

Die Gewöhnliche Vogelmiere

eines unserer wertvollsten „Unkräuter“ ...

Lateinisch: *Stellaria media*

Familie: Nelkengewächse
Caryophyllacea

Gattung: Sternmiere (*Stellaria*) - Stella, lateinisch „der Stern“ verweist auf die sternförmigen Kronenblätter mit spitzen Kronblattzipfeln.

Volkstümliche Namen:

„Hühnerdarm, Hühnerbiss, Sternmiere, Hustdarm, Mäusedarm“...

Blüte:

Die Vogelmiere blüht fast das ganze Jahr über. Die Blüte ist eher winzig, hat 5 Kelch- und 5 Kronblätter. Im Blütenzentrum stehen drei Griffel, die von etwa drei bis zehn Staubblättern mit violetten Staubbeuteln umgeben werden. Die Blüte schaut bei schnellem Hinschauen nicht so großartig aus. Sieht man sie jedoch unter einer Vergrößerungslupe an, erkennt man erst deren einzigartige Schönheit. Die Vogelmiere wurde wohl in früherer Zeit wenig beachtet. Erst Pfarrer Sebastian Kneipp entdeckte in ihr eine wertvolle Heilpflanze.

Botanische Eigenschaften:

Sonstige Pflanzenmerkmale:

Die einjährige, krautige Heilpflanze ist winterhart, wird 10 bis 40 cm hoch. Sie besitzt eine Pfahlwurzel und hat weiche, saftige, stark verzweigte Stängel die einreihig behaart sind. Bei Erdkontakt sprießen daraus neue Wurzeln und bilden so ein Geflecht über den Ackerboden. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, von der Form eiförmig und spitz zulaufend. Die unteren Blätter sind kurzstielig, die oberen sitzen direkt am Stiel.

Standort:

Die Vogelmiere ist fast weltweit anzutreffen. Sie wächst gerne neben Komposthaufen, im Acker lieber an halbschattigen, nicht zu trockenen Stellen. Sie ist bis in Höhen von 2000 m anzutreffen.

Verwechslungsmöglichkeiten:

- Der leicht giftige Ackergauchheil – *Anagallis arvensis*. Er weist allerdings unterseits schwarz punktierte Blätter und rote oder blaue Blüten auf. Die Vogelmiere hat ausschließlich weiße Blüten.
- Die dreinervige Nabelmiere – *Mochringa trinervia* wächst vorwiegend im Wald und hat drei- bis fünfnervige Blättchen.
- Das quendelblättrige Sandkraut – *Arenaria sephyllifolia* bevorzugt trockene Böden und hat sehr kleine, am Stiel sitzende Blätter sowie aufrechte Früchte.

Kultivierung:

Am besten Samenaussaat von Frühjahr bis Herbst. Der Same ist ca. 60 Jahre keimfähig.

Inhaltsstoffe:

Calcium, Chlorophyll, Eisen, Flavonoide, Kalium, Kieselsäure, Magnesium, Phosphor, Zink, ätherische Öle, Saponine sowie die Vitamine A und C. Bereits 50 Gramm Vogelmierenkraut decken den Vitamin C Tagesbedarf eines Erwachsenen. Es muss also nicht immer nur Zitrone sein. Wohl kaum eine andere Wildpflanze hat so viele für unseren Organismus wichtige Mineralstoffe in einem so ausgewogenen Verhältnis. Ein weiterer Inhaltsstoff ist die Oxalsäure. Aber diese ist nur in einem geringen Anteil vorhanden.

Im Gegensatz zu Rhabarber oder Sauerampfer empfindet man die Vogelmiere als sehr verträglich.

Es sind in der Fachliteratur auch keine unerwünschten Auswirkungen bekannt.

Medizinische Eigenschaften:

Harntreibend, milchsekretionshemmend (Vorsicht stillende Frauen), aufbauend und wundheilend. Die thermische Wirkung ist kühlend.

Heilanzeigen:

Die frische, an sich ganzjährige, winterharte Heilpflanze oder ein Teeauszug können bei folgenden Gesundheitsstörungen innerlich, manchmal auch äußerlich angewendet werden: Blutarmut, Blutungen, Quetschungen, Hämorrhoiden, Hautunreinheiten, Magenschwäche, Rheuma und zur Wiederherstellung nach längerer Krankheit (Rekonvaleszenz). Der Tee dient zur Bluterneuerung sowie zur Stärkung von Blase und Nieren. Bei Hautkrankheiten wie Dermatitis, Ekzeme und Schuppenflechte verspricht der Tee ebenfalls wirksame Heilung.

Sebastian Kneipp hob die Wirkung bei Entzündungen der Atemwege hervor. Pfarrer Künzle beschrieb die herzstärkende Wirkung und empfahl die Vogelmiere bei Kindern mit häufigen Lymphknotenschwellungen und Lungenentzündungen. Die frische, zerstoßene Pflanze auf Insektenstiche aufgelegt, vertreibt den Juckreiz und verhindert die Schwellung.

Sonstiges:

In der **Homöopathie** wird *Stellaria media* in der Potenz D2 bei akutem Gelenksrheuma und Leberschmerzen empfohlen.

Die traditionelle chinesische Medizin ordnet der Vogelmiere die Organe: Lunge, Herz, Magen und Dickdarm zu.

Die Vogelmiere zeigt dir das Wanderwetter: Die Keim- und Laubblätter führen Schlafbewegungen aus und zeigen eine Tag-/Nachtstellung. Sie entfalten sich bei trockenem Wetter gegen neun Uhr vormittags und blühen bis zum Abend. Bei feuchter, trister Witterung bleiben die Blüten zusammengezogen. Es kann innerhalb von vier Stunden zu regnen beginnen. Die astrologische Zuordnung gehört zur „Mondin“- die Vogelmiere bringt Geschmeidigkeit und Anpassungsfähigkeit.

Kulinarische Verwendung:

Die junge Pflanze schmeckt wie junger Mais. Sie eignet sich hervorragend für Salat, Suppen

und Mischgemüse sowie zur Mischung mit hocharomatischen Speisen oder bitteren Wildkräutern. Sehr gut dazu passen auch Senfkörner. Ältere Pflanzenteile sollten gemixt werden, da sie etwas faserig sind.

Frisch gepflückte Wildkräuter haben nachgewiesenermaßen bis zu fünfmal mehr Inhaltsstoffe als die Kräuter und Salate aus dem Supermarkt.



fotos brigitte ablinger

Bevor der Mensch auf diese wertvolle Wildpflanze aufmerksam wurde, haben Vögel, Hühner und sonstige „Wildtiere“ vor uns dieses „Unkraut“, als ihr wichtigstes Gesundheitsmittel erkannt und geschätzt.

Hans Illig heilendekraeuter@gmx.at

Vogelmieren-Hautöl:

Eine Handvoll Kraut im Mixer (oder noch besser in einer guten Pflanzensaftpresse) pürieren und mit kaltgepresstem Olivenöl bedeckt 1 Woche bei Zimmertemperatur ziehen lassen – abseihen – mit einem EL guten Honig mischen und in gut verschließbare Flaschen füllen – kühl und dunkel lagern. Äußere Anwendungsmöglichkeit ähnlich wie Tee.

Hauptverwendung bei:

Dermatitis, Ekzeme und Psoriasis.