Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 3

Artikel: Blaue Frühlingsboten
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-981514

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Blaue Frühlingsboten

Zeitig im Jahr finden sich erstaunlich viele blau blühende Pflanzen. Um ihre besondere Schönheit schätzen zu können, müssen wir uns bücken: Sie wachsen in Bodennähe und sind meist winzig. Wir stellen fünf von ihnen vor.

Text: Ingrid Zehnder

Wenn am Ende des Winters das neue Leben der Pflanzen erwacht, setzt man im allgemeinen Bewusstsein auf die Farben weiss und gelb: Schneeglöckchen kündigen das Ende des Winters an, Gänseblümchen bilden im März weiss-gelbe Farbtupfer auf den Wiesen. Auch die wild wachsenden Buschwindröschen und Märzenbecher schmücken mit weissen Blütenteppichen schon die unbelaubten Wälder. Weisse und gelbe Narzissen blühen je nach Art vereinzelt bereits ab Ende Februar. Doch halten Sie mal Ausschau nach dem, was da blau blüht!

Vorwitziges Leberblümchen

Kaum nimmt der Winter Abschied, manchmal bereits auf noch schneebedeckten Böden, zeigt das Leberblümchen zunächst seine filigranen, leuchtend blauen Blüten. Aufgrund der frühen Blütezeit wird es mancherorts auch «Vorwitzchen» genannt. Die an der Unterseite behaarten Blätter kommen erst später zum Vorschein.

Leberblümchen

Auf die dreilappigen Blätter, die an die Form der menschlichen Leber erinnern, ist der Name Gewöhnliches Leberblümchen zurückzuführen. Die botanische Bezeichnung Hepatica nobilis bezieht sich ebenfalls auf «Leber», nobilis bedeutet «edel, vorzüglich» und soll die Heilwirkung beschreiben, die der Pflanze nach der Signaturenlehre von Paracelsus zugewiesen wurde. Danach sollte im Mittelalter (u.a.) die äussere Form eines Gewächses darauf hinweisen, welches Organ damit geheilt werden kann. Der deutsche Arzt, Apotheker und Botaniker Tabernaemontanus, bekannt durch sein dreibändiges Kräuterbuch, schrieb im 16. Jhdt.: «Die Leberblümlein haben eine besondere Krafft und Tugend, die blöde (= schwache) und kranke Leber zu starcken.» Heutzutage spielt die Pflanze aus der Familie der Hahnenfussgewächse in der Phytotherapie keine Rolle mehr; in der Homöopathie findet sie Verwendung bei Rachenkatarrh. Der Stoff Protoanemonin macht die frische Pflanze bei Hautkontakt und erst recht bei Verzehr leicht giftig (auch für Tiere, z.B. Katzen/Hunde).

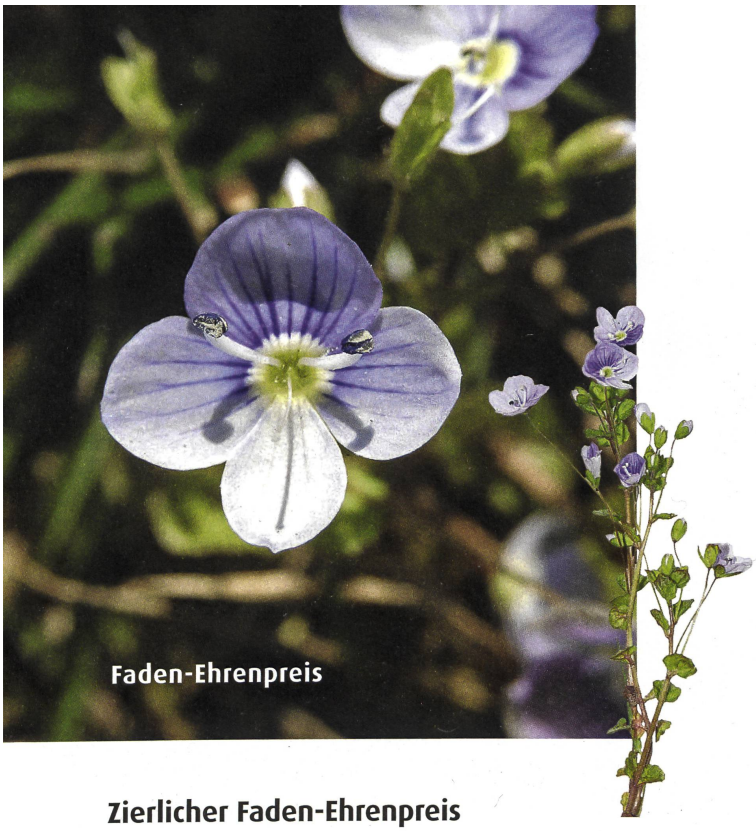
Das bis zu zehn Zentimeter grosse Leberblümchen fühlt sich im Schatten oder Halbschatten von alten Eichen- und Buchenwäldern am wohlsten; es kommt aber auch in Mischwäldern und unter Gebüschen vor; in den Alpen steigt es bis in eine Höhe von 1500 bis 2000 Metern. Wie bei Hahnenfussgewächsen nicht ungewöhnlich, variiert die Anzahl der Blütenblätter zwischen fünf und zwölf, oft sind es sechs oder sieben. Die Blüten der winterharten Pflanze schliessen sich bei Dunkelheit und Regen. Das Öffnen und

