

Nach dem langen Winter sehnt man sich wieder nach  
Wärme und der Blütenpracht der Natur.  
Eines der ersten Frühlingsblumen ist das

## *Wohlriechende Veilchen*

Ende Februar liegt es noch unter dem Laub oder den  
letzten Schneeresten versteckt, aber schon bereit, um bei  
wärmerem Wetter seine Blüten zaghaft der Sonne  
entgegen zu strecken.

*"Der Frühling kommt, der Himmel lacht,  
es steht die Welt in Veilchen"*

(Theodor Storm)

Kaum eine Blume zeigt sich auf den ersten  
Blick so zart und unscheinbar wie das  
Veilchen. Es war darum in unserer Kultur  
seit jeher Sinnbild für Zartheit,  
Bescheidenheit, Unschuld und  
Zurückhaltung sowie selbstverständlich  
für den Frühling. Sein Duft, seine Form  
oder vielleicht auch die Farbe der Blüten  
bewegten schon immer viele Menschen  
und erfreuten das Herz und Gemüt. Es  
war auch die Lieblingsblume vieler Dichter  
und Schriftsteller, die sich von ihr betören  
liessen. Veilchenkränze wurden geflochten und  
bei Festen auf dem Haar getragen.



Das wohlriechende Veilchen war besonders bekannt aufgrund seines  
wohlriechenden Duftes und es wurde schon seit vielen Jahrhunderten für  
medizinische Zwecke verwendet. Hildegard von Bingen empfahl bereits  
Veilchenöl gegen verschiedene Erkrankungen.

# Wohlriechendes Veilchen – *Viola odorata*

## Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:

Mittelhochdeutsch: „Veiel“  
Griechisch: „vion“ bedeutete Veilchen  
Lateinisch: „odorata“= wohlriechend

Andere Namen:

Duftveilchen, Märzblüte, Märzveilchen, Heckenveilchen, Marienduft, Viola, Zierveilchen, Märzviola, Raues Veilchen, Waldveilchen, Hundsveilchen, Schwalbennblume, Veieli

Familie:

Veilchengewächs

Drogenteil:

Blühendes Kraut und Wurzel

Signatur:

Standort: Veilchen wachsen in Europa wild in Laubwäldern, Waldrändern, Hecken und Gebüsche. Sie lieben Halbschatten. Sie sind ausdauernde krautige Pflanzen mit einer Wuchshöhe von 5 bis 15 cm. Als Zierveilchen werden heute Züchtungen angeboten (diese nicht für Heilzwecke verwenden!).



Blätter: Nur grundständige Blattrosette, grasgrün, unterseits mehr oder weniger glänzend, gleich lang wie breit und rundlich nierenförmig bis breit, eiförmig, am Grunde tief ausgebuchtet, vorne stumpf, meist glänzend, regelmässig gekerbt, Blütenstiele angedrückt behaart. Nebenblätter breit eiförmig (3-4 mm), 1-4-mal so lang wie breit, mit einzelnen kurzen Fransen, sonst meist kahl. Keine Stängelblätter.

Blüten: Gestielt, angedrückt behaart, endständig, meist dunkelviolett, 5-zählig, 2 nach oben, drei nach unten wachsend, nie mit weissem Zentrum, Sporn mehr oder weniger gleichfarbig wie Kelch. Kelchblätter eiförmig stumpf, Staubbeutelkappe gelb. Narbe hakig gebogen. Vorblätter in oder über der Mitte des Blütenstiels. Blüten wohlriechend. Blütezeit: März-April.

Früchte: Stumpf, dicht kurzhaarig, am Boden liegend.

Wurzel: Wurzelstock (Rhizom) mit teilweise oberirdischen, bis 50 cm langen, wurzelnden Ausläufern. Fast geruchlos, schmeckt brennend scharf.

