



Stiefmütterchen(wildes) (*Viola tricolor*)



Wiesen-Stiefmütterchen (*Viola tricolor*)



Acker-Stiefmütterchen (*Viola arvensis*)

Dass diese hübsche kleine Blume, die in violett, blau und gelb der Umgebung einen farbenfrohen Anstrich verleihen kann, auch zu den hiesigen Heilpflanzen gehört, ist vielen nicht bekannt. Mit 10 cm Höhe und den kleinen Blüten ist das Wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor* L.) eine eher unscheinbare Heilpflanze. Doch das Kraut hat es in sich. So wird es seit altersher wegen seiner antientzündlichen Wirkung gepriesen.

Als Stiefmütterchen bezeichnet man eine Gruppe von Arten aus der Gattung der Veilchen (*Viola*) innerhalb der Familie der Veilchengewächse (*Violaceae*), die sich durch die gegenseitige Bedeckung der Blütenblätter auszeichnen.

Der Name "Stiefmütterchen" hat eine spezielle Bedeutung: Die oberen Blütenblätter stehen für die Stiefmutter, die beiden mittleren für ihre Töchter und das einzelne, untere Blüthen für die Stieftochter. Im Blütenzentrum kann man eine dunkle Aderung sehen, die den Insekten, vor allem Hummeln und Bienen, als Orientierungshilfe bei der Nektarsuche dienen. Die dreifarbigigen Blüten sind zudem ein Symbol der heiligen Dreifaltigkeit, weshalb sich die kleine Blume häufig auf Friedhöfen findet.

Man unterscheidet zwei wildwachsende Unterarten, das **Acker-Stiefmütterchen** mit kleineren, fast gelblichweiß gefärbten Blüten, auf Äckern und Gartenland vorkommend, und das **Wiesen-Stiefmütterchen** mit größeren, mehr violetten Blüten, Wiesen in höheren Lagen. Aus beiden Unterarten wurde das **Garten-Stiefmütterchen** gezüchtet, das großblütig und mannigfaltig gefärbt ist. Das Garten-Stiefmütterchen



Gartenstiefmütterchen hat keine Heilwirkung

eignet sich jedoch nicht zur Gewinnung einer offiziellen Heil-Droge *Herba Violae tricoloris*.

Das Stiefmütterchen ist ein einjähriges bis einjährig überwinterndes 30 cm hohes. Der Stängel ist aufrecht, schwach, ästig, kantig bis rund, manchmal bewurzelt. Seine Blätter sind gekerbt, herz-eiförmig bis länglich-lanzettlich, die Blüten langgestielt, mit grünen Kelchblättern und fünf verschiedenfarbigen Blumenblättern (weißlich, beige, gelb, blau, violett). Stiefmütterchen besitzen ein fein verzweigtes, reich gefasertes Wurzelsystem. Ihre Frucht ist eine dreiklappige Kapsel, die beim Aufspringen zahlreiche, 1 mm große gelblich-braune Samen heraus-schleudert.

Die Heilwirkung ist von beiden Unterarten völlig gleich und es werden beide Pflanzen von Mai bis Ende August gesammelt.

Stiefmütterchen-Information auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=2C4drBnSliA>
https://www.youtube.com/watch?v=9FXM9bO_xxM

Heil- und Wirkstoffe:

Als Arznei dient das ganze Kraut, also alle Pflanzenteile außer der Wurzel. In ihm kommen zu 0,06 bis 0,3 Prozent Salicylsäure und deren Abkömmlinge vor. Daneben sind zu etwa zehn Prozent Schleimstoffe enthalten, die sich unter anderem aus Glucose und Galactose zusammensetzen. Darüber hinaus finden sich reichlich Flavonoide sowie Gerbstoffe, Carotinoide und Cumarine im Kraut.

Die Heilpflanze weist leicht antientzündliche Eigenschaften auf. Welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, ist noch nicht genau bekannt. Vermutlich spielt die im Kraut enthaltene Salicylsäure eine Rolle.