Gamander-Ehrenpreis

Schliessen geschieht durch andauerndes Wachstum der Zellen; so werden die Blütenblätter immer grösser und können kurz vor dem Verblühen doppelt so gross sein wie zu Beginn. Die Pflanze bietet keinen Nektar an, liefert aber Bienen, Käfern und Schwebfliegen Pollen.
Die immer schlechter werdenden Lebensbedingungen sowie das Ausgraben und Pflücken der entzückenden, reich blühenden Pflanze haben dazu geführt, dass sie recht selten geworden ist. In Deutschland steht sie unter besonderem Naturschutz. In der Schweiz kommt das Leberblümchen – mit Ausnahme des Mittellandes, wo es gefährdet ist – noch häufiger vor.
Für den Garten oder die Kübel kauft man Pflanzen; für das Ziehen aus Samen braucht man bis zu drei Jahre lang Geduld. Die attraktive und pflegeleichte Blume gedeiht an einem (halb-)schattigen Platz mit kalkhaltigem, humusreichem Boden. Die tief wurzelnde Mini-Staude wächst und blüht am besten, wenn man sie vollkommen in Ruhe lässt (also weder umpflanzen noch teilen) – dann hat man viele Jahre und selbst Jahrzehnte Freude an der stets reicher werdenden Blütenpracht.
In Asien wurden und werden aus der dort vorkommenden Art Hepatica nobilis var. japonica wahre Kunstwerke vielfarbiger Art gezüchtet, für die Sammler gerne mal viele Tausend Euro zahlen.

