Rudi Beiser
Vergessene Heilpflanzen

Reading excerpt

Vergessene Heilpflanzen
of Rudi Beiser
Publisher: AT Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b21022

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Leseprobe von R. Beiser, „Vergessene Heilpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

VOGELMIERE

Den meisten Gartenbesitzern dürfte die Vogelmiere *(Stellaria media)* als »Unkraut« bekannt sein. Dass sie diesen Namen nicht verdient, wird sich noch herausstellen. Den Lebensraum Garten und Acker hat sich das kleine zarte Pflänzchen seit Beginn des Ackerbaus in der Jungsteinzeit erobert. Vogelmiere fühlt sich in den von Menschen bearbeiteten Flächen am wohlsten, denn sie liebt nährstoffreiche offene Böden. Ein alter Spruch bestätigt dies: »Wo d'Mier gut wächst, do isch des Land gut.« Sie ist also eine Zeigerpflanze für fruchtbaren und lockeren Boden. Deshalb findet man sie auch häufig in Weinbergen und an Wegrändern zwischen den Feldern. Bei milder Witterung kann man sie fast ganzjährig antreffen.

Die weltweit verbreitete Vogelmiere ist ein- bis zweijährig. Sie gehört zur Familie der Nelkengewächse. Die Gattung *Stellaria* beherbergt hundertzwanzig bis zweihundert Arten, wovon etwa achtzehn in Europa heimisch sind. Der Name Stellaria bedeutet Sternchen und nimmt Bezug auf die Blütenform. Auch deutsche Namen wie »Vogel-Sternmiere«, »Sternenkraut« oder »Sternenkind« beziehen sich darauf.

Das zarte Pflänzchen wächst niederliegend, die stark verästelten Stängel werden dreißig bis vierzig Zentimeter lang. Ineinander verschlungen, bilden sich daraus oft dichte teppichartige Rasen. Die Ähnlichkeit mit den Verschlingungen des Darms hat die Namensgebung geprägt, denn viele alte Volksnamen enden mit -darm: »Hühnerdarm«, »Mäusedarm«, »Hennendarm«. Es gibt aber auch noch eine weitere Deutung: Reißt man den Stängel vorsichtig auseinander, bleiben die Leitbündel als langer darmähnlicher Strang stehen. Der runde Stängel ist deutlich einreihig behaart. Das ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen Arten der Gattung *Stellaria.* Lediglich die sehr nah verwandte Großblütige Vogelmiere *(Stellaria neglecta)* besitzt die gleiche Behaarung.

Die fleischigen, saftigen Blätter sind eiförmig, zugespitzt und stehen sich immer paarweise gegenüber. Im unteren Stängelbereich haben die Blätter kurze Stiele, oben sitzen sie direkt am Stängel. Die Blätter sind ganzrandig und kaum behaart.

Das »Sternenkind« blüht fast das ganze Jahr hindurch, selbst im Winter kann man in milden Phasen Blüten entdecken. Die Blüten öffnen sich einer inneren Uhr folgend morgens gegen neun und bleiben bei schönem Wetter bis abends geöffnet. Wenn Regenwetter naht, bleiben sie geschlossen, weshalb sie früher von den Bauern als Wetteranzeiger genutzt wurden. Die kleinen sternförmigen Blüten besitzen fünf große bewimperte Kelchblätter und fünf weiße lanzettliche Kronblätter. Letztere sind bis zum Ansatz tief eingeschnitten, sodass der Eindruck entsteht, es wären zehn. Im Zentrum der Blüte stehen drei Griffel, die von fünf bis zehn Staubblättern mit violetten Staubbeuteln umgeben sind. Die Blüten werden selten von Insekten angeflogen,

Leseprobe von R. Beiser, „Vergessene Heilpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Vogelmiere fühlt sich auf nährstoffreichen Gartenböden besonders wohl (Seite 198).

meist findet Selbstbestäubung statt. Nach der Befruchtung bilden sich in einer Kapselfrucht kleine rotbraune Samen. Eine Pflanze kann bis zu fünfzehntausend Samen ausbilden, das erklärt die gute Ausbreitungstendenz. Hinzu kommt, dass die Samen außergewöhnlich lange keimfähig bleiben, sie können bis zu sechzig Jahre auf den richtigen Moment warten, um dann ihre Keimblätter zu entfalten. Hier zeigt sich die unbändige Lebenskraft der scheinbar zarten und zerbrechlichen Pflanze.

