



Petra Le Meledo-Heinzelmann
www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de

Vogelmiere - grüne Power im Frühling

Frühjahr – die ersten Sonnenstrahlen lassen unsere grünen Helfer aus der Erde sprießen. Jetzt ist es Zeit für eine erfrischende und aufbauende Frühjahrskur, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele für das restliche Jahr zu stärken.

Dieses Mal habe ich für Sie meinen besonderen Tipp: die Vogelmiere. Gärtner – die ihre wertvollen Eigenschaften oft nicht kennen – sind nicht begeistert von ihr, da sie humusreiche Erde liebt und gerne manches Beet überwuchert.

Als Vitalpflanze hat sie enorme Lebenskraft und ist fast nicht auszuroten. Sie ist winterfest, wächst und blüht zu jeder Jahreszeit und erzeugt zwischen 10.000 und 20.000 Samen pro Generation und fünf bis sechs Generationen pro Jahr. Die Samen haben eine Lebensdauer von 60 Jahren! Diese Eigenschaft erklärt wohl auch ihre Wirkung auf unseren Geist und unsere Seele:

Wesen: Vogelmiere steht für Hartnäckigkeit und Selbstvertrauen. Sie kann helfen, auch unter widrigen Umständen den Mut zu bewahren und unserem Lebensweg unverzagt zu folgen. Selbst Schmähungen lassen uns unbeeindruckt, sodass wir darauf vertrauen können, was wir für richtig und wichtig halten.

Auf der **körperlichen Ebene** ist sie vielseitig einsetzbar. So bringt sie uns Heilwirkung bei Husten, bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Ekzemen und anderen. Sie wirkt harntreibend, schleimlösend, auflösend, entzündungshemmend, antiviral, blutreinigend und ist ein hervorragender Mineralienversorger.

Das frische zerquetschte Kraut oder den Absud des getrockneten Krautes kann man in Form von Umschlägen auf schlecht heilende Wunden und Ausschläge aufle-

gen. Bei entzündeten Augen hilft ein Augenbad in einer Augenbadewanne mit penibel abgefilterter Abkochung. (Soll auch die Sehkraft stärken.)

Rheumatische Arthritis und Schmerzen können gemildert werden, indem man folgendes ausprobiert:

5 Teelöffel frisches Kraut mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser kochen bis ein Drittel verdampft ist, durchsieben und alle zwei bis drei Stunden 1 Tasse trinken.

Bei Hauterkrankungen, die stark jucken und brennen, bei nässenden Ekzemen und anderen Beeinträchtigungen der Haut, sind tägliche Vogelmierenbäder oder täglich Kompressen auf die betroffenen Stellen zu empfehlen (mit starkem Absud).

Vogelmierenöl nach dem Bad gut für die Haut:

Eine Handvoll der gewaschenen und gut getrockneten Pflanze wird stark zerkleinert, in ein weithalsiges Gefäß gegeben. Mit kalt gepresstem Olivenöl aus biologischem Anbau bedecken, etwa eine Woche stehen lassen, abseihen, ausdrücken, in Flaschen abfüllen, beschriften.

Sollten Sie sich für eine Kur mit Vogelmiere entscheiden, so empfehle ich Ihnen circa zwei Wochen lang täglich Vogelmiere zu konsumieren – im Smoothie, roh im Salat oder einfach bei diversen Gerichten mitkochen. Als Inspiration, hier meine Lieblingsrezepte mit Vogelmiere:

Suppe:

1 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe, 6 Frühlingszwiebeln, 1 große Kartoffel, 2 Bund Vogelmiere, Salz, Pfeffer, etwas Rahm, 2 EL Öl oder/und ein kleines Stück Butter.

Frühlingszwiebeln, Kartoffel, Vogelmiere im zerlassenen Fett einige Minuten schwenken. Mit Gemüsebrühe übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, mit Rahm abschmecken, servieren. (Für Skeptiker kann die Suppe auch püriert werden.)



Fotos: Pixabay

Salat aus Vogelmiere und Bärlauch

(oder einem anderen würzigen Wildkraut):

1 großes Bund Vogelmiere, 1 Handvoll frischer Bärlauch, 20 g Sauerrahm, Gewürze, 1 gekochtes Ei.

Vogelmiere und Bärlauch mit dem Messer zerhacken, mit dem Sauerrahm mischen, würzen und mit dem Ei garnieren.

Kräuteraufstrich mit Vogelmiere:

Eine kleine Handvoll Vogelmiere, 1 bis 2 EL Brennnesselspitzen, 1 EL Gierschtriebe, etwas Schnittlauch, Petersilie und Gundelrebe, Frischkäse (zum Beispiel Philadelphia), nach Geschmack und Belieben ein Schuss Sahne.

Alles pürieren, in eine Schüssel geben und mit verschiedenen bunten Blüten (zum Beispiel Gänseblümchenblüten) dekorieren. Vogelmiere passt in jeden Wildkräuteraufstrich.

Vogelmiere kann man auch als Tee, Smoothie oder Frischpresssaft zu diversen Gerichten genießen.

Nächste Kräuterführungen:

Samstag, 13. April 2019 in Durach,
9.30–12.30 Uhr

Montag, 13. Mai 2019 Rottachsee
18.00–19.45 Uhr

Info und Anmeldung: 08 31/5 23 96 13

Weitere Infos auch auf meiner Seite:
www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de



ANZEIGEN

Den Körper als Ganzes sehen

physio
REGLINDIS **osteo**

Osteopathische Therapie D.O.T.™
Physiotherapie

Reglindis Oestreich-Rahn

Im Oberösch 2 | 87437 Kempten
Telefon 08 31/57 53 26 35
Mobil 0170/8 32 35 73
info@physio-reglindis.de

Osteopathische Therapie bei

- Rückenbeschwerden
- Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Magen und Verdauungsproblemen
- Kiefergelenkbeschwerden u. a.

MEIN LEISTUNGSANGEBOT ...

Auf Privat Rezept in der Praxis:
▪ Osteopathische Therapie

Physiotherapie

Auf Rezept – gesetzliche Kassenleistungen auf Hausbesuch:
▪ sämtliche Physiotherapiebehandlungen

Auf Rezept – in der Praxis:
▪ Manuelle Therapie
▪ Krankengymnastik / nach Bobath
▪ Manuelle Lymphdrainage
▪ Moorpackung und Massage

Selbstzahlerleistungen und Gutscheine:
▪ Massage
▪ Fußreflexzonenmassage
▪ Kinesio-Taping

Vereinbaren Sie einen Termin Mo – Do – Fr und ab sofort auch am Mittwoch



Tracht² hoch Zwei

Alt und Neu
Alles rund um's Gwand!
Auf geht's!
Zünftig und fesch! Mit einem Dirndl oder einer Lederhose von Tracht² hoch Zwei!

SUSANNE PULT
87437 Kempten | Magnusstraße 36
Telefon 08 31/70 49 88 35
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 9–12 und 14–18 Uhr,
Freitag: 9–18 Uhr Samstag: 9–13 Uhr

Kommissionsannahme täglich!