Fast vergessener Gamander-Ehrenpreis

Mit seinen kleinen, himmelblauen Blüten bezaubert der Gamander-Ehrenpreis (Veronica chamaedrys) ab März/April das Auge des Betrachters. Wildbienen und Schmetterlinge freuen sich über den ersten Nektar. Das wenig (zumindest namentlich) bekannte Wildkraut gehört mit 450 weiteren Arten zur Gattung Ehrenpreis (Veronica) in der Familie der Wegerichgewächse.
Das deutsche Wort Gamander entwickelte sich aus der botanischen Bezeichnung chamaedrys, was Boden-Eiche bedeutet. Der Grund für die Namensgebung war, dass deren Blatt dem der kleinen Blümchen ähneln würde, was so mancher Biologe merkwürdig findet. Die Pflanze wird auch Wildes Vergissmeinnicht, Katzenäugle oder Gewitterblümchen genannt. Die ebenfalls geläufige Bezeichnung Männertreu bezieht sich darauf, dass beim Pflücken die Blütenblätter abfallen. (Nicht zu verwechseln mit der zu den Glockenblumen gehörenden, erst ab Mai blühenden Blauen Lobelie – Lobelia erinus – die auch Männertreu genannt wird.)
Man findet den früh blühenden, mehrjährigen Gamander Ehrenpreis überall: an Wegrändern, auf Wiesen und Waldlichtungen, am Rand von Hecken und Büschen, oft auch ungebeten im Rasen. Als Flachwurzler breiten sich seine Wurzeln tellerförmig in den oberen Bodenschichten aus; die kantigen Stängel stehen *aufrecht* und werden 10 bis 20 Zentimeter hoch. Nur an sonnigen Standorten erscheinen die Blüten mit ihren vier blauen und dunkler geaderten Kronblättern; sie öffnen sich ausschliesslich tagsüber. Im Schatten wachsende Pflanzen bleiben blütenlos.
Früher war der Gamander-Ehrenpreis als Heilpflanze geschätzt: z.B. bei Erkältungen, Magen-Darm-Problemen und Wundheilung. Der medizinisch wirksame Stoff heisst Aucubin; dieser sekundäre Pflanzenstoff wird von einigen Wegericharten und vom Augentrost (Euphrasia officinalis) zur Abwehr von Frassfeinden gebildet. Er verfügt über antibakterielle, entzündungshemmende und leberschützende Eigenschaften. Allerdings ist der Aucubingehalt beim Gamander-Ehrenpreis eher schwach. Heutzutage hat er noch einen Platz in der Bachblütentherapie.
Junge, zarte Blätter und Blüten sind essbar und können mit ihrem milden Geschmack Frühlingssalate ergänzen.


Faden-Ehrenpreis

Zierlicher Faden-Ehrenpreis

Der Gamander-Ehrenpreis wird leicht mit dem Faden-Ehrenpreis (Veronica filiformis) verwechselt, denn in Blütenform und -farbe unterscheiden sie sich kaum. Einziges Charakteristikum des wunderschönen Faden-Ehrenpreis: Sein Stängel ist dünn und *kriechend*. Klein und unscheinbar, aber doch in grösseren Mengen wächst diese zarte, hellblaue Blume ab März auf Wiesen, Ackerflächen und in Parkanlagen, auf denen sonst noch nicht viel wächst.

Der Faden-Ehrenpreis ist eine sogenannte Zeigerpflanze für lockeren, stickstoffreichen Boden; er ist ein Kriechpionier und kann ganze Rasenflächen bedecken, weshalb er vielfach als schwer zu bekämpfender Wiesenschädling statt als hübsches Blümchen wahrgenommen wird. Er stammt aus dem Kaukasus und gilt seit den 1930er-Jahren als bei uns eingebürgert.

Heilkräftiges Duftveilchen

Auch das dunkelblaue Duftveilchen (Viola odorata) gehört in der freien Natur und im Garten ebenfalls zu den allerersten Frühlingsboten. Es liebt lichte bis halbschattige Standorte an Waldrändern, Gebüschen und unter sommergrünen, nicht zu dicht stehenden Sträuchern. Im Garten ist das aparte, winterharte Pflänzchen anspruchslos und pflegeleicht, solange es nicht grosser Hitze ausgesetzt ist. Die fünf bis fünfzehn Zentimeter kleine Pflanze verbreitet sich (u.a.) durch oberirdische Ausläufer, sie kann sich zudem selbst aussäen und bildet so mit der Zeit duftende Blütenteppiche, wenn man sie ungestört wachsen lässt. Von März bis April/Mai ist sie auch als Unterpflanzung von Rosen und Strauchpfingstrosen geschätzt. Übrigens: Duftveilchen der Sorte «Königin Charlotte» blühen zweimal im Jahr, nämlich auch im späten Herbst.

Das wohlriechende Duftveilchen ist nicht nur eine bezaubernde Wildpflanze und ein hübscher Schmuck im Garten, sondern auch seit der Antike eine geschätzte Heilpflanze. Der griechische Arzt Hippokrates setzte es gegen Kopfschmerzen und Sehstörungen ein. Im Laufe der Jahrhunderte kamen die Indikationen Fieber, Angstzustände, Schlaflosigkeit und Melancholie dazu. In der neueren Geschichte der Arzneipflanze wird sie, aufgrund der enthaltenen Saponine, die schleimlösend und auswurffördernd wirken, vorwiegend bei Husten und Bronchitis genutzt. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat das Duftveilchen bei Halsschmerzen, chronischem Husten und Nasennebenhöhlenentzündungen seinen Platz.

