

Vogelmiere

Namenserklärung: Die lateinische Namensbezeichnung *Stellaria* - "Sternchen" - heißt die Pflanze nach der Form ihrer Blüten, denn in der Tat sehen die vielen kleinen Blüten aus wie Sterne, die vom Himmel auf die Erde gefallen sind. Vermutlich trägt sie ihren Namen "Vogelmiere", da sie alle Vögel mögen.

Das ist drin: Die Vogelmiere ist reich an Vitamin A (Carotin) und vor allem Vitamin C; ätherischen Ölen und Schleimstoffen sowie an Mineralien v.a. Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kieselsäure, Chlor, Saponine, Gerbstoffe und Eiweiß.

Hier findet Ihr sie: Die Vogelmiere ist eine weit verbreitetes Wildgemüse und Heilkraut. Ihr findet es u.a. auf Äckern, am Wegesrand, auf Schutthalden oder an Uferabschnitten.

So erkennt Ihr sie: Vogelmiere wächst oft in kleineren Teppichen, die Stängel werden 10 bis 30 cm lang. Die Laubblätter sind eiförmig und spitz. Die Vogelmiere besitzt kleine, sternförmige weiße Blüten mit zehn Blütenblättern.

So wirkt sie: Dank ihrer Vitamine, Mineralien und der Saponine reinigt sie den Körper, entschlackt die Lymphe, regt die Nierentätigkeit an und löst zähen Schleim der Atemwege. Auch die Verdauung wird durch den Genuss der Vogelmiere angeregt. Ihr Geschmack erinnert an jungen Mais, süß und saftig.

Geeignet für: alle Hunde

Kann verwechselt werden mit: keine Verwechslungsgefahr

So wendet Ihr es an: einfach beim Spazierengehen die oberen ca. 10cm abschneiden oder abpflücken und Eurem Hund unters Futter mischen (gegebenenfalls pürieren oder kleinhackeln).

So dosiert Ihr es: Vogelmiere kann nicht überdosiert werden, aber als "Faustregel" gilt: 1/2 Handvoll klein geschnittene Vogelmiere bei einem 20 kg Hund.

Tipp: Die Vogelmiere ist auch für uns Menschen sehr gesund und schmeckt ganz frisch am besten – ist aber auch in Salaten, Suppen oder Kräuterquark lecker. Ihre Heilwirkung entfaltet sie auch als Tee hervorragend.

Weitere Tipps rund um Hunde & Kräuter findet Ihr unter <http://www.stadthunde.com/magazin/gesundheit/kraeuter-eckefuerhunde.html>

