

# Das Veilchen in der Naturkosmetik: stille Kraft für empfindliche Haut

*Viola odorata – das Duftveilchen, ein leiser Begleiter für sensible Haut und Narben*

Es duckt sich sanft an den Boden, wächst gern unter Gehölzen oder am Rand des Gartens und an halbschattigen Wegrändern. Es ist eine zarte aber starke Pflanze, die oftmals noch Frösten standhalten muss. Sein Blühen ist ein sicheres Zeichen, dass der Frühling sich auf den Weg macht. In der Volksmedizin wurde und wird es als Husten- und schleimlösendes Mittel eingesetzt. Auch gilt es seit Jahrhunderten als sanfter Helfer für sensible Haut und für Narben. Mit dem Veilchen wird gerne auch Hildegard von Bingen in Verbindung gebracht, von ihr wird eine Veilchensalbe überliefert.

*Viola odorata – im ersten Frühlingslicht*



## Was dich in diesem Artikel erwartet:

- ein Blick auf die wichtigsten Wirkungen des Veilchens auf die Haut
- Auszugsmethoden für Öl, Glycerin und Wasser
- zwei Rezepte: ein beruhigendes Gesichtswasser und ein Narbenbalsam

## Wirkprofil und Hautnutzen

Was *Viola odorata* so besonders macht, ist weniger ein einzelner Wirkstoff als das Zusammenspiel. Blüten und Blätter sind erstaunlich reich: Flavonoide, Schleimstoffe, Anthocyane, die für das charakteristische Violett der Blüten verantwortlich sind – und ein Hauch ätherisches Öl, der den unverwechselbaren Duft trägt.

### Beruhigend und entzündungshemmend

Die Flavonoide des Veilchens – darunter Rutin und Quercetin – wirken antioxidativ und helfen, Rötungen und Reizreaktionen zu mildern. Die Wissenschaft untermauert inzwischen, was die Volksmedizin lange intuitiv wusste: Veilchenextrakte beruhigen.

## Feuchtigkeitsspendend und barriestabilisierend

Ein großer Teil der Blütensubstanz sind Schleimstoffe – pflanzliche Verbindungen, die sich wie ein feiner, unsichtbarer Film auf die Haut legen, Feuchtigkeit binden und gespannte oder trockene Haut spürbar beruhigen.

## Sanfte Begleitung für Narben und gezeichnete Haut

In der Volksmedizin wurde das Veilchen traditionell bei Narben, Prellungen und beanspruchter Haut eingesetzt. Ein Veilchenbalsam zum Beispiel hält das Gewebe geschmeidig, lässt Rötungen abklingen und riecht dabei nach Frühling.

*Das Veilchen ist kein Wundermittel. Wer sich einen Sonnenschutz oder einen Falten-Eraser erhofft – dafür ist es nicht gemacht. Aber für das, was es kann, ist es außergewöhnlich gut.*

## Was ins Öl geht – und was ins Wasser

Nicht alle Inhaltsstoffe des Veilchens lassen sich mit derselben Methode herausholen. Die lipophilen Anteile – Carotinoide und Spuren des ätherischen Öls – wandern ins Öl. Flavonoide, Schleimstoffe und Anthocyane lösen sich besser in Glycerin oder Wasser. Das entscheidet, welche Zubereitungsform zu wählen ist.

## Von der Wiese ins Glas – drei Wege der Extraktion

### 1. Das Ölmazerat – Herzstück für Balsame und Pflegeöle

Frisch gepflückte und leicht angewelkte Veilchenblüten – und auch etwas Blatt – kommen grob zerkleinert in ein sauberes Glas, bedeckt mit Jojobaöl oder einem anderen Öl deiner Wahl. Jojoba eignet sich besonders gut, weil es oxidationsstabil ist und die Pflanze für sich sprechen lässt.

Weil Veilchenblüten viel Wasser enthalten, empfehle ich den Warmauszug (40–45 °C) statt des klassischen Kaltansatzes: Glas ins Wasserbad, sanfte Wärme für 2–3 Stunden. Danach noch einige Tage nachziehen lassen, durch ein feines Tuch pressen, in dunkle Flaschen abfüllen.

