Gewöhnliche Vogelmiere

stellaria media

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

Kategorie

Kräuter, Nelkengewächse (carophyllaceae)

Beschreibung



stellaria media

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, überwinternde 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 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

© 2026 coquina.de

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 jodoch 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 Nahrungs- beziehungsweise 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 Blasenerkrankungen 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 Kräuterheilkundler verschreibenStellaria media bei Eisenmangelanämie (aufgrund seines hohen Eisengehalts) sowie bei Hautkrankheiten, Bronchitis, rheumatischen Schmerzen, Arthritis und Regelschmerzen. Nicht alle dieser Verwendungen werden durch wissenschaftliche Beweise gestützt. Die Pflanze wurde von den Ainu (indigene Volksgruppe im Norden Japans) zur Behandlung von Prellungen und schmerzenden Knochen verwendet. Die Stängel wurden in heißes Wasser getaucht, bevor sie äußerlich auf die betroffenen Stellen aufgetragen wurden.

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, schleimauslösend und wirkungsvoll einsetzbar bei Bluthusten, Härmorrhoiden, 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.

© 2026 coquina.de