



## **♦** FETTHENNE

Sedum telephium

Im Frühjahr eignen sich die jungen Blätter und Triebspitzen der Fetthenne als knackige und gesunde Salatzugabe. Sie lassen sich auch gut in Öl eingelegt lagern. Die Blätter und Wurzelknöllchen kann man als gekochtes oder gedünstetes Gemüse zubereiten.

Äußerlich hilft die Fetthenne zur Versorgung von Wunden, Quetschungen, Zerrungen, Frakturen, Verbrennungen, Hautausschlägen und Sonnenbrand. Hierzu legt man zerdrückte Blätter auf die zu behandelte Fläche.

### **JANUAR**

JΑ	NUAR	
Мо	<b>01</b> Neujahr	
Di	02	
Mi	03	
Do	04	0
Fr	05	
Sa	<b>06</b> Heilige Drei Könige	
So	07	
Мо	08	
Di	09	
Mi	10	
Do	11	0
Fr	12	
Sa	13	
So	14	
Мо	15	
Di	16	
Mi	17	
Do	18	•
Fr	19	
Sa	20	
So	21	
Мо	22	
Di	23	
Mi	24	
Do	25	•
Fr	26	
Sa	27	
So	28	
Мо	29	
Di	30	
Mi	31	



## BRENNNESSEL

Urtica dioica

Die Brennnessel, als "Königin der Pflanzen" bekannt, ist blutreinigend, heilend bei Rheuma und Gelenkentzündungen, ist außerordentlich vitamin- und mineralstoffreich. Bei Erschöpfung oder bei der Frühjahrsmüdigkeit peppt es den Körper wieder auf.

Die Brennnessel begleitet uns das ganze Jahr: Morgens eine Tasse Tee, mal ein köstliches Brennnesselgericht oder ein schneller Smoothie und in der kalten Jahreszeit können die Samen als Vitalstoffquelle genutzt werden.

## **FEBRUAR**

Do	01	
Fr	02	Lichtmess
Sa	03	
So	04	
Мо	05	
Di	06	
Mi	07	
Do	08	
Fr	09	(
Sa	10	
So	11	
Мо	12	
Di	13	
Mi	14	Aschermittwoch
Do	15	
Fr	16	(
Sa	17	
So	18	
Мо	19	
Di	20	
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Мо	26	
Di	27	
Mi	28	
Do	29	



## **GUNDELREBE**

Glechoma hederacea

Die Gundelrebe mit ihren hübschen Blüten wächst ganzjährig als wintergrüne Pflanze und ist selbst unter einer Schneedecke zu finden.

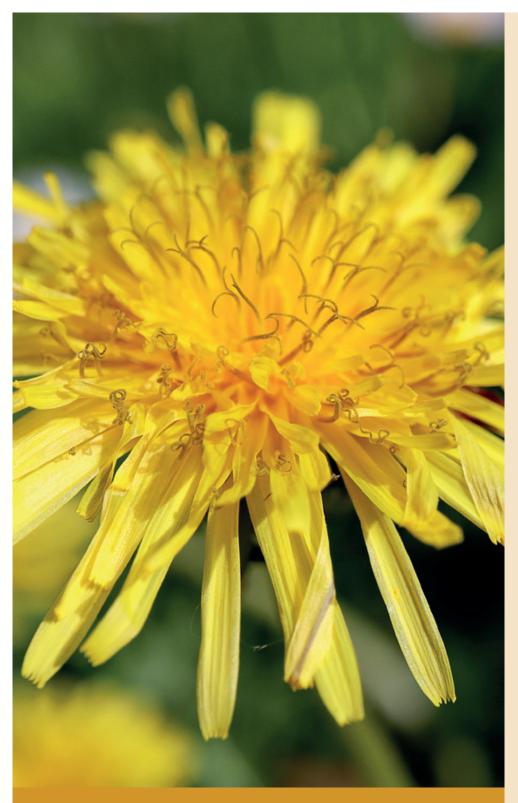
Als Wundheilmittel hat sie eine außergewöhnliche Wirkung auf entzündete Verletzungen.

Durch ihre schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften eignet sie sich auch als Erkältungstee.

Für die Anwendung als Tee 2 TL frisches Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser aufgießen und 5 Min. ziehen lassen, 2–3 Tassen täglich.

