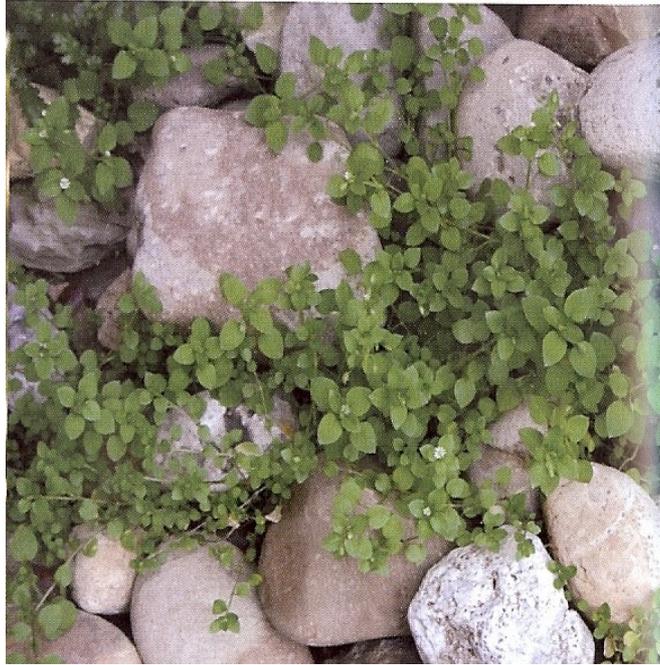


**Vogelmiere**  
*Stellaria media*



**Zarte, niederliegende Stängel**



**Blühende Vogelmiere**

Das Kraut wird gern von den Vögeln gefressen, daher der Name.

**Die Vogelmiere ist eine kleine zarte Pflanze, die fast das ganze Jahr über in Gärten und Äckern wächst.**

**Die meisten Gartenbesitzer kennen die Vogelmiere mit ihren kleinen Sternblüten als lästiges Unkraut, dabei ist sie nicht nur ein Wildgemüse, das sich selbst anbaut, sondern auch ein wertvoller Schutz und Mulchersatz für den nackten Boden**

In den meisten **mittelalterlichen Kräuterbüchern** ist sie häufiger zu finden.

**Hieronymus Bock empfiehlt** sie nach Krankheiten den „abgemagerten und verfallenen“ Patienten zur Stärkung.

Auch Kindern mit schwerem Fieber und Krämpfen sollte sie helfen.

Äußerlich lässt er sie bei „hitzigen Wunden und Schäden“ auflegen.

**Sebastian Kneipp** (er nannte sie „Hühnerdarm“), lobte ihre schleimlösende Wirkung.

Er verordnete den Tee bei Lungenleiden, Hämorrhoiden, Nieren- und Blasenverschleimung.

Äußerlich nutzt er das Kraut bei allen „faulen Geschwüren und Ausschlägen“.

**Pfarrer Künzle** empfiehlt Salat von Vogelmiere besonders herzschwachen Leuten. Bei Lungenentzündung sollen Auflagen von frischer Vogelmiere gemacht werden.

Tee verordnete er gichtigen und skrofulösen Kindern.

In der **Volksmedizin** wird sie bei Lungenkrankheiten, Gelenksbeschwerden, Rheuma, Gicht, Krämpfen, Leberbeschwerden, Blasenkrankheiten und als Umschlag bei Hautproblemen (juckreizlindernd bei Ekzemen, Psoriasis usw.) und kleineren Verletzungen, bei Augenentzündungen verwendet.

Heute ist die Vogelmiere durch ihre blutreinigende, harntreibende Wirkung vor allem als Unterstützung bei einer **Frühjahrs-Reinigungskur** beliebt. Sie hilft, den ganzen Organismus zu reinigen und zu kräftigen.

**Homöopathie:** Rheuma, Gelenkentzündungen, Bronchitis, Psoriasis

## **Inhaltsstoffe**

Vitamine A, C, B

Saponine

Flavonoide

Cumarine

Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen

Selen, Zink

Oxalsäure

Schleimstoffe

ätherische Öle

Kieselsäure, Gammalinolensäure

### **Inhaltsstoffe im Verhältnis zu Kopfsalat:**

doppelt so viel Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen.

## **Eigenschaften**

(hat cortisonähnliche Wirkungen)

blutreinigend  
harntreibend  
schleimlösend  
kühlend  
adstringierend  
entzündungshemmend  
schmerzlindernd  
juckreizlindernd  
verdauungsfördernd  
leicht abführend

## **Verwendbare Pflanzenteile**

### **Die Pflanze ist komplett verwendbar,**

samt Stängeln, Blüten und Fruchtkugeln und steht fast das ganze Jahr über zur Verfügung. Wegen ihres reichlichen Gehaltes an Vitaminen und Mineralstoffen ist sie besonders in der kräuterarmen Zeit eine gute Alternative zu den Treibhauskräutern.

**Frisch** als Salat, zu Kräuterbutter, Kräuterquark, Dips, im Grünen Smoothie, äußerlich als Breiumschläge,

**gedünstet** als zartes, spinatartiges Gemüse, in Saucen und Suppen, Omelett usw.

### **Frisch und getrocknet als Tee (Aufguss)**

#### **Tee innerlich:**

zur Anregung des Stoffwechsels , zur Linderung rheumatischer Beschwerden, zur Unterstützung von Frühjahrskuren, bei Erkrankungen der Atemwege schleimlösend.

**Tee äusserlich:** als Waschung, Umschlag oder Bad bei Hautproblemen, bei Gerstenkörnern