



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Viola odorata</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Wohlriechendes Veilchen
<b>Familie:</b>	Violaceae (Veilchengewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Saponine, Schleimstoffe, ätherische Öl, Vitamin C
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Wurzel, Kraut
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	September (Wurzel); März bis Juni (Kraut)
<b>Zubereitung:</b>	2 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken. 1 Teelöffel Wurzel kalt ansetzen.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Das Veilchen findet man in ganz Europa vom Nahen Osten bis Mittelasien. Die Heilkraft des Veilchens war bereits in der Antike sehr geschätzt. Es wurde von Hildegard von Bingen bei dreitägigem Fieber, bei feurigen Augen und Magen-/Darmproblemen eingesetzt.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	antientzündlich, schleimlösend, auswurfördernd, antimikrobiell
<i>Äusserlich:</i>	wundheilend, entzündungshemmend
<b>Verwendung in der Heilkunde:</b>	
<i>Innerlich:</i>	Bronchitis, Angina, Hautleiden
<i>Äusserlich:</i>	Zahnungsbeschwerden (Wurzel), Ekzeme, Hautprobleme
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Die Blüten als Dekoration auf Salaten
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Das Veilchen war immer die Blume der Bescheidenheit. Ursprünglich war die Pflanze der Persephone, Herrscherin der Unterwelt. Im Mittelalter stand sie dann im Bezug zu Maria, der Mutter Gottes. Ein typischer Poesiealbumspruch lautete: „Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und still und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert sein will.“