M	ÄRZ
Fr	01
Sa	02
So	03
Мо	04
Di	05
Mi	06
Do	07
Fr	08
Sa	09
So	10
Мо	11
Di	12
Mi	13
Do	14
Fr	15
Sa	16
So	17
Мо	18
Di	19
Mi	20 Frühlingsanfang I Tag- und Nachtgleiche
Do	21
Fr	22
Sa	23
So	24
Мо	25
Di	26
Mi	27
Do	28
Fr	29 Karfreitag
Sa	30
	24

**31** Ostersonntag



# ♣ LÖWENZAHN

künstler mit Beständigkeit.

Eine Löwenzahnkur im Frühling bringt nicht nur den ganzen Organismus in Schwung. Auch der Geist kommt wieder in Fluss. Er hellt die körperliche

und seelische Stimmung auf und hilft

Die Samen, Knospen, Blüten, Blätter und Stiele können in Salate, Suppen, Tee oder Sirup vielfältig verwendet werden. Die geröstete Wurzel eignet sich als Kaffeeersatz.

#### APRIL

APKI	.L
Mo 01 Oste	rmontag
Di <b>02</b>	•
мі 03	
Do <b>04</b>	
Fr <b>05</b>	
Sa <b>06</b>	
So <b>07</b>	
Mo <b>08</b>	0
Di <b>09</b>	
Mi 10	
Do <b>11</b>	
Fr <b>12</b>	
Sa 13	
So <b>14</b>	
Mo <b>15</b>	•
Di <b>16</b>	
мі <b>17</b>	
Do <b>18</b>	
Fr <b>19</b>	
Sa <b>20</b>	
So <b>21</b>	
Mo <b>22</b>	
Di <b>23</b>	
мі 24	•
Do <b>25</b>	
Fr <b>26</b>	
Sa <b>27</b>	
So <b>28</b>	
Мо 29	
Di 30 Walp	ourgisnacht

 $\textcircled{$\P$ Halbmond, abnehmend} \bigcirc \textbf{Neumond} \bigcirc \textbf{Halbmond, zunehmend} \bigcirc \textbf{Vollmond}$ 



## ♦ SCHAFGARBE

Achillea millefolium

Die Schafgarbe hat nicht nur eine lange Tradition als Wundheilmittel, sondern auch als Frauenkraut. Noch heute gilt die krampflösende Schafgarbe als gutes Mittel bei Bauchkrämpfen und Regelschmerzen.

Auch wenn Appetitlosigkeit, Blähungen oder Völlegefühl auftreten, eignet sich ein Kräutertee. Die Anwendung der Blüten in einem Dampf helfen bei Atemwegsentzündungen und Verschleimungen. Dazu 2 EL mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen, 2–3 Mal täglich.

### MAI

T^T	. $\mathcal{A}$	. 1
Mi	01	Tag der Arbeit
Do	02	
Fr	03	
Sa	04	
So	05	
Мо	06	
Di	07	
Mi	08	0
Do	09	Christi Himmelfahrt
Fr	10	
Sa	11	
So	12	
Мо	13	
Di	14	
Mi	15	•
Do	16	
Fr	17	
Sa	18	
So	19	Pfingstsonntag
Мо	20	Pfingstmontag
Di	21	
Mi	22	
Do	23	•
Fr	24	
Sa	25	
So	26	
Мо	27	
Di	28	
Mi	29	
Do	30	Fronleichnam ①
Fr	31	



#### \*

## TEUFELSABBISS

Succisa pratensis

Für viele Falter und Wildbienen ist das rar gewordene Kraut eine wertvolle Wildstaude.

Schon seit dem Mittelalter wird Teufelsabbiss als Heilpflanze genutzt.

Verwendet werden das Kraut und die Wurzel sowohl innerlich als auch äußerlich. Teufelsabbiss hilft bei Bronchitis, Heiserkeit und Husten, bei Lungenkrankheiten, bei Magen- und Darmbeschwerden sowie Hauterkrankungen, Ekzemen oder Geschwüren.

