

Wildkräuter & Wildpflanzen

Stiefmütterchen

(Viola tricolor)



Der botanische Name sagt es schon: Es ist ein Veilchen – ein dreifarbiges. Die kleinen Blüten der Stiefmütterchen sehen mitunter aus wie Gesichter. Meine Mutter war eine Liebhaberin der Stiefmütterchen, denn jedes Blümlein hat ein eigenes Gesicht, wie sie sagte. So flocht sie mir im Sommer auch immer wieder Kränze für besondere Anlässe oder steckte mir ein paar Stiefmütterchen ins Haar. Die Pracht hielt zwar nicht sehr lange, da ich ein ziemlicher Wildfang war, aber ich habe es geliebt, wie eine Elfe geschmückt zu werden.

Der Name Stiefmütterchen leitet sich von den Blütenblättern ab. Die Blüte hat insgesamt 5 Blütenblätter. Das untere, große Blütenblatt ist die Mutter, die beiden seitlichen Blütenblätter sind die Töchter und die oberen Blütenblätter stellen die Stieftöchter dar. Die Mutter sitzt auf zwei Kelchblättern, die Töchter besitzen jeweils ein eigenes Kelchblatt, während sich die „Stieftöchter“ zusammen ein Kelchblatt teilen müssen. Hier kommt die erfundene Symbolik der Stiefmutter zum Tragen, welcher nachgesagt wird, dass sie ihre Stiefkinder schlechter behandelte als ihre leiblichen Kinder. Andere volks-

tümliche Namen sind da schmeichelhafter. Die Blume heißt noch Schöngesicht, Gedenkemein, Mädchenaugen, Liebesgesichtli, alles Hinweise auf das „Gesicht“ der Blüte. Muttergottesschuh, Dreifaltigkeitsblume oder Dreifaltigkeitsveigerl heißt es noch, Nachtblümla, Pensée, Sammetveilche, Dankeli, Brachveilchen, Unnutze Sorge und Kathrinchen. Der Volksmund hat viele Bezeichnungen für das Blümchen. Die Engländer sagen *Pansy* oder *Heart's ease* dazu, bei den Franzosen heißt die Blume *Pensée sauvage*.

Das wilde Stiefmütterchen gehört zu den Veilchengewächsen, wie das Duftveilchen und das Hornveilchen. Das Stiefmütterchen hat sich bewährt bei Hauterkrankungen, die mit einer erhöhten Talgproduktion einhergehen, wie z.B. Pickel. Dazu wird aus dem Kraut ein starker Tee aufgebriht und dieser auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen. Auch bei Milchschorf, Ekzemen, Schuppenflechte und sogar bei Windeldermatitis ist diese Behandlungsmethode hilfreich. Außer dem Tee kann man auch eine verdünnte Tinktur aus dem Kraut der Stiefmütterchen verwenden.



Für die innerliche Anwendung kann ein Tee aus einem Teelöffel Kraut auf eine Tasse dreimal täglich getrunken werden. Dieser Aufguss regt den Hautstoffwechsel an und unterstützt die Haut bei Akne. Da Stiefmütterchentee nicht nur den Hautstoffwechsel anregt, sondern auch den gesamten Stoffwechsel unterstützt, hilft der Tee auch bei Rheuma und Gicht. Im Rahmen einer Frühjahrskur kann der Aufguss kurmäßig über mehrere Wochen getrunken werden, was eine blutreinigende Wirkung hat. Dank seiner harntreibenden Wirkung hat der Aufguss von Stiefmütterchen auch einen positiven Einfluss auf Beschwerden des Harnapparates.

Ein Tee aus dem Kraut der Stiefmütterchen löst den Schleim bei feststehendem Husten und wirkt Halsentzündungen entgegen. Selbst bei Schlaflosigkeit und Nervosität hilft der Tee.

