



Vogelmiere

- einzelne Haarleiste am Stängel
- festes elastisches Gewebe im Stängelinneren
- 5-zählige, sternförmige Blüte

Stellaria media

Familie: Nelkengewächse

Hier ist sie zu finden:

Die Vogelmiere wächst im Frühling als eine der ersten Wildpflanzen unter den noch lichten Hecken, rund um Baumstämme und generell an offenen Stellen. Bevor die Blattkronen in der Höhe das Licht nehmen, breitet sie sich schon deckend am Boden aus. Sie hat sternförmige, kleine, weiße Blüten und lanzettliche, kleine eiförmige Blätter.

Die Vogelmiere ist besonders gut daran zu erkennen, dass sie am Stängel nur eine vertikale Haarleiste hat, mit der sie Tau- und Wassertropfen direkt zu den Wurzeln leitet.

Das kann sie:

Das Wichtigste zuerst: die Vogelmiere ist eines der wohlschmeckendsten Wildkräuter. Ihr Geschmack erinnert an frische Erbsenschoten und jungen Mais und wird daher auch gerne von Kindern verzehrt. Sie enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe und wurde schon von Hildegard von Bingen zur Immunstärkung empfohlen.

Interessantes:

Die Vogelmiere ist sehr fruchtbar und kann bis zu sechs Generationen in einem Jahr hervorbringen. Wenn sie sich an einem Platz wohl fühlt, wächst sie fast das ganze Jahr über frisch und kann auch sehr gut als wilder Salat verwendet werden, der ebenso mariniert wird wie grüner Salat und sogar noch besser schmeckt.

Hausmittel

Immunstärkender Kaltauszug nach Hildegard von Bingen

Lege eine Handvoll frischer Vogelmiere mitsamt Blüten, Blättern und Stängel in ein Glas mit kaltem Wasser. Decke das Glas zu und lass es über Nacht ziehen. Am nächsten Morgen schmeckt das Wasser angenehm „grün“ und auch die Vogelmiere kann noch verzehrt werden.

Vogelmiere

Stellaria media

Familie: Nelkengewächse

Inhaltsstoffe

- Mineralsalze
- Saponin
- Cumarine
- Flavonoide

Volksheilkundliche Anwendung

Die Vogelmiere gilt als harntreibend, schleimlösend, tonisch, wundheilend und juckreizlindernd. Auch soll sie bei Rheumatismus und Gelenkschmerzen helfen.

Pharmakologie

Die Hauptwirkstoffe der Vogelmiere stellen die Mineralsalze dar, im Besonderen die Kieselsäure und Kalium. Diese unterstützen den Körper bei der täglichen Regeneration.

Zu beachten

- Die Vogelmiere gilt bei stillenden Frauen als milchsekretionhemmend
- Aufgrund des Saponingehalts nicht in übergroßen Mengen einnehmen; als Salat oder Salatbeigabe unbedenklich

Drogen

Herba – das gesamte Kraut der Vogelmiere und der daraus gewonnene Saft

Zubereitung

Vor allem als Frischpflanze

Sternförmige Blüte und Haarleiste





Persischer Ehrenpreis

Veronica persica

Familie: Wegerichgewächse

- Stängel kraus behaart
- Blätter unten gegenständig, oben wechselständig (Tragblätter)
- Blüten einzeln in den Blattachseln

Hier ist er zu finden:

Bis zum ersten Schneefall und sobald der Schnee wieder verschwunden ist, wächst und blüht der Ehrenpreis sehr artenreich an wilden Ecken auf der ganzen Welt.

Besonders der häufige Gamander-Ehrenpreis mit seinen hellblauen Blüten wächst und blüht fast das ganze Jahr über.

Das kann er:

Der Ehrenpreis kann verzehrt werden, schmeckt leicht scharf und schmückt nicht nur jedes Gericht, sondern hat auch eine wohltuende Wirkung bei allerlei Beschwerden. Daher wurde er früher auch „Allerweltsheil“ genannt.

Er wurde mit dem Spruch „Ehre und Preis dem Ehrenpreis“ gerühmt.

Interessantes:

Es gibt sehr viele Ehrenpreisarten. Wenn man die charakteristische Blüte aber einmal kennt, findet man sie leicht wieder. Ein Erkennungsmerkmal ist auch, dass die Blüte sehr leicht bei Berührung abfällt.

Daher wurden Ehrenpreise auch immer wieder „Männertreu“ genannt: Die Blüte fällt so schnell ab, wie die Treue unehrenhafter Männer, sagt der Volksmund.

Rezept

Gesichtswasser für klare Haut

Ein kleines Marmeladeglas mit Ehrenpreisblättern und -blüten befüllen und mit hochprozentigem Weingeist auffüllen. An einem dunkeln Ort zieht der Alkohol dann über 3 Wochen die Wirkstoffe aus der Pflanze, die danach entfernt wird. Diesen Alkoholauszug noch mit der gleichen Menge Aloe Vera Saft vermischen und fertig ist das Gesichtswasser.

Ehrenpreis

Veronica persica

Familie: Wegerichgewächse

Inhaltsstoffe

- Iridoidglycoside
- Flavonoide

Pharmakologie

Aucubin, ein Iridoidglykosid, ist im Ehrenpreis enthalten. Es wirkt antibiotisch und beeinflusst den Blutdruck.

Drogen

Herba – das während der Blütezeit gesammelte und getrocknete Kraut

Zubereitung

Der Ehrenpreis kann als Tee aber auch frisch eingenommen werden. Häufige Anwendung als homöopathisches Mittel.

