

Praxistipps VOGELMIERE

INNERLICH

TEE

2 TL/ ¼ l Wasser als Kaltauszug über Nacht ziehen lassen; alternativ: Aufguss, 10' ziehen lassen; ¾ l in kleinen Mengen über den Tag verteilt trinken



[André Karwath aka Aka, CC BY-SA 2.5, via Wikimedia Commons](#)

Als Tee kann man die Vogelmiere, bevorzugt frisch, zur Anregung des Stoffwechsels trinken, um **rheumatische Beschwerden** zu lindern und **Frühjahrskuren** zu unterstützen. Auch bei **Erkrankungen der Atemwege** kann man Vogelmierentee trinken, wenn bei Husten oder Bronchitis eine Beruhigung und Lösung des Schleims gewünscht ist.

Bei **rheumatischer Arthritis** nennt S. Hirsch folgendes Rezept: 5 TL frisches Kraut werden mit ¾ l Wasser gekocht, bis das Wasser um 1/3 verdampft ist. Durchsiehen und alle 2-3 Stunden 1 Tasse trinken

Frischer PRESSSAFT

- für die **Frühjahrskur** zur Blutreinigung mit Löwenzahn, Brunnenkresse und Brennessel
- Erfahrungsheilkunde: **Leberreizung, Gelbsucht, chronische Verstopfung**
- Pfarrer Künzle: empfiehlt ihn vor allem Kindern mit **Lungenentzündung und Lymphdrüsenerkrankungen**

ÄUSSERLICH

TEE

- Als Waschung, Umschlag oder Bad eingesetzt, kann man Vogelmierentee gegen viele Arten von **Hautproblemen** einsetzen: Juckreiz und Ekzeme, Schuppenflechte
- schlecht heilende **Wunden, Geschwüre und Abszesse, Hämorrhoiden**: Breiumschläge mit dem zerquetschten frischen Kraut oder Teemischung aus Vogelmiere, Spitzwegerich und Zinnkraut
- **Leberkompressen**
- **Gerstenkörner, entzündete Augen**: gefilterte, abgekühlte Abkochung in Augenbadewanne baden

ÖL

für alle **Hauterkrankungen**: 1 Handvoll des gewaschenen und trockengetupften Krautes gut zerkleinern oder mörsern – in ein verschließbares Glas geben – mit kaltgepresstem Olivenöl bedecken – 1 Woche stehen lassen, abfiltern, ausdrücken, abfüllen

SALBE

bei **Dermatitis, Windeldermatitis und juckenden Ekzemen**: 250 g Olivenöl mit 25 g Bienenwachs erhitzen – so viel gewaschene, trockengetupfte Vogelmiere dazugeben, dass das Kraut vom Öl gerade bedeckt ist – 10-12 Stunden lang auf kleinster Flamme leicht köcheln

(geht am besten mit Teelichten) – durch ein Tuch pressen – in Cremetiegel füllen (vorher mit Alkohol desinfizieren!)

KÜCHE

Der hohe Vitamin-C-, Chlorophyll- und Phosphor-Gehalt der Vogelmiere ist unübertroffen. Mancher sagt, Vogelmiere schmecke nussig, andere meinen, sie schmecke wie junge Maiskolben. Wichtig: schmeckt am besten als Spinat oder Salat zusammen mit anderen Blattpflanzen oder Tomaten, nicht solo.

Vogelmiere-Kartoffelsuppe

1,5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe

6 Frühlingszwiebeln

1-2 Kartoffeln

1-2 Handvoll Vogelmiere

Stein- oder Meersalz, Pfeffer, etwas Rahm

Brühe zum Kochen bringen. Würfelig geschnittene Kartoffeln, klein geschnittene Frühlingszwiebel und Vogelmiere dazugeben, ca. 10 Min. köcheln, bis die Kartoffeln und Zwiebeln gar sind. Würzen und mit Rahm abschmecken.

In der „**Neunerlei-Kräutersuppe**“ zum Gründonnerstag darf sie nicht fehlen.

Statt Petersilie oder Schnittlauch aufs **Butterbrot**, in den **Kräuterquark**, zu **Kartoffeln, Huhn, Ei**.

Vogelmiere-Kräutercreme

1 Hand voll gemischte Wildkräuter (Löwenzahnblätter, Gänseblümchen, Sauerklee oder Sauerampfer...) waschen, klein schneiden.

150 Gramm Vogelmiere vorsichtig unter kaltem Wasser waschen, in Salatschleuder trocknen, in mundgerechte Teile schneiden, mit den anderen Kräutern vermischen.

Dressing: 1 Becher Saure Sahne, 1 Becher Biojoghurt, 2 EL Öl zu einer Creme verrühren, unter die Kräuter heben, mit Salz, Pfeffer, frisch gepresstem Zitronensaft und nach Geschmack etwas geriebener Zwiebel oder feingehacktem Knoblauch würzen.

Passt gut zu frischem Bauernbrot, zu Pellkartoffeln oder als Dip einfach zu Gemüsestreifen.

Vogelmiere Quark

Kräuterquark mit Vogelmiere weckt die Lebensgeister und regt den Stoffwechsel an, weil die Vogelmiere so viele Vitamine und Mineralstoffe enthält.

Die Zutaten gelten für 2 Personen.

1-2 Handvoll Vogelmiere (oder andere Kräuter)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauch-Zehen

250 g Quark

ca. 50 ml Milch (oder Joghurt)

1 TL Senf, Salz

7-8 mittelgroße Kartoffeln

2-4 Eier

Siehe genaue Anleitung unter: <http://www.heilkraeuter.de/kochen/vogelmiere-quark.htm>