

Das wilde Stiefmütterchen in der Naturkosmetik: sanfter Helfer für empfindliche Haut

Viola tricolor – sanfte Kraft in drei Farben

Vor allem im eigenen Garten begegnet man im Frühjahr einer kleinen, leuchtenden Pflanze: **Viola tricolor**, eine in der Pflanzenheilkunde gut beschriebene Heilpflanze. Aber auch an Wiesen- oder Ackerrändern kann sie dich von April bis in den Oktober anlächeln.

Viola tricolor ist seit Jahrhunderten in Europa als Heilpflanze bekannt und gehört zu jenen Pflanzen, bei denen Tradition und Wissenschaft in seltener Harmonie zusammenfinden. Bei der EMA (European Medicines Agency) ist das wilde Stiefmütterchen als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten entzündlichen Hauterkrankungen und seborrhoischen Hautzuständen geführt.



Die typischerweise dreifarbigen Blüten — violette obere Kronblätter, gelbes unteres und weiße oder violette seitliche — zeigen für mich schon durch ihr „Gesicht“, wofür diese Pflanze da ist: für die Haut, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten ist.

So wurde und wird sie auch in der Volksmedizin vor allem bei Hautproblemen eingesetzt (Umschlag, Salbe, Bad).

Was dich in diesem Artikel erwartet:

- ein Blick auf das Wirkprofil des wilden Stiefmütterchens und seinen Nutzen für die Haut
- Auszugsmethoden für Öl, Wasser, Glycerin und Ethanol
- ein Rezept für einen pflegenden Balsam mit Viola tricolor

Wirkprofil und Hautnutzen

Das Wirkstoffprofil des Stiefmütterchens erklärt seine jahrhundertelange Verwendung bei Hautkrankheiten.

Das Kraut des wilden Stiefmütterchens (*Herba Violae tricoloris*) - also **Blüten, Blätter und Stängel** - enthält Flavonoide, Anthocyane, salicylhaltige Verbindungen, Carotinoide, Schleimstoffe und Gerbstoffe, die in Studien beruhigende, adstringierende, antioxidative, antimikrobielle, entzündungshemmende und wundheilende Effekte gezeigt haben.

Und hier gibt die moderne Forschung der Tradition recht: Die Inhaltsstoffe wirken sowohl äußerlich als auch innerlich als Infus auf entzündliche Hautprozesse wie z. B. seborrhoische Ekzeme oder unreine Haut.

Was ins Öl geht – und was ins Wasser

Im Prinzip gilt hier Ähnliches wie bei *Viola odorata*, sie gehören zur selben Familie der Veilchengewächse (*Violaceae*).

Das Glycerit — für empfindliche Haut

Für die wasserlöslichen Wirkstoffe — Flavonoide, Schleimstoffe, Gerbstoffe — ist ein Glycerit-Auszug geeignet. 70 % pflanzliches Glycerin und 30 % destilliertes Wasser extrahieren diese hydrophilen Substanzen schonend. Das macht den Auszug ideal für empfindliche Haut.

Das Ölmazerat — für Balsame und Pflegeöle

Die fettlöslichen Wirkstoffe wie Carotinoide lösen sich in einem hochwertigen Jojoba- oder Mandelöl. Das Mazerat bringt antioxidative, hautschützende Eigenschaften in jeden Balsam. Besonders die gelben Farbanteile der Blüte sind reich an diesen wertvollen Pflanzenfarbstoffen.

Der wässrige und/oder ethanolische Auszug — breitestes Wirkspektrum

Sowohl der wässrige als auch der ethanolische Extrakt wirken antibakteriell.

Durch einen Auszug von Stiefmütterchenkraut in 40–70 %igem Ethanol erhältst du das breiteste Spektrum an Inhaltsstoffen, einsetzbar in deiner selbstgemachten Naturkosmetik mit 0,5–5 %.