Anerkannte medizinische Anwendung

Kommission E – „Da die Wirksamkeit bei den beanspruchten Anwendungsgebieten nicht belegt ist, kann eine therapeutische Verwendung nicht befürwortet werden.“

Volkstümlich – Soll bei allerlei Beschwerden helfen, z.B. bei Beschwerden der Atemwege, des Magen-Darm-Trakts, der Leber, der Harnwege uvm.

Zu beachten

- Nullmonografie der Kommission E, da keine Wirksamkeit belegt werden konnte
- Kaum wissenschaftliche Arbeiten über die Wirkungsweise des Ehrenpreises
- Geschätztes Heilmittel im Mittelalter





Gefleckte Taubnessel

Lamium maculatum

Familie: Lippenblütler

- Blüten 2-3cm groß
- Unterlippe weiß-purpurn gefleckt
- Stängel 4-kantig, hohl, oft rot überlaufen, kaum verzweigt

Hier ist sie zu finden:

Die Gefleckte Taubnessel ist in fast ganz Eurasien zu finden. Dabei bevorzugt sie frische bis feuchte Ruderalstellen im Halbschatten von Waldsäumen, Mauern, Straßengräben, Gebüsch und Hecken. Oft wächst sie in Gesellschaft von Brennesseln, Gundelreben und Knoblauchsrauken.

Das kann sie:

Ähnlich wie ihre weißblütige Verwandte kann auch die Gefleckte Taubnessel als Helfer in vielen Lagen eingesetzt werden. So kann sie schleimlösend bei Atemwegserkrankungen sein, oder bei Blähungen, Hautschwellungen, Beulen, Krampfadern, Gichtknoten, Blasenleiden und bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt werden. Der Name Taubnessel kommt daher, dass Jesus einmal gestolpert sein soll und der liebe Gott daraufhin schnell die Brennesseln in „taube“ Nesseln, die nicht stechen, mit wunderschönen Blüten und süßem Duft, verwandelt haben soll. Der Dampf wurde früher auch bei Ohrenentzündungen verwendet und der Rauch wird als bewusstseinsweiternd beschrieben.

Achtung: Keine Selbsttests.

Interessantes:

Die Unterlippe der Gefleckten Taubnessel hat sogenannte Saftmale. Damit deutet die Pflanze, zusammen mit dem starken Duft, den Bestäubern den direkten Weg zum zuckerreichen Nektar. Kriechen diese dann in die Blüte, um an den Nektar zu gelangen, verschiebt sich die Oberlippe gelenkartig nach hinten. Somit berühren Staubbeutel und Narbe nacheinander den Rücken des Insekts.

Dekoration

Taubnesselblüten

Taubnesselblüten verschönern jedes Gericht. Egal ob die gefleckten Blüten dieser Art, die gelben Blüten der Goldnessel, oder die rein weißen Blüten der Weißen Taubnessel – alle eignen sich als wunderschöne Dekoration auf dem Teller und wachsen fast das ganze Jahr über, mit einer kleinen Sommerpause, in den meisten Gebieten.

Gefleckte Taubnessel

Lamium maculatum

Familie: Lippenblütler

Inhaltsstoffe

- Mineralien
- Ätherisches Öl
- Iridoide
- Flavonoide
- Glykoside
- Saponine
- Gerbstoffe
- Schleimstoffe

Pharmakologie

Bei der Gefleckten Taubnessel sind als Hauptwirkstoffe die Iridoide zu nennen. Iridoide sind Isoprenoide und liegen hauptsächlich als Iridoidglykoside vor. Sie wirken antimikrobiell, antioxidativ, antiviral uvm.

Drogen

Flos – die Taubnesselblüte

Herba – das gesamte Taubnesselkraut

Zubereitung

Die Pflanze kann roh oder als Tee verwendet werden

Volksheilkundliche Anwendung

Die Gefleckte Taubnessel gilt als schleimlösend und damit als gutes Mittel bei Erkrankungen der Atemwege.

Ihre antiinflammatorische Wirkung wird hauptsächlich bei Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhaut beschrieben.

Zu beachten

- Allergien gegen Lippenblütler
- Die Weiße Taubnessel (*Lamium alba*) ist die eigentliche Hauptheilpflanze, aber auch ihre bunten Verwandten stehen im Verdacht ähnliche Wirkungen zu erzielen.



Rote Taubnesseln

Lamium purpureum und *Lamium maculatum*

Familie: Lippenblütler

Inhaltsstoffe

- Mineralien
- Ätherisches Öl
- Iridoide
- Flavonoide
- Glykoside
- Saponine
- Gerbstoffe
- Schleimstoffe

Pharmakologie

Bei der Taubnessel sind als Hauptwirkstoff die Iridoide zu nennen. Iridoide sind Isoprenoide und liegen hauptsächlich als Iridoidglykoside vor. Sie wirken antimikrobiell, antioxidativ, antiviral uvm.

Drogen

Flos – die Taubnesselblüte

Herba – das gesamte Taubnesselkraut

Zubereitung

Die Pflanze kann roh oder als Tee verwendet werden.

Volksheilkundliche Anwendung

Die Taubnessel gilt als schleimlösend und damit als gutes Mittel bei Erkrankungen der Atemwege.

Ihre antiinflammatorische Wirkung wird hauptsächlich bei Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhaut beschrieben.

Zu beachten

- Allergien gegen Lippenblütler
- Die Weiße Taubnessel (*Lamium album*) ist die eigentliche Hauptheilpflanze, aber auch ihre bunten Verwandten stehen im Verdacht gleich gute Wirkungen zu erzielen.