Das fertige Mazerat lässt sich einarbeiten:

- als Wirköl in Balsamen (Lippenbalsam, Narbenbalsam) und Cremes mit 15–25 % in der Fettphase
- als Basis für ein beruhigendes Körper- oder Massageöl

## 2. Das Glycerit – der unterschätzte Allrounder

Etwa 30 g frische Blüten auf 60 g pflanzliches Glycerin in ein Glas geben, gut mixen (evt. noch über Nacht nachziehen lassen), durch ein feines Sieb pressen. Das Ergebnis ist leuchtend violett – ein Zeichen dafür, dass die Anthocyane erfolgreich extrahiert wurden. Als 5–10 % Anteil in Tonics oder Gesichtswässern bringt das Glycerit feuchtigkeitsspendende und beruhigende Anteile mit, die im Öl fehlen.

Haltbarkeit: ca. zwei Monate. Glycerin konserviert, aber nicht unbegrenzt.

## 3. Der wässrige Aufguss

FrISCHE oder getrocknete Blüten mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen, 10–15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Eignet sich für frisch zubereitete Gesichtswässer oder als Maskengrundlage. Diesen Aufguss entweder bald verbrauchen oder gut konservieren, wässrige Auszüge sind empfindlich.

Der Veilchentee hat aber nicht nur kosmetischen Nutzen – in der Volksmedizin wird er seit Langem als schleimlösendes Mittel bei Husten und Erkältungen geschätzt. Die Schleimstoffe der Blüten legen sich beruhigend auf gereizte Schleimhäute.

## Rezepte aus der Manufaktur



*Frisch geerntet - von der Wiese ins Glas*

### Gesichtswasser mit Veilchen

(100 g)

- 84,5 g Hydrolat nach Wahl (z. B. Rosen-, Lavendel-, Hamamelishydrolat)
- 14 g Veilchen-Glycerit
- 0,5 g D-Panthenol
- 1 g Konservierungsmittel nach Wahl

**Herstellung:** Alle Inhaltsstoffe auf Raumtemperatur bringen, Hydrolat und Veilchen-Glycerit gut verrühren. D-Panthenol und Konservierungsmittel einarbeiten. Den pH-Wert kontrollieren – er sollte zwischen 4,5 und 6,5 liegen. In desinfizierte Sprüh- oder Pumpflaschen abfüllen. Bei Formulierungen mit Wasseranteil ist eine Konservierung immer notwendig.

Möchtest du das starke Pflänzchen noch in einer anderen Rezeptvariante kennenlernen? Gerne gebe ich dir ein kleines PDF mit einem Narbenbalsam an die Hand. **Ein kleines Geschenk aus der Manufaktur**. In meiner **Pflanzenpost** wartet es schon auf dich.

## Das Veilchen – auch von innen

Veilchenblüten sind essbar. Sie schmecken zart blumig, ein wenig süßlich und machen sich wunderbar als Dekoration auf Desserts, in Frühlingsalaten oder kandiert auf Torten. In der Volksmedizin wurde der Veilchentee als schleimlösendes Mittel bei Husten und Erkältungen getrunken – die Schleimstoffe der Blüten beruhigen gereizte Atemwege. Eine Tasse Veilchentee am Nachmittag ist also beides: Hausmittel und kleine Auszeit.

## Sicherheit und Grenzen im DIY-Einsatz

Das Veilchen ist sanft – aber auch bei sanften Pflanzen gilt: informiert formulieren.

***Viola odorata gehört zur Familie der Veilchengewächse (Violaceae) und löst selten Allergien aus. Dennoch ist ein Patch-Test vor der ersten Anwendung sinnvoll – besonders bei empfindlicher Haut oder bekannten Unverträglichkeiten.***

## Warum ich dieses zarte Pflänzchen liebe

Das Veilchen lehrt mich etwas, das ich immer wieder brauche: Kraft ohne Lärm. Es zeigt sich einfach – früh im Jahr, und oft an Orten, die man leicht übersieht.

Wenn ich Ende Februar die ersten Blüten finde, noch halb verborgen unter welchem Laub, ist es für mich eine Einladung hinzuschauen und innezuhalten bei dem, was sich nicht aufdrängt, und bei dem, was still Widerstand leistet.

Vielleicht ist das auch der Grund, warum ich beim Mazerat so gerne dabei bin – das langsame Ausziehen, die violette Farbe, die sich nach und nach ins Glycerin löst. Es ist kein dramatischer Prozess. Es ist geduldig, leise, verlässlich. Genau wie das kleine starke Pflänzchen selbst.

***Wer im Frühjahr kniet und Veilchen sammelt, tut zweierlei: Er genießt den Moment – und holt sich einen der sanftesten Frühlingswirkstoffe direkt von der Wiese nach Hause.***