

## Gewöhnliche Vogelmiere

**Lateinischer Name:** Stellaria media  
**weitere Namen:** Hühnerdarm, Sternenkrout, Meier,...



### BOTANISCHE MERKMALE:

- **Wuchs(-höhe):** Die Stängel der Pflanze werden bis zu 40 cm lang und liegen auf dem Boden. Bei Bodenkontakt bilden sich neue feine Wurzeln.
- **Wurzel:** flaches Wurzelwerk
- **Blatt:** schmal und eiförmig mit Spitze
- **Blüte:** weiß, sternförmig, fünf zweigeteilte Kronblätter, öffnet sich nur bei schönem, trockenem Wetter
- **Blütezeit:** März bis Oktober
- **Frucht:** Eine Pflanze bildet meist mehr als zehntausend Samen. Diese sind dementsprechend winzig und sorgen für eine flächige Verteilung der Pflanze.
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten, Knospen, Samen
- **Erntezeit:** ganzjährig
- **Standort:** sie bevorzugt frischen, stickstoffhaltigen Boden und eine gute Wasserzufuhr, häufig auf Gemüsebeeten/Äckern

### HEILWIRKUNGEN UND INHALTSSTOFFE:

Ihre heilende Wirkung beruht auf den enthaltenen Saponinen, Flavonoiden, ätherischen Ölen, Zink und Cumarin. Sie wird bei Hautproblemen wie Gerstenkörnern, Ekzemen oder Akne angewendet. Außerdem kurbelt sie mit ihrem hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt den Stoffwechsel an.

### KONKRETE ANWENDUNGEN UND REZEPTE/ PRAKTISCHE TIPPS:

Die Vogelmiere wird als Wildgemüse vor allem in Suppen, Salaten und Kräuterquark verwendet. Aber auch als Tee kann sie innerlich und äußerlich verwendet werden (siehe Kamille). Für die äußerliche Anwendung kann man auch einen Brei aus dem zerquetschten oder pürierten Kraut verwenden.