Inhaltsstoffe:

Blüten und Blätter: Ätherisches Öl mit Salicylsäureverbindungen, Flavonoide (u.a. Rutosid sowie Anthocyane v.a. Violanin, Gaunin), Schleimstoffe, Triterpene, Saponine, Alkaloide (Violin, Odoratin)

Wurzel: Ätherisches Öl mit Nitropropionsäure und Salicylsäureglykosid, Saponine, Alkaloid (Odoratin)

Wirkungen:

Kraut: schleimlösend und auswurfsfördernd, hustenstillend, entzündungshemmend, antimikrobiell, leicht harntreibend und blutreinigend, leicht schweisstreibend

Wurzel: Auswurfsfördernd, beruhigend

Indikationen:	<p>Erfahrungsheilkunde:  Mund-, Rachen- und Zahnfleischentzündungen (Blätter)  Heiserkeit (Blüten und Blätter)  Krampfhusten, Bronchitis (Blüten und Blätter)  Hautkrankheiten aller Art (Blätter)</p> <p>Volksheilkunde:  Innere Unruhe, Schlafstörungen  Kopfschmerzen</p>
Gegenanzeigen:	Überdosierung, v.a. der Wurzel kann zu Erbrechen führen
Anwendungsformen und Dosierung:	<p>Tee: 1 TL Blüten/Tasse oder 2 TL Kraut/Tasse, Aufguss, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen oder  ¼ TL feingeschnittene Wurzeln mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Sieden bringen, 5 Min. zugedeckt stehen lassen.  2-mal täglich 1 Tasse trinken  (Dosierung für Kinder ab 10 Jahren)</p> <p>HAB-Urtinktur: Anwendung nach Hersteller</p> <p>Ölauszug (Veilchenöl)</p> <p>Ätherisches Veilchenblattöl: 1-5 Tr./10 ml</p> <p>Salben, Emulsionen (z.B. Hildegard v. Bingen)</p> <p>Homöopathische Arzneimittel</p> <p>Bachblüten-Essenz</p>
Hinweise:	<p>Das Wohlriechende Veilchen ist noch zu wenig erforscht und darum von ESCOP oder HMPC noch nicht bearbeitet.</p> <p>Veilchen wurden speziell für Kinder verwendet. Hustentee werden/wurden oft mit Schlüsselblumenblüten gemischt.</p> <p>Die Blüten des Veilchens lassen sich zur Herstellung von aromatisiertem Sirup, Essig oder Veilcheneis sowie zum Dekorieren von Salaten und Desserts verwenden.</p> <p>Das Veilchen war lange als Schnittblume beliebt.</p> <p>Das ätherische Öl wird für teure Parfüms verwendet.</p> <p>Das ätherische Veilchenöl wirkt antiseptisch, auswurfördernd, antibakteriell, antimykotisch und durchblutungsfördernd. Es wird verwendet bei verschleimtem Husten, Bronchitis, Hautpilzen und Gelenkschmerzen. Es ist sehr mild auf der Haut und kann sogar pur aufgetragen werden.</p> <p>Bachblüte Violet Essenz: Soll helfen, Schüchternheit zu überwinden und sich anderen gegenüber zu behaupten, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und so Vertrauen zu sich selbst und anderen gegenüber zu erhalten.</p>

## Rezepte

### Frühlings-Erkältungstee für Kinder

- Bei Erkältung mit Schnupfen und verschleimtem Husten
- ½ TL/Tasse für Kinder ab 4 Jahren



---

30 g Veilchenblüten  
10 g Schlüsselblumenblüten  
10 g Gänseblümchen  
1 TL Anis- oder Fenchelfrüchte,  
zerstossen

Alles mischen und in Glasdose dunkel  
aufbewahren.

Tee: Wasser erhitzen und auf die Kräuter  
leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min.  
zugedeckt ziehen lassen, absieben, 3-4-  
mal täglich schluckweise warm trinken,  
zwischen den Mahlzeiten oder mindestens  
½ Stunde vor dem Essen.

---

Hinweis: Die Teemischung können Sie in der Drogerie mischen lassen.

### Veilchenzucker

- Eignet sich anstelle von Rosenzucker als Deko-Streuzucker zu Vanilleglace, Torten und Kekse u.a.
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr

---

1 EL Veilchenblüten (diverse  
Arten), zerzupft  
2 EL Zucker

In einem Schälchen mischen und an der  
Luft trocknen lassen, ab und zu mit einer  
Gabel zerkleinern.

In einem Mixer vermahlen und in Glas  
abfüllen. Gut verschlossen aufbewahren.

