



## Gewöhnliche Vogelmiere

*stellaria media*

Vogel-Sternmiere, Hühnerdarm, Hühnerscherbe, Mäusegedärme, Alsine, Feldsternmiere, Gänsekraut

### Kategorie

Kräuter, Nelkengewächse (Caryophyllaceae)

### Beschreibung

Die Gewöhnliche Vogelmiere (*stellaria media*), auch Vogel-Sternmiere, Hühnerdarm, Hühnerscherbe, Mäusegedärme oder Hustdarm genannt, ist eine Pflanzenart der Familie der Nelkengewächse (Caryophyllaceae).

Die Gewöhnliche Vogelmiere 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 Gewöhnliche 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. Die Laubblätter sind eiförmig und spitz. Die im unteren Stängelbereich wachsenden Blätter sind gewöhnlich kurz gestielt, die oberen Blätter sitzen dem Stängel direkt an.

Bei milder Witterung oder an geschützten Stellen bleibt die Blühfähigkeit der Pflanze das ganze Jahr über erhalten.

Die Blüten sind kleine, weiße »Nektar führende Scheibenblumen«. Nektar wird am Grund der Staubblätter abgesondert, und zwar nur bei sonnigem Wetter. Der Insektenbesuch ist spärlich. Als Bestäuber findet man Hautflügler, Zweiflügler und Fransenflügler (Thysanoptera).

Die Vogelmiere ist ein Archäophyt (vor sehr langer Zeit vom Menschen verbreitet), begleitet den Menschen seit der Steinzeit und kommt heute in den gemäßigten Breiten weltweit vor.

Sie ist sehr ausbreitungs- und vermehrungsfreudig und überzieht frisch bearbeitete Böden schnell mit einem Rasen. Eine Pflanze kann bis zu 15.000 Samen bilden, pro Jahr können darüber hinaus zwei bis drei Generationen wachsen. Selbst im Winter können neue Pflanzen aus den gekeimten Samen entstehen. Das Kraut und die Samen werden gern von Vögeln gefressen, worauf auch der deutsche Trivialname Bezug nimmt. Sommerexemplare überleben etwa fünf Monate lang, überwinterte Pflanzen rund ein Jahr. Auch eine vegetative Vermehrung durch abgerissene Stängelteile, die sich bewurzeln, ist möglich.

Die Vogelmiere wird meist als »Unkraut« bezeichnet, doch ist ihr Nutzen gerade in Kulturen wie Weinbergen und Gärten nicht zu unterschätzen, da die dichten, flachen und bis zu 40 cm langen Ausläufer den Boden im Sommer vor Austrocknung, im Winter vor direkter Kälteeinwirkung schützen und allgemein erosionsmindernd wirken.

### Herkunft

Die Vogelmiere ist weltweit verbreitet, sie kommt häufig in lückigen Unkrautfluren, auf Äckern, in



*stellaria media*

Gärten und Weinbergen, an Wegen, Schuttplätzen und an Ufern vor. Sie bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Böden, die auch im Schatten liegen können. Verbreitet ist sie von der Ebene bis ins Gebirge.

### **Aroma**

Vogelmiere hat einen angenehmen, mildwürzigen Geschmack. Er erinnert etwas an Mais. Das zarte Kraut passt wunderbar zu jedem Salatgemüse. Zubereiten kann man sie aber auch wie Spinat als Gemüsebeilage.

### **Verwendung**

*Stellaria media* ist essbar und nahrhaft und wird als Blattgemüse, oft roh in Salaten, verwendet. Es ist eine der Zutaten des symbolischen Gerichts, das beim japanischen Frühlingsfest »Nanakusa-no-sekku« verzehrt wird. Einige Sorten oder ähnliche Arten sind möglicherweise zu faserig, um gegessen zu werden.

Essen Sie das Kraut jedoch nicht in Übermengen: Die Vogelmiere könnte in diesem Fall aufgrund ihres Saponingehalts bei empfindlichen Menschen den Magen reizen.

### **Einkauf / Aufbewahrung**

Sie können Vogelmiere in Garten-Centern als frischgrüne Futterpflanze in der Ziervogelabteilung kaufen. Alternativ können Sie Vogelmiere-Samen kaufen oder sammeln und daraus selber Pflanzen ziehen.

Vogelmiere kann ganzjährig geerntet und verzehrt werden.

### **Gesundheit**

Der Vogelmiere werden schmerzlindernde Heilpflanzenqualitäten zugeschrieben. Neben den möglichen Heilwirkungen verfügt diese Pflanze auch über einen Wert als Nahrungsbeziehungsweise Genussmittel. Bereits 50 Gramm Vogelmierensalat entsprechen in etwa dem täglichen 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.

Vogelmiere enthält doppelt so viel Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium sowie siebenmal so viel Eisen wie Kopfsalat.

In der Volksmedizin wird sie bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt, außerdem soll sie gegen Entzündungen, Schmerzen, Krämpfe, Leberbeschwerden, Rheuma und Blasenkrankungen helfen und allgemein der Reinigung und Stärkung des gesamten Organismus dienen. Es können alle Pflanzenteile verwendet werden.

Der Kräuterkundler John Gerard empfahl im 17. Jahrhundert als Heilmittel gegen Räude. Moderne Kräuterkundler verschreiben *Stellaria media*

### **Geschichte**

Urgeschichtler fanden fossile Vogelmieren aus der letzten Eiszeit, was die Vermutung nahe legt, dass die Pflanze auch für Neandertaler ein wichtiger Vitaminspender war.

Im Mittelalter fand sie ihren Einsatz als kühlendes und reinigendes Mittel.

Sebastian Kneipp empfahl den Hühnerdarm als Lungenkraut im eigentlichen Sinne. Er beschreibt die Pflanze als auflösend, schleimauflösend und wirkungsvoll einsetzbar bei Bluthusten, Hämmorrhoiden, bei Nieren- und Blasenverschleimung.

### **Mythologie**

Die Bauern vergangener Zeiten nutzten die Vogelmiere als Wetterpflanze. Öffneten sich die zarten Blüten, so war mit sonnigem Wetter zu rechnen, blieben sie geschlossen, gab es Regen.