



Bild: AGfoto/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine einschleichende Dosis von 3x täglich 10 Tropfen mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Vogelmiere

Stellaria media

Familie

Die Vogelmiere, auch als „Hühnermiere“ bekannt, gehört zur Familie der Nelkengewächse (*Caryophyllaceae*).

Beheimatet

Der Ursprung der Vogelmiere ist nicht ganz bekannt, man weiß jedoch, dass die Pflanze aus dem europäisch-asiatischen Raum stammt. Heutzutage ist die Vogelmiere aber fast weltweit anzutreffen.

Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Vogelmiere sind unter anderem Saponine, Flavonoide und Phenolsäuren. In der Pflanze stecken auch Gerbstoffe und Cumarine, sowie Kalium und Vitamin C.

Anwendung

Die „Hühnermiere“ erhielt ihren Namen aufgrund ihrer Beliebtheit bei Vögeln und Hühnern – sie ist sogar so beliebt, dass sie sich förmlich um ihre Kerne streiten. Die Vogelmiere ist schon lange in der Heilkunde bekannt, spielt jedoch oft nur eine kleinere Rolle. Nichtsdestotrotz soll sie aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe vor allem bei Erkältungssymptomen hilfreich sein. Sebastian Kneipp wendete die Vogelmiere unter anderem bei Bluthusten, Ausschlägen und Hämorrhoiden an. Mittlerweile wird sie aber nur mehr bei Erkältungen eingesetzt, denn sie soll auswurfördernde, schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken zusammenziehend (astringierend) auf die Schleimhaut, was die Schleimhaut vor dem Eindringen von Viren und Bakterien schützt. In den letzten Jahren wurde die Vogelmiere genauer untersucht – es wurde festgestellt, dass höhere Dosen der Pflanze sehr entzündungshemmend und schmerzstillend wirken. Deshalb geht man sogar davon aus, dass sie auch bei rheumatischen Beschwerden hilfreich sein kann.