Anwendung

Das Stiefmütterchen gilt als ein Hauptmittel bei allen Arten von Hautausschlägen, Ekzemen, Krätze, Milchschorf, skrofulösen Hauterkrankungen, Eiterbläschen, Hautjucken u.a.

Außerdem ist das Stiefmütterchenkraut sehr wirksam bei **dicker, gelber Schuppenkrustenbildung (Milchschorf)** bei Kleinst- und Kleinkindern. Sowohl Kommission E des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte als auch der europäische Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie (ESCOP) befürworten die therapeutische Anwendung des Stiefmütterchenkrauts „bei leichten seborrhoischen Hauterkrankungen und bei Milchschorf bei Kindern.“

In der Volksheilkunde genießt das Stiefmütterchen als Heilpflanze einen sehr guten Ruf. Dies rührt auch daher, daß in den alten Kräuterbüchern das „Freysamkraut“, wie das Stiefmütterchen vielfach genannt wurde hohe Anerkennung fand. Es wird beschrieben als harntreibende, schweißtreibende, blutreinigende und schmerzstillende Heilpflanze. Es findet Anwendung gegen Gelbsucht, das stoffwechselfördernd, bei Gicht und Rheuma, ferner angewendet gegen Arterienverkalkung,



verschiedene Blutkrankheiten, Erkrankungen der Harnorgane, Bettnässen, Harnstrenge, Harngrieß, Nieren schwächen, Nervenschwächen, Erschöpfungszustände, und nervöse Herzbeschwerden.

Stiefmütterchentee

Die Teebereitung erfolgt entweder durch achtstündigen kalten Ansatz oder heißem Aufguß, in beiden Fällen 1 gehäufte Teelöffel für eine Tasse, wobei man 2 Tassen am Tag schluckweise trinken soll. Der Tee muß seiner Bitterkeit wegen gut gesüßt werden. Leidet der Patient an Verstopfung oder einem schwachen Magen, muß dem Tee etwas Wacholder beigegeben werden.

Blutreinigungstee: 100gr. Stiefmütterchenkraut, 50gr. Brennessel, 50gr. Holunderblätter, 30gr. Klettenwurzel
Von dieser Teemischung nehme man 1 gehäufte Teelöffel für 1 Tasse im Aufguß, ganz kurz ziehen lassen, abseihen und mit 1 Teelöffel Honig süßen. Man trinke diesen Tee in jedem Frühjahr als Blutreinigungskur durch 8 bis 14 Tage, auch dann, wenn man glaubt „kerngesund“ zu sein.

Die ländliche Bevölkerung als feinsinnige Beobachter aller Naturvorgänge, hat schon lange festgestellt, daß Stiefmütterchen, die in einem Roggenfeld wachsen, heilkräftiger sind. Wie Dr. Madaus nachwies, besteht zwischen Stiefmütterchen und Roggen tatsächlich eine Lebensgemeinschaft (Symbiose), und durch Wurzelabscheidungen des Roggens wird das Wachstum der Stiefmütterchen gefördert. Die kräftigeren Stiefmütterchen besitzen erhöhte Heilkräfte.

Alle ekzematigen Hauterkrankungen die durch eine einseitige Roggennahrung oder durch ständiges Berühren von Roggenmehl (Bäckerkrätze) entstanden sind, können durch Stiefmütterchen-Teekuren geheilt werden, wenn diese Stiefmütterchen von Roggenfeldern stammen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 27. April 2017** **19.00 Uhr**
Kräuterstammtisch, die Heilwirkung der Knoblauchrauke
In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos Verlag
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel
<http://www.docjones.de/wirkstoffe/wildes-stiefmuetterchen>
<http://www.phytodoc.de/heilpflanzen/wildes-stiefmuetterchen>
<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/das-ackerstiefmutterchen/>