In der Homöopathie wird *Viola tricolor* hauptsächlich bei Ausschlägen im Gesicht verwendet. Es ist ein Mittel, das sich für die Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern eignet, Es wird aber auch bei Erwachsenen eingesetzt gegen entzündliche Erkrankungen der Haut, aber auch bei verschiedenen Kopfschmerzen. Die Hauptindikationen sind Milchschorf, Kindereczem, Eitereczem. Das wilde Stiefmütterchen ist eine sanfte Heilpflanze für Kinder.

Das Kraut der Stiefmütterchen enthält Gerbstoffe, Flavonoide, Salicylate, Schleimstoffe, Saponine, die Vitamine E und C, Mineralsalze und ätherische Öle. Die Wirkung ist kühlend antibakteriell, blutreinigend, entzündungshemmend, krampflösend, harntreibend, abführend, schmerzstillend, erweichend, es regt den Stoffwechsel an.

Das Stiefmütterchen ist eine ein- bis mehrjährige Pflanze mit Wuchshöhen zwischen 10 und 30 cm. Die Blüte besteht aus 5 Blütenblättern in verschiedenen Farben, die auf 5 Kelchblättern sitzen. Der Stängel ist kantig und hohl. Die Blätter sind im unteren Teil der Pflanze herzförmig, weiter oben lanzettlich mit gekerbtem Rand. Die Nebenblätter sind auffallend groß.

Die Farben der Blütenblätter variieren von einem dunklen violett über gelblich-weiß bis ganz weiß. Das untere und die seitlichen Blütenblätter weisen häufig schwarze Streifen auf, die zum Zentrum hin zusammenlaufen. Sie dienen dazu, den Insekten den Weg zum begehrten Nektar zu zeigen.

Die Früchte sind 5-10 mm lange dreiteilige Kapseln, in denen sich unzählige 1 mm lange birnenförmige Samen befinden. Wenn die Kapseln reif sind, platzen sie explosionsartig auf und verteilen ihre Samen in der Umgebung. Die Samen besitzen ein Elaiosom, ein fett-, zucker- und eiweißreiches Anhängsel, das den Ameisen

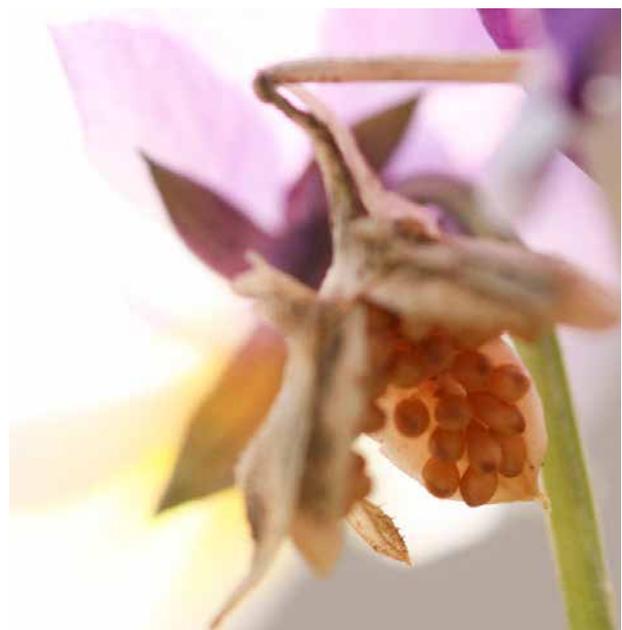
als Nahrung dient. Die Ameisen schleppen die Samen weg, um die Elaiosome zu fressen. Auf diese Art werden die Samen verteilt und die Pflanze breitet sich an anderen Standorten aus. Dies zeigt die überaus vielfältige Trickkiste der Natur.

Elaiosome besitzen unter anderem auch Samen vom Bärlauch, von den Schneeglöckchen, dem Lerchensporn und vom Leberblümchen.