JU	JN	JI	
Sa	01		
So	02		
Мо	03		
Di	04		
Mi	05		
Do	06		0
Fr	07		_
Sa	08		
So	09		
Мо	10		_
Di	11		_
Mi	12		_
Do	13		_
Fr	14		<b>•</b>
Sa	15		
So	16		_
Мо	17		
Di	18		
Mi	19		
Do	20	Sommeranfang I Sommersonnenwende	
Fr	21		
	22		

#### Sa 22 So 23

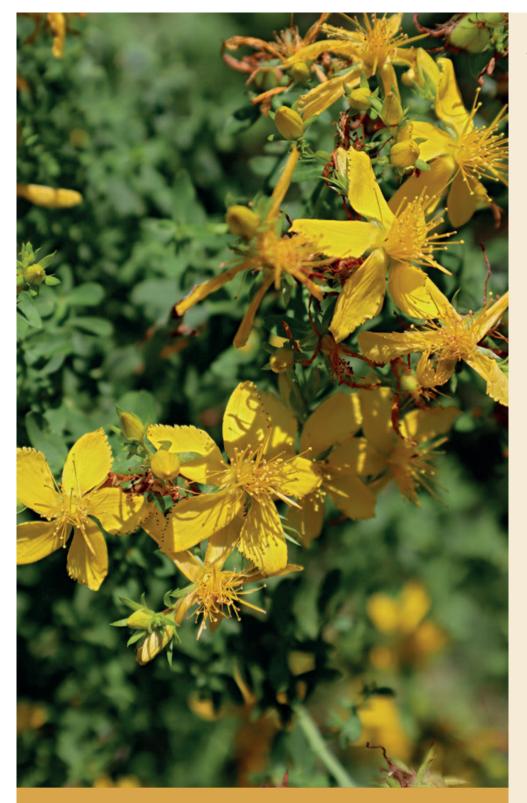
Мо	24	Johannistag

Di	25	
	26	

IVII	20			
Do	27			

Fr	28			•

Sa	29		
So	30		



# **♦** JOHANNISKRAUT

Hypericum perforatum

ter bis mittelschwerer Depression, mentalen Erschöpfungszuständen, Hautentzündungen wie Sonnenbrand, kleineren Wunden und leichten Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Die Blätter und Blütenknospen haben Öldrüsen, die das heilende Öl enthält.

und Blätter locker in ein Glas füllen.
Kalt gepresstes Olivenöl darübergieBen, bis die Blüten bedeckt sind. 6 bis
8 Wochen in die Sonne stellen und
täglich leicht schütteln. Abseihen,
auspressen, in Gläschen füllen, kühl
lagern.

JULI
Mo <b>01</b>
Di <b>02</b>
Mi <b>03</b>
Do <b>04</b>
Fr <b>05</b>
Sa <b>06</b>
So <b>07</b>
Мо 08
Di <b>09</b>
мі 10
Do 11
Fr 12
Sa <b>13</b>
So 14 <b>①</b>
Mo <b>15</b>
Di <b>16</b>
Mi 17
Do 18
Fr <b>19</b>
Sa <b>20</b>
<u>So</u> <b>21</b> ●
Mo 22
Di 23
Mi 24
Do <b>25</b>
Fr <b>26</b>
Sa <b>27</b>
<u>So</u> 28 ⊕
Mo <b>29</b>
Di 30
Mi 31
⊕ Halbmond, abnehmend  Neumond  Halbmond, zunehmend  Vollmond



#### \*

## ENGELWURZ

Angelica archangelica

Die Engelwurz ist eine berühmte alte Heilpflanze. Sie stärkt das Immunsystem und steigert die Abwehrkräfte. Sie reinigt den Körper von Giftstoffen, die den Körper und die Psyche belasten. Ein Tee aus Wurzeln hilft bei Brust- und Bronchialleiden, das Lungengewebe wird gestärkt, auch bei Lungenentzündung oder chronischem Husten

Ein Stückchen Wurzel gekaut, hält in Grippezeiten gesund.

#### **AUGUST**

A	UGUST	
Do	01	
Fr	02	
Sa	03	
So	04	2
Мо	05	
Di	06	
Mi	07	
Do	08	
Fr	09	
Sa	10	
So	11	
Мо	12	)
Di	13	
Mi	14	
Do	15 Mariä Himmelfahrt	
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Мо	19	
Di	20	
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Мо	26	D
Di	27	
Mi	28	
Do	29	
Fr	30	
Sa	31	

 ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Halbmond, abnehmend  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Neumond  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Halbmond, zunehmend  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Vollmond