Einige Mieren- und Hornkrautarten ähneln der Vogelmiere, aber keine davon besitzt den feinen Haarstreifen am Stängel. Beim Hornkraut *(Cerastium)* sind die Kronblätter maximal bis zur Mitte eingeschnitten. Doch alle »Doppelgänger« sind ungiftig und teilweise ebenso als Wildgemüse verwendbar. Es gibt allerdings eine Verwechslungsmöglichkeit, die zwar nicht giftig, aber unverträglich ist: Der Acker-Gauchheil *(Anagallis arvensis)* besiedelt nämlich den gleichen Lebensraum, auch wenn er nicht so häufig vorkommt. Aber er sieht nur vor der Blüte ähnlich aus, später bilden sich je nach Varietät rote oder blaue Blüten aus. Außerdem besitzt er einen vierkantigen Stängel und keine einreihige Stängelbehaarung.

Gut für Hühner und Menschen

Weil Kraut und Samen der Vogelmiere von Hühnern, Gänsen und Vögeln gerne gefressen werden, nannte man sie früher auch »Hühnerabbiss«, »Hennendarm«, »Gänsegras« oder »Vogelkraut«. Man glaubte sogar, dass Hühner dadurch mehr Eier legen würden und fütterte das Federvolk fleißig damit. Der Botaniker John Gerard (1545-1612) berichtet, dass das »Kanarienkraut« in London auf Märkten feilgeboten wurde, damit es die reichen Bürger ihren Singvögeln in die Käfige hängen konnten. Möglicherweise wurde das »Geiskraut« oder »Geismus« auch von Ziegen nicht verschmäht, auch wenn die Meinungen hierzu widersprüchlich sind.

Doch nicht nur Hühner und Gänse sollten sich über das vitale Kraut freuen, denn es ist auch eine Bereicherung für unseren Speiseplan. Die ganze Pflanze, mit Stängeln (solange sie zart sind), Blättern und Blüten kann verwendet werden. Sie wird fast ganzjährig genutzt, am besten schmeckt sie aber im Frühjahr. Die saftige Pflanze eignet sich kleingeschnitten sehr gut für Salat, Kräuterquark, Pesto, Suppen und vor allem als spinatartiges Wildgemüse. Der Geschmack ist mild-nussig und erinnert an junge Maiskölbchen. Durch ihren milden Geschmack eignet sie sich ausgezeichnet zum ausgleichenden Mischen mit herben oder bitteren Wildkräutern. Auch die Gesundheit kommt nicht zu kurz: Vogelmiere enthält sehr viel Vitamin C

Leseprobe von R. Beiser, „Vergessene Heilpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Alte Volksnamen

Fieberkraut, Gänsegras, Gänsekraut, Gelskraut, Geismus, Hennendarm, Hühnerabbiss, Hühnerdarm, Hühnerscherbe, Hundsdarm, Hustdarm, Kanarlenkraut, Kleiner Meier, Mäusedarm, Mäusegezeterich, Mierenkraut, Mütterchen, Nagelkraut, Sternenkind, Sternenkraut, Sternmaier, Vögelch rut, Vogelmeier, Vogel-Sternmiere.

Die fleischigen Blätter erinnern geschmacklich an Maiskölbchen. Auch die Stängel können verwendet werden.

sowie B-Vitamine und hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Eisen, Kalium und anderen Mineralien.

Nutzte Dioskurides die Vogelmiere?