---

### Kandierte Veilchen

- Für das Verzieren von Torten und Gebäck
- Braucht etwas Geduld

---

Veilchen, erlesen  
Eiweiss, leicht geschlagen  
Feiner Zucker



Auf ein Backpapier legen

Veilchen damit bepinseln

Veilchen damit bestäuben, 1-2 Tage  
trocknen lassen

---

## Veilchensirup Rezept 1

- Als Genussgetränk geeignet, zum Beispiel mit Sprudel mischen - Dosierung nach Vorliebe
- Ergibt knapp 2 dl
- Haltbarkeit: 2-3 Wochen

---

1 Tasse Veilchenblüten  
1.5 dl kochendes Wasser

Veilchen mit kochendem Wasser aufgiessen und etwa 3 Stunden ziehen lassen. Der Tee wird blau. Absieben.

Ca. 1 TL Zitronensaft

Tropfenweise beugeben - so viel zugeben, wie man den Blauton ins gewünschte Pink verwandeln möchte.

1.2 dl Tee  
100 g Zucker

Zusammen aufkochen und in peinlich saubere Flasche abfüllen, sofort verschliessen.

---

## Veilchensirup Rezept 2

- Bei Husten oder als Genussgetränk geeignet, zum Beispiel mit Sprudel mischen - Dosierung nach Vorliebe
- Dieses Rezept ist schonender und enthält noch einen grossen Teil der Wirkstoffe.
- Ergibt 7-8 dl Sirup
- Anwendung: 1 TL Sirup bei Husten mehrmals täglich einnehmen
- Haltbarkeit: Gekühlt und verschlossen mind. 6 Monate haltbar. Geöffnete Flaschen innerhalb von wenigen Wochen aufbrauchen.

---

250 g Zucker  
2.5 dl Wasser

Aufkochen, 5 min. köcheln lassen. Von der Herdplatte wegstellen.

10 g Zitronensäure

Beugeben, unterrühren.

70-80 g Veilchenblüten,  
erlesen

In einen Krug geben, Wasser-Zucker-  
mischung darauf giessen.

½-1 bio-Zitrone



In Scheiben schneiden, dazu geben,  
zudecken, 2-3 Tage kühl stehen lassen,  
ab und zu umrühren.  
Durch ein feines Teesieb giessen.

In peinlich saubere Gläser abfüllen. Kühl  
aufbewahren.

---

## Veilchen-Hautcrème

- Für empfindliche, gereizte und trockene Haut
- 50 ml
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur



---

10-11 g Mandelöl	im Wasserbad in einem Becherglas
4 g Tegocare (Emulgator)	langsam erhitzen und schmelzen, von der Herdplatte wegstellen,
2 g Sheabutter	beigeben, in der Restwärme schmelzen,
25 g Veilchen-Hydrolat, Veilchentee oder entmin. Wasser	heiss zur Fettphase giessen, sofort intensiv rühren, bis die Crème emulgiert,
5-15 Tr. Konservierungsmittel je nach Produkt	unter die lauwarme Crème rühren, sofort in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen und verschliessen.
½ ML D-Panthenol	
1 Kapsel Vitamin E oder	
½ TL Vitamin E-Acetat	
1 TL pflanzliches bio-Glycerin	
1-3 Tr. ätherisches Veilchenöl	

---

### Hinweise:

- Veilchentee mit entmineralisiertem Wasser herstellen, durch Kaffeefilter giessen.
- 1 ML = 1 Messlöffel mit 2.5 ml Inhalt
- Rohstoffe sowie Zubehör erhalten Sie bei [www.heilpflanzen-atelier.ch](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)

## Veilchen-Pflegeöl

- Für empfindliche und gereizte Haut
- Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

---

Duft-Veilchenblüten erlesen (nicht waschen!)	In ein Schraubdeckelglas geben, $\frac{3}{4}$ füllen.
Jojoba- und/oder Mandelöl	Darüber leeren und Glas ganz auffüllen. Glas an einen hellen, warmen Ort im Haus stelle. Eine Woche mit Haushaltspapier zugedeckt, mit Deckel verschliessen und weitere 2-3 Wochen ziehen lassen. Täglich sorgfältig schütteln. Durch Kaffeefilter abgiessen, kühl und dunkel in einer Flasche aufbewahren. Schnellere und trotzdem schonende Variante: Glas offen in 50°C warmen Ofen für 12 Stunden stellen, die Ofentüre mit eingeklemmtem Kellenstiel leicht geöffnet lassen. Dann abfiltrieren und abfüllen.

---

Hinweis: In das Öl kann noch 1 Kapsel Vitamin E oder ½ TL Vitamin E-Acetat (pro 50-100 ml Öl) gerührt werden.