

## Vogelmiere

Das Wildkraut Vogelmiere wird von Gartenbesitzern trotz seiner schmerzlindernden Heilpflanzenqualitäten aufgrund seiner starken Vermehrung zu den Unkräutern gezählt. Neben den Heilwirkungen besitzt diese Pflanze auch einen Wert als Nahrungs- beziehungsweise Genussmittel. Sie schmeckt nach jungem rohen Mais. Bereits 50 Gramm Vogelmierensalat decken in etwa den Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Allerdings enthält die Pflanze Saponin und sollte daher nicht in zu großen Mengen verspeist werden.

Als Inhaltsstoffe sind Vitamine, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Zink und ätherische Öle bekannt. In der Naturheilkunde findet er vielfältige Anwendung. So wird ein Extrakt der frischen Pflanze zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen verwendet. Als Tee ist er zur äußeren und inneren Anwendung im Gebrauch.