Die Vogelmiere wurde als Begleitpflanze des ackerbauenden Menschen vermutlich schon in der Jungsteinzeit als Heil- und Nahrungspflanze genutzt. Vor allem im Frühjahr nach den entbehrungsreichen Wintermonaten sammelten die Menschen auf den Feldern das vitaminreiche Wildkraut. Zwar befand sich die Vogelmiere häufig in den Kochtöpfen der bäuerlichen Bevölkerung, aber in den wenigen verfügbaren antiken Kräuterbüchern ist sie nicht mit Sicherheit zu identifizieren. Lange Zeit vermutete man, der Grieche Dioskurides hätte sie in seinem riesigen Werk, der Materia medica, erwähnt. Dort verordnet der im 1. Jahrhundert wirkende Militärarzt eine Pflanze, die er »Mauseohr« und »Alsine« nennt: zusammen mit Gerstenmehl vermischt als Umschlag bei Augenentzündungen und den Saft ins Ohr geträufelt bei Ohrenleiden.

Leseprobe von R. Beiser, „Vergessene Heilpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Botaniker des Mittelalters vermuteten nun, die Vogelmiere wäre die von Dioskurides beschriebene Pflanze und nannten sie deshalb ebenfalls »Alsine«. Ob sie damit richtig lagen, ist ziemlich unsicher, denn die Beschreibung des Dioskurides ist ungenau - er beschrieb das Kraut als »nicht behaart«. Zwar sind die Blätter der Vogelmiere unbehaart, aber Stängel und Kelchblätter weisen eine sehr auffallende Behaarung auf. Hier offenbart sich ein großes Problem: Die im Mittelalter verfügbaren antiken Medizinquellen Dioskurides, Galen und Plinius galten den mittelalterlichen Ärzten als absolute Autoritäten. Leider lagen sie bei ihrer Interpretation der alten Pflanzenbeschreibungen nicht immer richtig, übernahmen aber die dort beschriebenen Heilanwendungen unkritisch. So schleppten sich Angaben von Dioskurides oftmals jahrhundertelang durch die Kräuterbücher, obwohl sie gar nicht zu dieser Pflanze gehörten. So auch beim Namen »Alsine« und bei den Indikationen Augenentzündungen und Ohrenschmerzen, die von allen Ärzten und Professoren des Mittelalters kopiert wurden. In diesem Fall war die Verwechslung nicht weiter schlimm, denn die Vogelmiere besitzt durchaus schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften und hat somit wohl geholfen. Die mittelalterliche Bezeichnung *Alsine media,* »mittlere Alsine«, diente als Abgrenzung zu kleineren und größeren verwandten Arten.

Gegen alle hitzigen Krankheiten

Zum Glück gab es aber auch Autoren, die sich auf eigene Beobachtungen und auf das Erfahrungswissen der Volksmedizin verließen. Im 12. Jahrhundert wird das Pfiänzchen von Hildegard von Bingen erwähnt. Sie nannte es »Hundsdarm« und bezeichnete es damals schon als Unkraut. Sie empfahl das gekochte Kraut als Umschlag bei Verletzungen: »Wenn ein Mensch durch Sturz gefallen oder von Spießen durchbohrt ist.« Auch bei allen nachfolgenden Autoren stehen die äußeren Anwendungen bei Wunden, Geschwüren und Hauterkrankungen im Vordergrund.

Hieronymus Bock empfiehlt 1546 das kühlende Kraut, um »alle Hitz und Entzündung« zu löschen. Dementsprechend wurde es auf entzündete Wunden und Verletzungen gelegt. Innerlich sollte es vor allem »den jungen Kindern in großer Hitz und Schwachheit eingegeben werden, denn es löscht nicht allein den innerlichen Brand, sondern es verhindert und wehret auch den zufallenden Krankheiten, Spasmi genannt«. Gemeint waren damit Krampfanfälle bei Kleinkindern. Im Volk glaubte man, es würde schon genügen, den »Weißen Hühnerdarm« den Mäd-

Leseprobe von R. Beiser, „Vergessene Heilpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Rudi Beiser

Vergessene Heilpflanzen

Botanik, Volksheilkunde und Anwendungen

240 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com