

Garten-Stiefmütterchen

Viola wittrockiana

Violaceae · Viola

ÜBER DIE PFLANZE

Zweijährige Pflanze bis 20 cm hoch; Blütezeit April–Oktober; fünf Kronblätter

WIRKUNG

traditionell gegen Hauterkrankungen und Lungenentzündungen, immunsuppressive Wirkung

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Hautbeschwerden wie Ekzeme, Akne, Windelausschläge; entzündungshemmend, antibiotisch, harntreibend

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Teil der europäischen Phytotherapie und Anthroposophischen Medizin; Verwendung seit dem Mittelalter, symbolisiert Erinnerung und Andenkens

ERKENNUNGSMERKMALE

Blüten 5-8 cm in Durchmesser, 2-3 Blütenblätter nach oben gekehrt, 1 Blütenblatt nach unten gekehrt mit Vordergrundfarbe, Wellenformige Blüte

WUCHS

Kraut

BLÜTEZEIT

- April bis Oktober

HERKUNFT

Kreuzung aus *Viola lutea*, *Viola tricolor* und *Viola altaica*

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blütenblätter sind essbar

ZUBEREITUNG

- Tee
- Aufguss

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor Reife
- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: nach Frost
- Hinweis: Handschuhe nötig · Tageszeit: morgens, nach Tau · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt|Wurzel · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif

INHALTSSTOFFE

- Flavonoiden (mindestgehalt 1,5% Violanthin)
- Polysaccharide
- Phenylcarbonic Acids
- Salicylsäureableiter
- Catechine
- Cumarine
- 3-rutinosyl Quercetin

IN DER KÜCHE

Blütenblätter sind essbar

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GEGENANZEIGEN

Vermeidung während Schwangerschaft und Stillzeit

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Garten-Stiefmütterchen> · Titel: Garten-Stiefmütterchen
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola wittrockiana](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola+wittrockiana) · Titel: PFAF — Viola wittrockiana
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3918579/> · Titel: Immunosuppressive activity of an aqueous Viola tricolor herbal extract - PMC
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Garten-Stiefmütterchen> · Titel: Garten-Stiefmütterchen-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Garten-Stiefmütterchen> · Titel: Garten-Stiefmütterchen-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Garten-Stiefmütterchen> · Titel: Garten-Stiefmütterchen-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.heilpflanzen-atlas.de/heilpflanzen/stiefmuetterchen/> · Titel: Wildes und Feld-Stiefmütterchen(Violatricolor...) - Heilpflanzen-Atlas
- Typ: web · Url: <https://deavita.com/gartengestaltung-pflege/gartenarbeit/garten-stiefmuetterchen-ratgeber-pflanzen.html> · Titel: Garten-StiefmütterchenRatgeber - 20 Tipps zur Pflanzung und Pflege
- Typ: web · Url: <https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/stiefmuetterchen/> · Titel: Stiefmütterchenals Heilpflanze » Anwendung & Wirkung » Krank.de
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/veilchen-stiefmuetterchen/garten-stiefmuetterchen> · Titel: Stiefmütterchen: Tipps zu Aussaat und Pflege - Mein schönerGarten
- Typ: web · Url: <https://www.happyvalleyseeds.com.au/pages/how-to-grow-violas> · Titel: How to GrowViolasin Australia | Happy Valley Seeds
- Typ: web · Url: <https://www.seedaholic.com/viola-wittrockiana-f1-frizzle-sizzle-raspberry-3830.html> · Titel: Violawittrockiana'F1 Frizzle Sizzle Burgundy' Seeds
- Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/wildes-stiefmuetterchen-wirkung-und-anwendung/> · Titel: WildesStiefmütterchen- Wirkung undAnwendung- Heilpraxis
- Typ: web · Url: <https://www.herbalreality.com/herb/violets/> · Titel: Violets (Viola odorata): Benefits, Safety, Uses | Herbal Reality
- Typ: web · Url: <https://www.seedaholic.com/viola-wittrockiana-f1-freefall-cream.html> · Titel: Violawittrockiana'F1 Freefall Cream' Seeds
- Typ: web · Url: <https://www.scientificlib.com/en/Biology/Plants/Magnoliophyta/ViolaWittrockiana01.html> · Titel: Violawittrockiana
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/veilchen-stiefmuetterchen/garten-stiefmuetterchen> · Titel: Stiefmütterchen: Tipps zu Aussaat und Pflege - Mein schönerGarten
- Typ: web · Url:

- <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/veilchen-stiefmuetterchen/garten-stiefmuetterchen> ·
Titel: Stiefmütterchen: Tipps zu Aussaat und Pflege - Mein schönerGarten
- Typ: web · Url: <https://www.gartendialog.de/stiefmuetterchen-pflege/> · Titel: Stiefmütterchen: Pflanzen und Pflege - Gartendialog.de
 - Typ: web · Url: <https://www.promessedefleurs.ie/annuals/plug-plants-annuals/biennials-autumn-annuals/pansies-and-violas/viola-wittrockiana-cool-wave-lemon-swiss-garden-pansy.html> · Titel: ViolawittrockianaCool Wave Lemon- Swiss Garden Pansy
 - Typ: web · Url: <https://www.seedaholic.com/siol/viola-wittrockiana-f1-frizzle-sizzle-lemonberry/> · Titel: ViolaWittrockiana'F1 Frizzle Sizzle Lemonberry' Seeds | Seedaholic
 - Typ: web · Url: https://ziraat.gop.edu.tr/depo/menuler/birim_11203/projelerimiz_117/dosya_icerik/1628483/projelerimiz_20260421095006.pdf · Titel: Content of Red Pansy (Violawittrockiana)
 - Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Viola%20wittrockiana> · Titel: LOTUS — Viola wittrockiana
 - Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Pansy> · Titel: Pansy - Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2950199725000394> · Titel: Viola species of western Himalayas as a potential medicinal ...
 - Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/viola-wittrockiana> · Titel: Viola Wittrockiana - an overview | ScienceDirect Topics
 - Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Kräutergarten_Bad_Mühlacken · Titel: Kräutergarten Bad Mühlacken – Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2013/5-2013/pflege-das-leben-was-hildegard-von-bingen-und-pfar-rer-kneipp-verbindet/> · Titel: Was Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp verbindet
 - Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Garten-Stiefmütterchen> · Titel: Garten-Stiefmütterchen – Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://www.ebi-pharm.ch/wissen/ebi-aktuell/pflanzenportraet-wildes-stiefmuetterchen-viola-tricolor-1> · Titel: Das Stiefmütterchen (Viola tricolor): Wesen, Signatur