# ❖ ZAUNWICKE

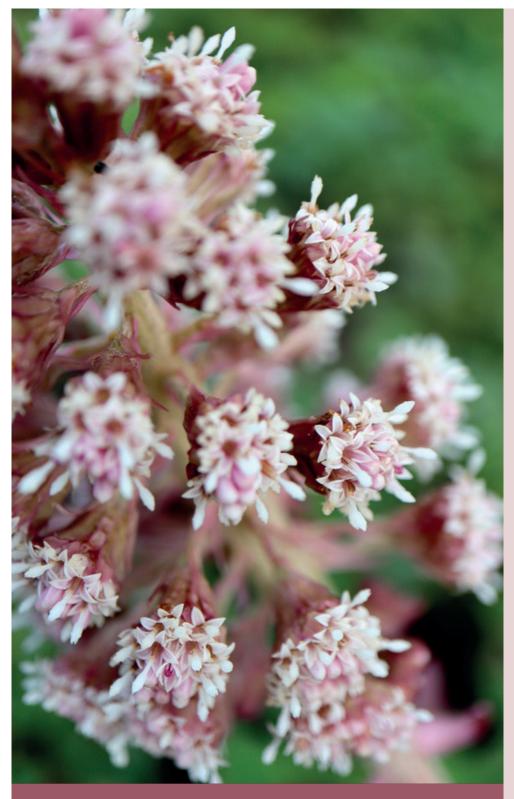
Seit der Steinzeit begleitet uns bereits die Zaunwicke. Die Wurzel oder getrockneten Blüten waren immer schon ein beliebtes Räucher- und Opfermittel.

Die Blätter und Triebe haben eine leicht harntreibende und stoffwechselanregende Wirkung und werden deswegen in der Naturheilkunde unterstützend eingesetzt.

Das Kraut eignet sich sehr gut als Salatbeilage. Die Blüten schmecken leicht süßlich. Die Samen werden gekocht und wie Bohnen verwendet.

# SEPTEMBER

	L		
So	01		
Мо	02		
Di	03		0
Mi	04		
Do	05		
Fr	06		
Sa	07		
So	08		
Мо	09		
Di	10		
Mi	11		•
Do	12		
Fr	13		
Sa	14		
So	15		
Мо	16		
Di	17		
Mi	18		•
Do	19		
Fr	20		
Sa	21		
So	22	Herbstbeginn l Tag- und Nachtgleiche	
Мо	23		
Di	24		0
Mi	25		
Do	26		
Fr	27		
Sa	28		
So	29		
Мо	30		



## \* ROTE PESTWURZ

Ihren deutschen Namen erhielt die Pestwurz im Mittelalter, wo sie als Mittel gegen die Pest galt. Im Volksglauben wurde die Pestwurz auch "Neunkraft" genannt, da das Blatt neun Adern mit neun Kräften besitzt und daher gegen neun verschiedene Krankheiten hilft.

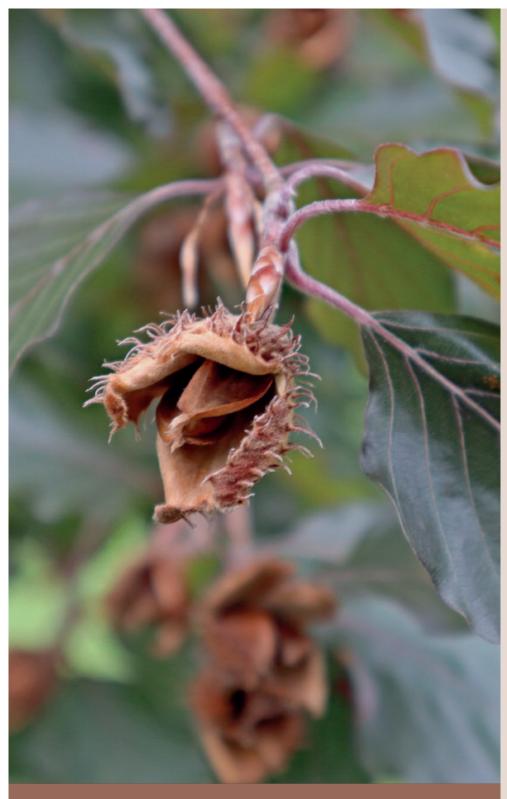
Die alte Heilpflanze wirkt krampflösend, schmerzstillend, ist ausgleichend und beruhigend.

Sie hilft besonders bei Migräne und bei Depressionen zur Aufmunterung.

