

Vogelmiere (Hühnerdarm)

Vogelmiere breitet sich flächenartig dort aus, wo die Erde brach liegt, so auch im Gemüsebeet, wo sie allerdings nicht besonders gern gesehen wird. Dabei **schützt** sie lediglich **die Erde**. Statt sich über dieses unverwüsthche und gleichzeitig so zarte Kraut zu ärgern, sollten wir es ernten und verzehren.



Die Vogelmiere (*Stellaria media*) ist eines der häufigsten Wildkräuter in unseren Breiten. Das kleine krautige Nelkengewächs ist eine beliebte **Futterpflanze** für Vögel und Kleinnager. Aufgrund der hohen Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen wird das Kraut auch als **Salatpflanze** gern gegessen. Doch auch als **Heilpflanze** gegen hartnäckigen Husten oder unterstützend bei Rheuma kann die Vogelmiere gute Dienste leisten.

Erntemonate ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Knospen, Samen Triebe

Besondere

Inhaltsstoffe: Aucubin, Carotinoide, Eisen, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Magnesium, Saponine, Schleimstoffe, Selen, Vitamin A, B und C

Eigenschaften: adstringierend, anregend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harmtreibend, kräftigend, krampflösend, kühlend, reizmildernd, schleimlösend, schmerzstillend,

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Asthma, Augenentzündung, Ekzeme, Geschwüre, Gicht, Grauer Star, Hautentzündungen, Hautprobleme, hohe Cholesterinwerte, Husten, Insektenstiche, Leberschwäche, Lungenentzündungen, Rheuma, Schuppenflechte, Verbrennungen, Wunden,

Anwendungen

Vogelmiere schmeckt nicht nur gut, sie ist zudem ein starkes Heilkraut, was man dieser zarten Pflanze gar nicht ansieht. Sie schenkt uns ihr wohlschmeckendes Grün das ganze Jahr über, solange der Boden frostfrei ist. Alle oberirdischen Teile wie Blüten, Blätter, Stiele und Samen werden gemeinsam verwendet.

In der Ernährung

Die Vogelmiere eignet sich prima als **Salatgrundlage** und übertrifft normale Kopfsalate mit dem Reichtum ihrer Inhaltsstoffe um ein Vielfaches. So hat sie neben vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen doppelt so viel Kalzium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie Kopfsalat. Dank ihres besonders milden Geschmacks wird sie sogar von Kindern gern gegessen.

Vogelmiere wird in **Kräuterquark, Kräuterbutter und Aufstrichen** verwendet. Zudem passt sie hervorragend zu grünen **Smoothies**. Sie ist mild und ganzjährig frisch verfügbar.

Gekocht kann das Kraut wie **Spinat** zubereitet werden. Es eignet sich sowohl als alleiniges Gemüse, als auch kombiniert mit anderem Gemüse. Es passt zu Reis, Kartoffeln, Nudeln, auf Pizza, als Füllung und in vielen weiteren Variationen – Vogelmiere ist einfach unglaublich **vielseitig**.

Nicht nur wir Menschen lassen uns Vogelmiere schmecken, Hühner und andere Vögel sind ganz verrückt nach der Miere, woher wohl ihr Name rührt.

In der Naturheilkunde

Die Vogelmiere wird auf Grund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, vor allem bei Erkältungsbeschwerden, Lungenleiden und Husten.

Äußere Beschwerden, werden mit Auflagen oder Umschlägen behandelt aus einem Aufguss. Dabei kommt die kühlende, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung zu Tragen bei z.B. Hämorrhoiden, Schuppenflechte, Ekzemen und schmerzenden Wunden. Bei entzündeten und müden Augen kann ein Augenbad mit lauwarmem Tee helfen.

Frisches Kraut kann auch leicht gequetscht direkt auf betroffene Hautpartien gelegt werden. Genauso eignet sich eine Abkochung aus Vogelmiere als Badezusatz.

Heute wird Vogelmiere fast ausschließlich bei **Erkältungsbeschwerden** sowie gelegentlich bei äußeren, nicht offenen Wunden verwendet. Die enthaltenen Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolsäuren sowie reichlich Kalium sind verantwortlich für die folgenden Heilwirkungen:

- auswurfördernd
- adstringierend
- entzündungshemmend
- teilweise antibakteriell
- teilweise antimykotisch
- wundheilungsfördernd
- schmerzlindernd

Dafür kann auch ein Mischtee verwendet werden, dem Ackerschachtelhalm und Spitzwegerich zugegeben wurden.

In der Phytomedizin wird die Vogelmiere u.a. zur Behandlung oder Linderung der folgenden Krankheiten und Beschwerden genutzt:

- grippale Infekte
- Bronchitis
- Hämorrhoiden
- Ausschläge
- Hautjucken
- Rheuma der Gelenke
- akute Gelenkentzündungen (unterstützend)
- unterstützend bei Salmonellose
- Frühjahrsmüdigkeit

Tee

Zur **Zubereitung eines Vogelmieretees** können etwa 2 bis 3 Teelöffel frische oder getrocknete Vogelmiereblätter mit 250 ml heißem Wasser übergossen werden. Ein solcher Tee sollte etwa 7 bis 10 Minuten ziehen, bevor er schluckweise zwei- bis dreimal täglich getrunken wird.

Bei hartnäckigen **grippalen Infekten** ist es meist sinnvoll, weitere Heilpflanzen zu nutzen. Neben Vogelmiere eignen sich Quendel, Schlüsselblume, Spitzwegerich und Isländisch Moos ganz hervorragend.

Heilöl

Aus Vogelmiere kann zudem ein Heilöl für die Haut hergestellt werden, ebenso eignet sie sich als Zusatz für Salben. Das Heilöl wird bei allen entzündlichen Hautprozessen und Hautreizungen auf die **Haut** aufgetragen.

Für das Öl wird in ein Schraubglas Vogelmiere gegeben und mit hochwertigem Olivenöl oder Mandelöl aufgefüllt. Verschluss sieben Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, gelegentlich schütteln, abseihen und an einem dunklen, eher kühlen Ort verwahren.

In den letzten Jahren wurden die Wirksamkeit bzw. die Anwendungsmöglichkeiten von Vogelmiereextrakten wissenschaftlich gut untersucht. Es hat sich u.a. gezeigt, dass höhere Dosen der Vogelmiere signifikante **entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften** mit sich bringen, die sich möglicherweise bei rheumatischen Beschwerden nutzen lassen. Andere Untersuchungen zeigten u.a. eine gute Wirkung gegen Salmonellen, wobei nicht gesichert festgestellt wurde, welche Inhaltsstoffe hierfür verantwortlich sind. Auch gegen einige Schimmelpilze (u.a. *Alternaria tenuissima*) kann *Stellaria media* womöglich gute Erfolge erzielen. Für die **antimykotische** bzw. **antifungizide** Wirkung ist womöglich das Peptid smAMP3 verantwortlich, welches reich an Cystein ist.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*