

# Es hilft weit mehr als stiefmütterlich

**NATURHEILKUNDE** Sein eigenartiger Name kann trügerisch sein: Wilde Stiefmütterchen haben viel Heilungspotenzial. Vor allem bei Hautproblemen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Über ein Bad in Wildem Stiefmütterchen freut sich die Haut. Gebadet wird natürlich nicht in der vollen Frühlingswiese, sondern zu Hause in der Badewanne: etwa fünf Esslöffel des getrockneten Krautes, aus der Apotheke oder selbst gesammelt, mit einem Liter heissen Wassers übergossen, zehn Minuten



ziehen lassen und diesen Absud einfach zum Vollbad geben. Jetzt zwanzig Minuten in diesem angenehm duftenden Bad entspannen.

Das Wilde Stiefmütterchen wird auch Muttergottesschuh genannt, Gedenkelein oder Schöngesicht. Viola tricolor, der botanische Name, kommt einerseits von der Farbe: Viola meint bläulich, violett. Und andererseits von der Anzahl Farben: Tricolor bezieht sich auf die Blütenblätter. Die beiden oberen sind blauviolett, die beiden seitlichen weiss oder bläulich, das untere gelb.

Viola blüht also tricolor, in drei Farben, am liebsten auf Wiesen, an Wegrändern und auf Brachen überall da in

Europa und Asien, wo das Klima gemässigt ist. Während der Blütezeit von Mai bis September wird sie gesammelt.

## Name ist nicht schmeichelhaft

Warum wird es Stiefmütterchen genannt? Das scheint daher zu kommen, dass sich die oberen zwei Blütenblätter ein Kelchblatt teilen müssen, während die seitlichen Blütenblätter je eines für sich allein haben. Das untere Blütenblatt hat sogar zwei Kelchblätter. So wurde wohl irgendwann das unterste Blütenblatt als Stiefmutter betrachtet, die seitlichen als ihre Töchter und die oberen, die teilen müssen, als die Stieftöchter. Da scheint man von der Stiefmutter also nicht gerade gut gedacht zu haben.

Vom Stiefmütterchen jedoch, zumal dem Wilden, gibt es nur Gutes zu sagen. Das Bad zum Beispiel lindert Akne und Ekzeme und besänftigt Hautreizungen wie Jucken. Am besten nimmt man dieses Bad am Abend: Ein Fussbad mit Wildem Stiefmütterchen soll nämlich den Schlaf beruhigen, und wenn bereits ein Fussbad so wirkt, darf man nach einem Vollbad mit einem sehr entspannten Schlaf rechnen.

Der Absud aus dem Kraut lässt sich als Wickel verwenden, so bei nassen und trockenen Hautausschlägen. Kleinkinder sprechen oft gut darauf an, zum Beispiel bei Milchschorf oder Windeldermatitis.

## Häufig in Hustentees

Aber nicht nur der Haut hilft Viola tricolor. In der Volksmedizin wird sie ebenfalls eingesetzt, um den Stoffwechsel anzukurbeln sowie bei leichten Verstopfungen, Halsentzündungen, Keuchhusten und fiebrigen Erkältungen: Viola tricolor ist aus gutem Grund häufiger Bestandteil vieler Husten- und Erkältungsteemischungen. Sie lässt sich auch