#### IVTO DED

OKTOBER
Di <b>01</b>
Mi 02
Do 03 Tag der Deutschen Einheit
Fr <b>04</b>
Sa <b>05</b>
So 06 Erntedankfest
Mo <b>07</b>
Di 08
мі 09
Do 10
Fr 11
Sa <b>12</b>
So 13
Mo 14
Di <b>15</b>
Mi 16
Do 17
Fr 18
Sa 19
So <b>20</b>
Mo 21
Di 22
Mi 23
Do 24
Fr <b>25</b>
Sa <b>26</b>
So <b>27</b>
Mo 28
Di 29
Mi 30
Do 31 Reformationstag

 ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Halbmond, abnehmend  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Neumond  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Halbmond, zunehmend  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Vollmond



#### \*

### BUCHE

Fagus silvatica

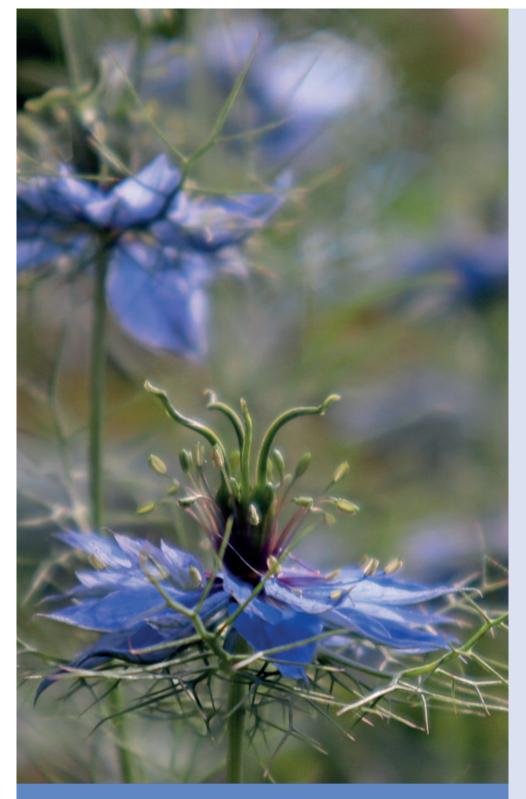
In der Naturheilkunde galt der Rindentee als fiebersenkend. Der Blättertee wurde als Umschlag bei entzündeten Wunden oder bei geschwollenen Gelenken eingesetzt.

Frische, zarte Buchenblätter schmecken gut im Salat oder als Gemüse.

Bucheckern können zu Speiseöl gepresst oder zu Mehl vermahlen und in Brot, Kuchen oder Pfannkuchen verbacken werden. Ganze Bucheckern, frisch geröstet, oder roh im Joghurt oder Müsli verwenden. Bucheckern sollten roh aber nur in kleiner Zahl verzehrt werden.

### NOVEMBER

1/	U	V CIVIDEK	
Fr	01	Allerheiligen (	0
Sa	02		
So	03		
Мо	04		
Di	05		
Mi	06		
Do	07		
Fr	08		
Sa	09		•
So	10		
Мо	11		
Di	12		
Mi	13		
Do	14		
Fr	15		•
Sa	16		
So	17		
Мо	18		
Di	19		
Mi	20	Buß- und Bettag	
Do	21		
Fr	22		
Sa	23		0
So	24		
Мо	25		
Di	26		
Mi	27		
Do	28		
Fr	29		
Sa	30		



# 

Mit ihren tiefblauen Blüten und dekorativen Samenständen ist sie ein toller Hingucker im Staudenbeet und wunderschön in Blumen- oder Trockensträußen.

In der Volksmedizin wird ihre Wirkung gut gegen Blähungen beschrieben.

Die Samen verfügen über ein intensives Waldmeisteraroma, welches sehr gut zu Süßspeisen passt, aber auch zum Würzen von herzhaften Speisen verwendet werden kann.

### **DEZEMBER**

. ע	ے نا	TEMDEK
So	01	0
Мо	02	
Di	03	
Mi	04	
Do	05	
Fr	06	
Sa	07	
So	08	•
Мо	09	
Di	10	
Mi	11	
Do	12	
Fr	13	
Sa	14	
So	15	•
Мо	16	
Di	17	
Mi	18	
Do	19	
Fr	20	
Sa	21	Winteranfang I Wintersonnenwende
So	22	•
Мо	23	
Di	24	Heilig Abend
Mi	25	1. Weihnachtsfeiertag
Do	26	2. Weihnachtsfeiertag
Fr	27	
Sa	28	
So	29	
Мо	30	0
Di	31	Silvester

 ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Halbmond, abnehmend  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Neumond  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Halbmond, zunehmend  ${\rm 1\hspace{-.1em}\square}$  Vollmond