In der Küche kann das Stiefmütterchen auch verwendet werden. Wie die Blüten des Duftveilchens lassen sich die Stiefmütterchen kandieren und als Dekoration für Torten und Desserts verwenden. Dafür nimmt man am besten die frisch aufgeblühten Blüten. Raffinierte Kühlungsmöglichkeiten ergeben sich mit Eiswürfeln, in denen sich eine Stiefmütterchenblüte befindet. Dazu werden die Blüten in Eiswürfelbehälter gegeben, mit Wasser aufgefüllt und eingefroren. Ein schöne Dekoration von Wasser sind Blüten des wilden Stiefmütterchens, die zu dem Getränk gegeben werden.

Die jungen Blätter und Stängel eignen sich gedämpft als Beigabe zu Gemüse und die Blüten können Salaten als essbare Dekoration beigemischt werden.

Die Pflanze ist anspruchslos und kommt in ihrer wilden Form auf Brachland, Äckern, in Weinbergen und Wiesen vor. Sie wächst gerne in Gemeinschaft von Roggen oder Gerste. Man kann sie bis auf 2700 m Höhe antreffen. Beheimatet ist sie in ganz Mitteleuropa bis hin nach Asien.



Laut einer Legende soll das Stiefmütterchen früher einen verlockenden Duft versprüht haben. Da die Menschen das Getreide rund um die Pflanze niedertrampelten, um sich an dem Duft zu laben, bat das Stiefmütterchen den lieben Gott, ihm den Duft zu nehmen. Seither duftet es nicht mehr. Die älteste Legende stammt jedoch aus der griechischen Mythologie. Zeus hatte sich in Io verliebt. Als seine Gattin Hera das bemerkte, verwandelte sie Io in eine weiße Kuh. Die Blumen auf der Wiese, auf der Io graste, hatten alle Gesichter. Kybele soll Io diesen kleinen Trost verschafft haben.

Theodor Storm hat der Pflanze eine ganze Novelle gewidmet mit dem Titel „Viola tricolor“. In dieser Novelle geht es um eine junge Frau, die sich in ihre neue Rolle als Stiefmutter einleben muss.

In Shakespeares Schauspiel „Der Sommernachtstraum“ wird der Saft des Stiefmütterchens für einen Zauber benutzt. Oberon träufelt Titania aus Rache im Schlaf den Saft der Pflanze aufs Augenlid. Dies soll bewirken, dass sich die Betreffende beim Erwachen in die Kreatur verliebt, die sie zuerst erblickt. Titania sah beim Erwachen einen Esel.

So ließ Shakespeare Oberon zu Puck, seinem Hofnarr sagen:

*Doch merkt' ich auf den Pfeil, wohin er fiele.
Er fiel gen Westen auf ein zartes Blümchen,
Sonst milchweiß, purpurn nun durch Amors Wunde.
Und Mädchen nennen 's «Lieb' im Müßiggang».
Hol mir die Blum! Ich wies dir einst das Kraut;*

*Ihr Saft, geträufelt auf entschlaf'ne Wimpern,
Macht Mann und Weib in jede Kreatur,
Die sie zunächst erblicken, toll vergafft.*

An manchen Orten wird das Stiefmütterchen am Dreifaltigkeitstag, dem Sonntag nach Pfingsten in die Kirche getragen. Die drei Farben werden als Symbol für die Dreifaltigkeit gesehen und die fünf Blütenblätter für die Wunden Christi am Kreuz.

Das Stiefmütterchen ist das Symbol der japanischen Stadt Osaka.

Im 18. Jahrhundert wurde Menschen, von denen man sich missverstanden oder missachtet fühlte, ein Straußchen mit Stiefmütterchen auf die Türschwelle gelegt.

Das Wesen der Pflanze ist Verletzlichkeit, Reinheit, Kindlichkeit. In der Blumensprache ist das Stiefmütterchen Sinnbild für Erinnerung und die Kraft der liebevollen Gedanken.

Für die Astrologen:

Das wilde Stiefmütterchen ist der **Venus** zugeordnet wegen der Wirkung auf die Haut, dem **Merkur**, wegen der violetten Blütenblätter und dem **Neptun**, wie alle Veilchengewächse.

Marie-Luise Stettler

* * *

