



KRAFTPAKET

Vogelmiere

Die Vogelmiere begleitet uns Menschen seit der Steinzeit. Oft unscheinbar und als »Unkraut« unterschätzt, entfaltet *Stellaria media* ihre wahren Stärken erst bei näherem Hinsehen. Reich an Vitamin C, Chlorophyll, Saponinen, Flavonoiden, Cumarinen, Zink, ätherischen Ölen, Magnesium und Silizium ist sie ein wahres Multitalent für Naturheilkunde, Küche und Kosmetik.

Heilkräfte für die Gesundheit

In der Volksheilkunde gilt die Vogelmiere als sanft kühlend und entzündungshemmend. Besonders bei juckenden, geröteten oder entzündlichen Hautzuständen wird sie traditionell eingesetzt. Ob als Umschlag, Salbe, Öl, Bad, Tinktur oder Tee – die Pflanze hilft, die Haut zu beruhigen und kleinere Beschwerden zu lindern. Auch für kosmetische Anwendungen ist sie bestens geeignet: Frisch zerrieben und als Maske aufgetragen, mildert sie Rötungen, beruhigt empfindliche Haut und sorgt für ein klares, ebenmäßiges Hautbild. Darüber hinaus wird Vogelmiere bei Atemwegsbeschwerden geschätzt. Ihre schleimlösenden Eigenschaften machten sie bereits zu Zeiten von Sebastian Kneipp zu einem beliebten Mittel gegen Erkältungen, Bronchitis oder Reizzustände der Atemwege.

Wer regelmäßig Vogelmiere in der Ernährung einsetzt, kann zudem seine Verdauung und die Darmflora unterstützen. Traditionell wird sie außerdem bei rheumatischen Beschwerden, Lymphstau, eitrigen Wunden oder gereizten Augen verwendet.

Kulinarisches Superfood

Vogelmiere ist ein mildes, fast ganzjährig verfügbares Geschenk der Natur. Sie verfeinert Kräuterquark, Kräuterbutter und Aufstriche und harmonisiert hervorragend mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Gerade im Frühling ist sie als Superfood ideal für eine Muntermacher-Kur geeignet, die Körper und Geist belebt.

Ein Moment für die Seele

Wer die Vogelmiere nicht nur sehen, sondern wirklich erleben möchte, sollte sich einmal an einen Teppich blühender Pflanzen setzen. Die zarten weißen Sternblüten und das frische Grün strahlen eine stille Kraft aus. Ein tiefes Durchatmen, ein paar frische Blättchen auf der Zunge – und man spürt förmlich, wie Ruhe, Mut und Ausdauer in einem aufsteigen. Die Vogelmiere lädt ein, sich zu sammeln, zu vertrauen und den eigenen Weg gestärkt weiterzugehen.



*Petra Le Meledo-Heinzelmann –
Kräuterfrau und Allgäuer
Wildkräuterführerin aus
Durach bei Kempten.*

*Vogelmiere: Superfood, Heilpflanze
und Seelenstreichlerin in einem.
Ein kleines Kraut mit großer Wirkungskraft.*



REZEPTE & ANWENDUNGEN



Schnelle Gesichtsmaske

Eine Handvoll Vogelmiere zu Brei mörsern und mit 2-3 Esslöffeln Tonerde (bei unreiner, fettiger Haut) oder Haferflocken (bei sensibler Haut) vermengen. Optional 1 Teelöffel Quark oder Joghurt hinzufügen. Auf die gereinigte Haut auftragen, 10-15 Minuten einwirken lassen und abwaschen.



Hautbalsam

25 g Vogelmiere mit 120 ml Oliven- oder Mandelöl 20 Minuten bei 70 °C simmern lassen, abseihen. 50 g Kokosöl und 50 g Kakaobutter schmelzen, mit dem Ölauszug vermischen, in Gläser füllen. Für Pflege und Wundheilung geeignet.