In der Heilpflanzenpraxis wird bei juckender Haut ein Auszug aus 1–2 EL Stiefmütterchenkraut auf ca. 500 ml heißes Wasser, den man ca. 15 min ziehen lässt, empfohlen. Nach dem Abkühlen wird die Haut damit sanft abgerieben. Ebenso kann man so Kompressen herstellen oder den Auszug für Sitzbäder dem Badewasser beimengen. Weiters eignet sich der frische wässrige Auszug auch für ein mildes Gesichtswasser.

Rezepte aus der Manufaktur

Balsam mit *Viola tricolor* (50 g)

- 22,5 g Sheabutter
- 16,5 g Jojobaöl
- 8,5 g *Viola tricolor*-Ölmazerat
- 2 g Bienenwachs
- 0,3 g Bisabolol
- 0,2 g Tocopherol (Vitamin E)



Herstellung: Jojobaöl und Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, Sheabutter darin schmelzen lassen (soll nicht mehr heiß werden). Auf Handwärme abkühlen lassen. Ölmazerat, Bisabolol und Tocopherol einrühren. In saubere, desinfizierte Tiegel abfüllen. Bei Raumtemperatur auskühlen lassen, verschließen und beschriften.

Anwendung: Dünn auf gereizte Hautstellen auftragen. Zur Sicherheit einen Patch-Test in der Armbeuge durchführen.

Stiefmütterchen – auch von innen

Die Blüten und jungen Blätter von *Viola tricolor* sind essbar. Sie schmecken mild-würzig mit einer leicht bitteren Note und machen sich wunderbar im Frühlingsalat oder als essbare Dekoration auf Suppen. Die kleinen Blüten sind nicht nur hübsch anzusehen — sie enthalten dieselben hautaktiven Flavonoide wie das getrocknete Kraut.

Der traditionelle Tee aus dem getrockneten Kraut wird seit jeher bei Hautleiden getrunken. Für eine Tasse übergießt man 1–2 Teelöffel getrocknetes Stiefmütterchenkraut mit heißem Wasser und lässt es ca. 10 Minuten ziehen. Der leicht bittere Geschmack zeigt die Gerbstoffe an — sie wirken von innen klärend und sanft stoffwechselfördernd.

Sicherheit & Grenzen

Viola tricolor gilt als sehr sicher und nebenwirkungsarm. In der traditionellen Anwendung sind keine relevanten Nebenwirkungen bekannt. Schwangere und Stillende sollten vorsichtshalber auf die innerliche Anwendung verzichten.

Gesammelt wird selbstverständlich im eigenen Garten oder sauberen Wiesenrändern oder Sandgruben. Die oberirdischen, blühenden Teile vormittags bei trockenem Wetter ernten, wenn der Tau abgetrocknet ist.

Bei akuten oder hartnäckigen Hautproblemen ersetzt Pflanzenheilkunde nie den Arztbesuch. Viola tricolor ist eine sanfte Begleiterin — aber bei schweren Hautkrankheiten braucht es professionelle medizinische Betreuung.



Warum ich diese Pflanze liebe

Das wilde Stiefmütterchen lehrt mich, dass die zartesten Wesen oft die stärksten sind. In seiner bescheidenen Art, überall zu gedeihen, auch auf sandigem Boden, sehe ich ein Bild für die Haut: Sie mag empfindlich erscheinen, aber sie ist erstaunlich anpassungsfähig und regenerationsfähig.

Das kleine „Gesicht“ in jeder Blüte erinnert daran, dass Hautpflege immer auch Seelenpflege ist. Gerade Viola tricolor vermittelt diese sanfte, beständige Kraft einer liebevollen Wirkung.

Quellen:

Siegfried Bäuml, Heilpflanzenpraxis 3. Auflage 2021, Elsevier
Matthias Augustin, Yvonne Hoch, 1. Auflage 2004, Urban & Fischer
Sigrid Thaler-Rizzolli, 1. Auflage 2024, Raetia