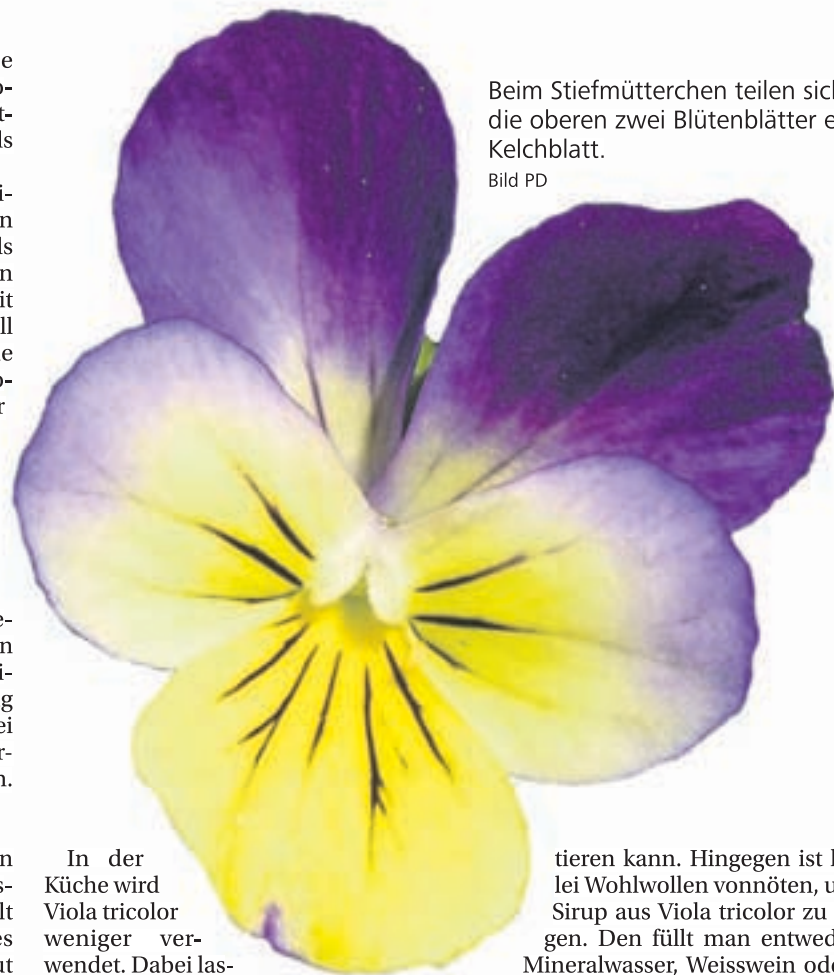
als Einzelkraut für einen Hustentee nehmen oder als Sirup. Die Homöopathie nutzt Viola tricolor oft bei Entzündungen der Harnwege und ebenfalls bei Erkrankungen der Haut.

Therapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM verschreiben Viola tricolor oft als Tinktur, also als alkoholischen Auszug, und das selten als Alleinkraut, sondern zusammen mit anderen Kräutern, die sie individuell zusammenstellen. Bei leichter Akne reicht es oft, sich mit einer Viola-tricolor-Tinktur abzutupfen. Bei schwerer Akne kann die Tinktur auch eingenommen werden: Täglich 25 Tropfen in etwas Wasser, eine halbe Stunde vor oder eine ganze Stunde nach den Mahlzeiten.

Die TCM beschreibt weitere Wirkungen von Viola tricolor. So soll sie «Hitze eliminieren und Feuer reduzieren», das heisst, sie hilft bei Indikationen wie Fieber, Nervosität, Husten, Bronchitis, Keuchhusten, Blasenentzündung und Schlaflosigkeit. Zudem soll sie bei Rheuma der kleinen Gelenke (Finger- oder Handgelenke) Besserung bringen.

## Fast wie ein Kaffee

Pharmakologisch betrachtet, können diese Wirkungen auf folgenden Inhaltsstoffen beruhen: Viola tricolor enthält Rutin, auch Vitamin P genannt. Dieses Rutin soll die Kapillargefässe der Haut kräftigen und somit verhindern, dass Besenreiser entstehen. Die Schleimstoffe von Viola tricolor helfen, die Haut zu schützen, indem sie eine Art Schutzfilm bilden. Die Salicylsäure vermag abgestorbene Hautzellen zu beseitigen und zu verhindern, dass die Haut verhornt. Ausserdem wirkt Salicylsäure antibakteriell, und sie hat Anteil daran, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.



Beim Stiefmütterchen teilen sich die oberen zwei Blütenblätter ein Kelchblatt.

Bild PD

In der Küche wird Viola tricolor weniger verwendet. Dabei lassen sich mehr als nur Garnituren machen, die Farbe in den Sommersalat bringen. Sind Blätter und Triebe noch jung, können sie gegart als Gemüse gegessen werden. Zum Dessert lassen sich die Blüten kandiert oder als Gelee servieren. Wer dazu einen Kaffee mag: Aus den gerösteten Viola-tricolor-Wurzeln lässt sich etwas brühen, dem man mit gutem Willen eine gewisse Nähe zum Geschmack von Kaffee attes-

tieren kann. Hingegen ist keinerlei Wohlwollen vonnöten, um den Sirup aus Viola tricolor zu würdigen. Den füllt man entweder mit Mineralwasser, Weisswein oder Prosecco auf und gibt Eiswürfel dazu. Vielleicht solche, in denen eine leuchtende Viola-tricolor-Blüte eingefroren ist. Die Sommerabende, sie mögen kommen.

## HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuchs «EssenZ aus der Küche». [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

ANZEIGE

Am Strand brauchen Sie keine Wollsocken. Nach diesem einfachen Prinzip funktioniert unsere Reiseversicherung.



Starke Leistung macht den Unterschied: Die CSS Ferien- und Reiseversicherung ist so individuell wie Ihre Ferien. Sie zahlen nur, was Sie tatsächlich brauchen.

Gerne beraten wir Sie. Ganz persönlich.



Beratung in 120 Agenturen, per Telefon 0844 277 277 oder auf [www.css.ch/reisen](http://www.css.ch/reisen)

## Schwarmbeben rufen neue Inseln ins Leben

**SEISMOLOGIE** Lavaströme aus Bruchzonen am Meeresboden lassen heute noch neue Inseln entstehen. Wie genau, haben Forscher jetzt entdeckt.

Mit einem Alter von zwei Millionen Jahren zählt die Kanareninsel La Palma zu den geologisch jüngsten Vulkaninseln. Doch aktiver Vulkanismus lässt sogar bis zum heutigen Tage neue Eilande entstehen. So berichtet eine saudi-arabische Forschergruppe in der Fachzeitschrift «Nature Communications» über gleich zwei kleine Inseln, die sich 2011 und 2013 aus dem Roten Meer erhoben haben. Mit Satellitendaten analysierten sie den Entstehungsprozess und die kurz darauf einsetzende Erosion. «Durch die Kombination von hoch aufgelösten optischen Aufnahmen, Radar-Beobachtungen und der Analyse der Seismizität liessen sich beispielhafte Details zur Entstehung und Entwicklung der Inseln gewinnen», schreiben Wenbin Xu und seine Kollegen von der King Abdullah University of Science and Technology in Thuwal, Saudi-Arabien.

### Insel schrumpfte wieder

So kam es im Dezember 2011 am Boden des Roten Meeres südlich des Zubair-Archipels, welcher 50 Kilometer von der Küste des Jemen entfernt liegt, zu einem Vulkanausbruch. Innerhalb von 25 Tagen bildeten ausströmende Lavamassen die Insel Sholan, die 520 Meter breit und 770 Meter lang war. Wind und Meeresströmungen führten allerdings zu einer schnellen Erosion, wodurch Sholan bis heute wieder um etwa einen Drittel schrumpfte.

Die zweite Vulkaninsel Jadid bildete sich wenige Kilometer entfernt während eines ebenfalls mehrwöchigen Vulkanausbruchs ab September 2013. Nahezu kreisförmig erhebt sie sich seitdem mit einem Durchmesser von 900 Metern. Die Analyse der Aufnahmen der Radarsatelliten ergab, dass

beide Inseln ihren Ursprung in einer bis zu zwölf Kilometer langen Bruchzone am Boden des Roten Meeres hatten. Entlang dieser Zone driften die arabische Platte und die nubische Platte Afrikas jährlich etwa 16 Millimeter auseinander. Während dieses geologischen Prozesses gelangt heisses Magma bis zum Meeresboden und verursacht Erdbeben und Vulkanausbrüche. Vor den Ausbrüchen, die jeweils eine Insel entstehen liessen, fanden Xu und Kollegen eine erstaunliche seismische Aktivität. So setzten in der Region jeweils einige Wochen vor den Ausbrüchen ausgeprägte Schwarmbeben ein.

### Unterseeischer Vulkan

Nicht nur im Roten Meer entstanden in jüngster Vergangenheit neue Inseln. So wuchs vor der Küste Japans nach einem Vulkanausbruch 2013 die Insel Nishinoshima bis auf 2,5 Quadratkilometer Grösse an. Und sogar am südlichen Ende der Kanaren stösst ein unterseeischer Vulkan immer wieder Lavamassen aus. Das Material reichte bis heute allerdings nicht aus, um die Meeresoberfläche zu durchstossen und eine neue Kanareninsel entstehen zu lassen.

JAN OLIVER LÖFKEN/WSA  
wissen@luzernerzeitung.ch



So präsentierte sich Sholan 2011 nach ihrer Entstehung.

Bild PD