Vogelmieren-Ölauszug

20 g frische oder getrocknete Vogelmiere in 110 ml Oliven- oder Mandelöl einige Tage ziehen lassen, gelegentlich schütteln, dann abseihen. Alternativ 25 Minuten bei 70 °C im Wasserbad erhitzen. Nach Zugabe von 10 g Bienenwachs entsteht eine pflegende Zugsalbe.

Allgäuerin
SPEZIAL

VitalPflanzen Workshop mit der Allgäuer Kräuterfrau Petra Le Meledo-Heinzelmann.

Bärenstarke Vitalkräuter u.a. die Vogelmiere werden mit ihrem großen Wirkungsspektrum, soweit das Wetter es zulässt, in der Natur erklärt. Eine geführte Meditation öffnet uns das Tor zur Vogelmiere. Beschwingte Frühlingzubereitungen und eine Powertinktur runden das Seminar ab.

Termin: ?? kommt noch. um ?? kommt noch
Wo: Halde 9, 87471 Durach
Kosten: 60 € + 10 € Material
Anmeldung: Tel. 0831 5239613 od. 0157 730 469 57
Mail: petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de
Weitere Infos: www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de



Tee

1 TL getrocknete oder 2 TL frische Vogelmiere mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich trinken.

bild zu Tinktur fehlt?!?!?!

Tinktur

Glas zur Hälfte mit klein geschnittener Vogelmiere füllen, mit 38% Korn oder Wodka aufgießen, 4 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln, abseihen. In Tropffläschchen füllen. Äußerlich auftragen oder innerlich bis zu 3 Mal täglich 20 Tropfen einnehmen.



Frühjahrsmüdigkeit-Suppe

1,5 l Gemüsebrühe, 6 Frühlingszwiebeln, 1 große Kartoffel, 4 Handvoll Vogelmiere sowie je 1 Handvoll Löwenzahn, Brennessel oder Giersch klein schneiden, in Fleischdünsten, mit Brühe aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Rahm abschmecken. Optional pürieren.

Power-Smoothie

3 Handvoll Vogelmiere, 1 kleiner Apfel, 15 Weintrauben, 1/3 Banane, 15 g Mandeln oder Cashews und 200 ml Wasser im Mixer pürieren.



Kräuteraufstrich – gesunder Snack

1 Handvoll Vogelmiere, 2 EL Giersch, 2-3 Radieschen, Schnittlauch, Petersilie, 1 TL Gundelrebe, ein paar Gänseblümchen, 150 g Frischkäse, 2 EL Sahne und 1 Ei vermengen. Nach Belieben pürieren, servieren zu frischem Gemüse.



gedicht hat keinen platz

Vogelmiere Stellaria media

Grüne strahlende Kraft entspringt deinem W
 dein Licht gibt Ausdauer, Power zum Leben
 grüner Teppich mit weißen Sternen bist so v
 sitze mit Wonne bei dir in deinem grünen R
 meinen Zielen vertrau ich immer mehr
 du unterstützt und hältst mein ich so sehr
 nichts und Niemand hält mich mehr ab von
 mit dir überquere ich jeden Steg
 meiner Haut nimmst das Jucken,
 Nässen, Eiter, Schmerzen, Zucken
 die Augen und Gelenke werden gesund
 manche Verletzung ist nicht mehr wund
 du gibst mir noch viel mehr
 darum lieb ich dich so sehr
 deine Kraft schenkst mir auch beim Essen,
 passt in jedes Gericht
 das erzählte mir einst ein grüner Wicht.
 Von Petra Le Meledo-Heinzelmann

@Grafik:

- Lateinische bzw. Botanische Namen (z.B.: Pelargonium tomentosum) Bitte kursiv schreiben.

Sorten Namen (z.B. >Backpacker< oder ‚Reversed Patriot‘) mit einem Anführungszeichen schreiben, das ist die einzig korrekte Rechtschreibung für Sortennamen!

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann; Fotos: Petra Le Meledo-Heinzelmann, AHK (?)