

# Vogelmiere

## Das weit verbreitete „Unkraut“ kann als Wildgemüse und Heilpflanze verwendet werden

Die Vogelmiere - auch Vogel-Sternmiere oder Hühnerdarm genannt - ist eine Pflanzenart der Familie der Nelkengewächse (Caryophyllaceae). Sie ist als Kosmopolit weltweit verbreitet. Ihre Anpassungsfähigkeit resultiert aus dem gewöhnlich polyploiden Chromosomensatz und zeigt sich auch im Formenreichtum der Sippe. Das weit verbreitete „Unkraut“ kann als Wildgemüse und Heilpflanze verwendet werden.

Die Vogelmiere ist eine einjährige krautige Pflanze. Ihre niederliegenden 3 bis 40 cm langen Stängel bilden oft kleinere Rasenteppiche aus. Der Querschnitt des einreihig behaarten Stängels ist rund. Diese Haarlinie, ein charakteristisches Erkennungsmerkmal, unterstützt die Pflanze bei der Wasserversorgung. Tautropfen laufen entlang dieser Linie zum nächstgelegenen Blattpaar, wo bei Bedarf etwas Wasser aufgenommen wird. Das Restwasser wird über die Haarlinie nach unten weitergeleitet. Die Laubblätter sind eiförmig und spitz. Die im unteren Stängelbereich wachsenden Blätter sind gewöhnlich kurz gestielt, die oberen Blätter sitzen dem Stängel direkt an.

Die Blüten stehen in wenigblütigen, doldenartigen Dichasien. Sie haben sowohl fünf Kelchblätter als auch fünf Kronblätter, besitzen also ein doppeltes Perianth. Die Kronblätter überragen die Kelchblätter kaum. Die fast bis zum Grund tief zweigeteilten weißen Kronblätter sind etwa 3 bis 5 mm lang und breit-lanzettlich zugeschnitten. Manchmal fehlen sie auch ganz. Im Blütenzentrum stehen drei Griffel, die von etwa drei bis zehn Staubblättern mit violetten Staubbeuteln umgeben werden. Bei milder Witterung oder an geschützten Stellen bleibt die Blühfähigkeit der Pflanze das ganze Jahr über erhalten.

## Medizinische Verwendung der Vogelmiere

Das Wildkraut Vogelmiere wird von Gartenbesitzern trotz seiner schmerzlindernden Heilpflanzenqualitäten aufgrund seiner starken Vermehrung zu den Unkräutern gezählt. Neben den Heilwirkungen verfügt diese Pflanze auch über einen Wert als Nahrungs- beziehungsweise Genussmittel. Ihr Geschmack erinnert an jungen rohen Mais. Bereits 50 Gramm Vogelmierensalat entsprechen in etwa dem Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Aufgrund des Saponingehalts sollten jedoch nicht zu große Mengen verspeist werden.

Als Inhaltsstoffe sind Vitamine, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Zink und ätherische Öle bekannt. In der Naturheilkunde findet es vielfältige Anwendung. So wird ein Extrakt der frischen Pflanze zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen verwendet. Als Tee ist es zur äußeren und inneren Anwendung im Gebrauch. Auch gegen allerlei Hautprobleme hilft die Vogelmiere. Sogar Schuppenflechte und juckende Ekzeme kann sie lindern.

Die Vogelmiere bietet sich in erster Linie als nahezu ganzjähriges Wildgemüse an, denn man kann aus dem frischen Kraut Salat, Kräuterquark und Suppe zubereiten.

Dank ihrer Vitamine, Mineralien und der Saponine gibt sie neue Lebenskraft und hilft gegen vielerlei Mangelerscheinungen, z.B. Frühjahrsmüdigkeit. Sie wirkt harntreibend und regt den Stoffwechsel an, sodass man sie auch bei Schlankheitskuren und gegen Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Rheuma und Gicht essen kann.

