermöglichen ein breites Anwendungsgebiet: Saponine, Bitterstoffe, ein Glykosid, Odoratin, der Farbstoff Cyamin, Vitamine und Mineralstoffe.

Die Heilkräfte des Veilchens waren schon in der Antike bekannt. Hippokrates ist sein Entdecker und setzte die da-

mals heilige Blume gegen Sehstörungen, Kopfschmerzen und Brustentzündungen ein. So trug man bei rauschenden Festen Kränze von Veilchen. Ihr Duft sollte das Aufkommen von Kopfschmerzen verhindern.

Traditionell wird das Veilchen zur Behandlung von hartem, bellendem Husten, Keuchhusten, Bronchialkatarrh und Tuberkulose verwendet. Sebastian Kneipp hielt viel von dem Veilchen auch bei Atemnot, Kopfweh, Migräne

und Halsentzündung. Einen Absud im Essigwasser für Umschläge empfahl er bei Gicht im Großzehgelenk. Auch bei Anämie, Milchschorf, entzündeter Mundschleimhaut, Gürtelrose, Gesichtsrose und trockener Haut wird es angewendet. Darüber hinaus wird Veilchen als blutreinigend und beruhigend beschrieben, so dass es ebenfalls bei Hysterie, Hypochondrie, Herzklopfen mit Angstgefühl und Atemnot, Kinderkrämpfen, nervöser Überreizung und Einschlafstörung verwendet wird. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Aus den frischen Blüten lässt sich ein Sirup herstellen, der bei Husten Kindern teelöffelweise gegeben werden kann. Als gutes Nervenmittel können sie frisch mit Orangenmarmelade vermischt gegessen werden.

Auch ist es ein Mittel gegen Melancholie. Hildegard von Bingen sagte: „Wenn jemand traurig ist, dann soll er vom Veilchenwein trinken. Das hat eine frohmachende Wirkung und stärkt die Lunge.“

Laut der Hildegard-Ärzte Dr. Hertzka und Dr. Strehlow ist die Veilchensalbe neben der Schafgarbe das wichtigste Wundheilmittel aus der Hildegard-Heilkunde bei infizierten

Wunden und Geschwüren. Besonders wichtig ist der Einsatz bei Hautkrebs und nach Operationen. Die Veilchensalbe gehört in das Gesamtkonzept der Krebsverhütung und der Tumorerzidiv-Prophylaxe. Etliche Fallbeispiele belegen die Heilung rezidivierender Basaliome und schwarzer Warzen. Auch in der Frauenheilkunde findet

die Salbe einen breiten Einsatz, zum Beispiel bei Mastopathie, Brust- und Lymphknoten, Myomen oder Furunkeln. (Hildegard- Gesundheitsberatung: Barbara Gutmann, ☎ (07225) 75667).

Kräuterwanderungen und Veranstaltungen: Heike Götz. ☎ (07225) 790438, ♦ [www.erkennntisweg.de](http://www.erkennntisweg.de)

## Rezepte

**Veilchentee:** 2 TL getrocknetes Veilchenkraut mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen und 5 Min. ziehen lassen. Nach dem Abseihen kann mit Honig gesüßt werden. 2-3 x täglich 1 Tasse trinken. Zum Gurgeln und zur Hautwaschung verwendet man ihn ungesüßt.

Außerlich kann man Veilchen-Tee bei allen Arten von Hautentzündung als Bad oder Komresse einsetzen. In dieser Form eignet er sich auch zur lokalen Behandlung von Rheuma und Gicht (zusätzlich zum innerlichen Tee).

**Veilchensirup:** 1 Tasse frische Veilchenblüten übergießt man mit ¼ l heißem Wasser

und lässt sie zugedeckt einen Tag stehen. Ansatz abseihen, erhitzen und mit einer weiteren Tasse frisch gepflückter Veilchen übergießen; weitere 24 Std. zugedeckt stehen lassen. Diesen Ansatz wieder abseihen und mit so viel Honig vermischen, dass ein dicker Sirup entsteht. Zu Vanilleeis, über Panna Cotta gegossen oder im Sekt – einfach ein Genuss.

**Veilchenwein:** 1 Handvoll frische oder getrocknete Veilchenblüten in ½ l Weißwein aufkochen. Mit 1 EL Honig süßen, abseihen und in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren. 1 Likörgläschen am Abend hilft gegen seelische Verstimmungen. (gut)