

Vogelmiere

Stellaria media

Blüte: Februar – November
(manchmal sogar das ganze Jahr über)

Pflanzenfamilie: Nelkengewächse

Standort: Sonnig bis halbschattig, auf nährstoffreichen, lockeren Böden – gern in Gärten, an Wegrändern und auf Äckern.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Kalium, Eisen, Magnesium, Kieselsäure, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: stoffwechselanregend, entzündungshemmend, wundheilend, schleimlösend, kühlend, antiviral

Volksnamen: Hühnerdarm, Mausdarm, Sternmiere,

Namensherkunft:

Der Name Vogelmiere verweist auf ihre Beliebtheit bei Vögeln, vor allem bei Hühnern, Kanarienvögeln und Finken, die sie gerne fressen. Das lateinische *Stellaria* bedeutet „Sternchen“ – eine Anspielung auf ihre kleinen, weißen, sternförmigen Blüten. *Media* heißt „die Mittlere“ und beschreibt ihre Wuchsform: nicht ganz kriechend, aber auch nicht aufrecht.

Ökologische Bedeutung:

Die Vogelmiere ist eine zähe Überlebenskünstlerin – sie wächst fast das ganze Jahr über, sogar unter einer Schneedecke. Als Pionierpflanze schützt sie den Boden vor Erosion, hält ihn feucht und belebt ihn durch ihre feinen Wurzeln. Ihre Blüten sind wertvolle Nahrungsquellen für frühe Insekten und werden von diesen bestäubt. Bleiben die Insekten aus, kümmert sich die Vogelmiere selbst um ihre Bestäubung. Die Samen der Vogelmiere dienen vielen Vogelarten als Futter, in der Erde können sie bis zu 60 Jahre schlummern und dennoch wieder austreiben. Im Laufe des Jahres gehen 5–6 Generationen der Pflanze hervor – jede erzeugt zwischen 10.000 – 20.000 Samen.

Praktische Nutzung:

Die Vogelmiere ist ein echtes Wildgemüse und zählt zu den nahrhaftesten heimischen Kräutern. Ihr Geschmack ist mild, frisch und erinnert an junge Erbsen oder Mais. Sie passt hervorragend in Salate, Kräuterquark, Smoothies oder als Pesto. Früher wurde sie auf Märkten in Bündeln als Suppengrün verkauft und in Nordindien wird sie noch immer als Gemüse angeboten. Ebenso nutzte man sie als Hausmittel und als Futterpflanze für Geflügel und Kaninchen – sie stärkt und vitalisiert.

Medizin und Volksmedizin:

In der Volksheilkunde wurde dieses Kraut früher sehr geschätzt und geriet dann jedoch in Vergessenheit. Erst der Kräuterpfarrer Künzle machte dieses Kraut wieder populär. So gilt die Vogelmiere als Kraut der Reinigung und Erneuerung. Sie unterstützt den Stoffwechsel und hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, Schlankheitskuren, übermäßigen Milchfluß, Leberthemen, Augenentzündung, Hautproblemen (Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, schlecht heilende Wunden, etc.). Im Mittelalter wurde das Kraut in Gänse- oder Igelfett gekocht und bei Hauterkrankungen verwendet, u.a. auch bei Krätze. Die Vogelmiere enthält einen hohen Anteil an Chlorophyll und gehört somit zu den blutreinigenden und mineralienreichen Wildkräutern für die Frühjahrskur (wie auch Brennnessel, Löwenzahn und Brunnenkresse).



Innerlich: als Tee oder Presssaft zur Blutreinigung, bei Husten, Bronchitis, Rheuma und Gicht.

Äußerlich: frisch zerquetscht oder als Salbe bei juckender Haut, Ekzemen, Insektenstichen oder kleinen Wunden. Ihr kühler Saft lindert Sonnenbrand und beruhigt gereizte Haut.

Die Vogelmiere eignet sich nicht so gut zum trocknen und wird vorrangig frisch verwendet.

Geschichte, Mythos und Volksglauben:

Die Vogelmiere war in alten Zeiten ein Sinnbild für Lebenskraft und Erneuerung. Sie kündigt den Frühling an und galt als „Speise der Göttervögel“. In der Volksmedizin wurde sie „Sternenkraut“ genannt – wer sie aß, so hieß es, nehme Licht und Klarheit in sich auf. Im Frühjahr wurde sie als reinigendes Kräutlein gegessen, um das alte Blut zu vertreiben und neue Kraft zu schöpfen. Aber auch als Wetterprophetin wurde sie u.a. in England geschätzt, sind die Blüten offen, so wird es in den nächsten 4 Stunden Sonne geben.

Besonderes

Die Vogelmiere zeigt uns, wie kraftvoll Sanftheit sein kann. Sie wächst leise, unscheinbar und doch voller Vitalität – selbst im Winter. Sie erinnert uns daran, dass Heilung und Wachstum oft dort beginnen, wo wir sie am wenigsten erwarten und unterstützt, dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

Verwechslungsmöglichkeiten

Achergauchheil (giftig!)

Verwechslung vor der Blüte möglich, dieser hat jedoch einen kantigen Stängel und orange Blüten.



Stern-Miere (*Stellaria holostea*)

Blüten sind deutlich größer, Blätter schmal und fest. Ist essbar, aber nicht sehr wohlschmeckend.