Veilchentee wird noch heute gegen Kopfschmerzen getrunken; die Linderung beruht auf dem natürlichen Gehalt an Salicylsäureverbindungen. Pakistanische Forscher stellten 2012 für Extrakte aus Duftveilchenblättern eine blutfettsenkende und gefässerweiternde Wirkung fest, was in der Therapie von Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen bedeutsam sein könnte.

Die Veilchenwurzel, die volksmedizinisch den Babys das Zahnen erleichtern soll, hat mit den Veilchen nichts zu tun, sondern wird aus der (ähnlich duftenden) Wurzel von Schwertlilien gewonnen.

Die Blüten von Viola odorata betören mit einem ganz besonderen Duft, der als süss, blumig und frisch nur ungenau beschrieben werden kann. Zurückzuführen ist der aromatische Geruch auf die Stoffgruppe Jonone, die in vielen Pflanzen vorkommt, unter anderem auch in Beeren, Tee und Tabak. Jonone, etwa im kandierten Konfekt oder in Veilcheneis, waren zu Zeiten von Kaiserin Sissi aus einem sehr profanen Grund beliebt: Jonone werden unverdaut ausgeschieden und helfen, die Verdauungsendprodukte auf der Toilette besser «duften» zu lassen.

Duftveilchen

Spanisches Hasenglöckchen

Interessant ist, dass schon vor 200 Jahren zur Herstellung von «Veilchenparfum» nicht das Duftveilchen, sondern die Schwertlilie verwendet wurde, deren ätherisches Öl ebenfalls veilchenartig riecht. Um den Bedarf der Parfumindustrie decken zu können, werden Jonone synthetisch hergestellt. In noch grösserem Umfang wird allerdings Veilchenblätteröl verwendet, das für frische und «grüne» Duftnoten sorgt. Frische Duftveilchenblüten sind essbar; sie garnieren Süssspeisen oder Wildkräutersalate. Die «Violettes de Toulouse», kandierte Blüten, sind nicht nur in Frankreich, sondern auch anderorts beliebt zum Knabbern, Dekorieren von Torten, Pralinen, Cupcakes, Speiseeis und Desserts. Veilchenblütensirup mögen nicht nur Kinder bei Hustenattacken, er dient auch zum Parfümieren von Limonade und Weinschorlen. Der im wahrsten Sinn des Wortes zuckersüsse, blaue Veilchenlikör («Crème de Violettes», 250 g Zucker pro Liter) und der geschmacklich noch intensivere, violettfarbene Likör «Parfait Amour» waren bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts beliebte Cocktailzutaten und werden heute noch in Frankreich und den Niederlanden hergestellt.

Pflegeleichtes Spanisches Hasenglöckchen

Im März und April erfreut uns das Spanische Hasenglöckchen (Hyacinthoides hispanica) mit seinen anmutigen blauen Glockenblüten. Heimisch ist die Wildpflanze in Portugal, Spanien und Nordafrika. In der Schweiz und in Deutschland kommt sie in der freien Natur nur als verwilderte Kulturpflanze vor. Hasenglöckchen zählen zur Familie der Spargelgewächse und sind mit den Hyazinthen verwandt. Man kauft und pflanzt die Zwiebeln im Herbst. Zwar sind die Pflanzen nur einjährig, doch sorgen sie durch Selbstausaat und Tochterzwiebeln dafür, dass zuverlässig jedes Jahr im Frühling immer mehr Blüten das Gärtnerherz erfreuen. Das pflegeleichte Spanische Hasenglöckchen wächst überall im Garten, solange der Boden nicht dauerhaft zu nass ist.

Vom Gewöhnlichen oder Atlantischen oder Englischen Hasenglöckchen (Hyacinthoides non-scripta), das wild eher in den nördlichen Regionen Europas siedelte und die blauen Blüten nur auf einer Seite des Stängels hat, unterscheidet sich das Spanische Hasenglöckchen durch seine aufrechtstehenden Stängel mit Blüten ringsherum. Diese Blütenfülle macht es bei Gartenfreunden so beliebt. •