Auch die Verdauung wird durch den Genuss der Vogelmiere angeregt.

# Inhaltsstoffe

- Saponine
- Mineralstoffe wie Kalium, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Zink, Kalzium, Eisen
- Vitamin C
- Gerbstoffe
- ätherische Öle
- Kieselsäure
- Mineralsalze
- Karotin

Dieser Mix an Inhaltsstoffen sorgt dafür, dass der Körper mit viel Energie versorgt wird, was man zum Beispiel besonders im Winter ausnutzen kann und natürlich bei jeglicher Art von Krankheit, wenn der Körper Energie benötigt, um wieder gesund zu werden.

Dank ihrer Vitamine, Mineralien und der Saponine gibt sie neue Lebenskraft und hilft gegen vielerlei Mangelerkrankungen, z.B. Frühjahrsmüdigkeit. Sie wirkt harntreibend und regt den Stoffwechsel an, sodass man sie auch bei Schlankheitskuren und gegen Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Rheuma und Gicht essen kann. Auch die Verdauung wird durch den Genuss der Vogelmiere angeregt.

## Heilwirkungen der Vogelmiere

Die Vogelmiere ist schon seit langer Zeit bekannt für ihre Wirkung gegen allerlei Krankheiten, so hat zum Beispiel Pfarrer Kneipp die Vogelmiere gegen Hämorrhoiden, bei Lungenleiden, und bei Verschleimungen der Nieren und der Blase empfohlen. Zusätzlich wird die Vogelmiere als Mittel für die Augen empfohlen, das die Sehkraft stärkt. Gekochte Vogelmiere soll Blut bilden, zudem soll die Vogelmiere herzschwachen Menschen helfen können.

- adstringierend
- blutreinigend
- blutstillend
- harntreibend
- kühlend
- schleimlösend
- Husten
- Bronchitis
- Lungenleiden
- Frühjahrsmüdigkeit
- Blähungen
- Verstopfung
- Hämorrhoiden
- Gelenkentzündungen
- Rheuma
- Gicht
- Nierenschwäche
- Menstruationsfördernd
- Milchbildungs fördernd
- Augenentzündungen
- Gerstenkorn
- Hautprobleme
- Ekzeme
- Schuppenflechte (Psoriasis)
- Juckreizlindernd

- Geschwüre
- schlecht heilende Wunden
- Quetschungen
- Schnittwunden
- Furunkel
- Pickel

## **Verwendung als Tee: innerlich**

Als Tee (Aufguss) kann man die Vogelmiere, getrocknet oder frisch, zur Anregung des Stoffwechsels trinken, um rheumatische Beschwerden zu lindern und Frühjahrskuren zu unterstützen.

Auch gegen Erkrankungen der Atemwege kann man Vogelmierentee trinken. Der Tee wirkt schleimlösend und hilft daher gegen Husten und Bronchitis.

## **Verwendung als Tee: äußerlich**

Äußerlich als Waschung, Umschlag oder Bad eingesetzt, kann man Vogelmieren-Tee gegen viele Arten von Hautproblemen einsetzen. Er hilft gegen Juckreiz und Ekzeme. Sogar gegen Schuppenflechte kann man die Vogelmiere versuchen. Auch schlecht heilende Wunden, Geschwüre und Abszesse können mit Vogelmieren-Umschlägen behandelt werden. Hierzu bieten sich auch Breiumschläge mit dem zerquetschten frischen Kraut an. Umschläge mit Vogelmieren-Tee kann man auch gegen Leberbeschwerden äußerlich auflegen. Gerstenkörner kann man durch Baden (Augenbadewanne) oder Umschläge mit Vogelmierentee behandeln.

## **Verwendung in Salben**

Traditionell wurde schon im Mittelalter eine Salbe aus der Vogelmiere und Schmalz zubereitet. Solche eine Salbe kann man gegen Ekzeme, Schuppenflechte, Furunkel, Pickel und andere Hautprobleme einsetzen.