



mediengestaltung

KALENDER 2023

DIE WELT DER HEILPFLANZEN



VERGISSMEINNICHT

Myosotis arvensis



VOLKSNAMEN

Blauer Augentrost, Vergiss mich nicht, Mausehrchen und Je länger je lieber

Unmengen seiner zarten, himmelblauen Blüten mit der typischen gelb-weißen Sternchenmitte zeigen sich unermüdlich das ganze Frühjahr über und stehen symbolisch für Liebe, Treue und Zusammengehörigkeit.

ALTE HEILPFLANZE

Die Wirkung wird als zusammenziehend, entzündungshemmend, beruhigend und stärkend

beschrieben. Auch Augenleiden helfe es zu lindern. Das trug ihm den Namen „Blauer Augentrost“ ein. In der Homöopathie wird das Vergissmeinnicht gegen Erkrankungen des Lymphsystems und allgemeiner Erkältungsneigung eingesetzt.

ANWENDUNG

Als Tee kann man ihn zur Stärkung nach schweren Erkrankungen einsetzen. Außerdem hilft er gegen Durchfall und Entzündung des Verdauungssystems. Äußerlich eignet er sich auch in Form von Umschlägen zur Behandlung von

Hautentzündungen und Quetschungen. Zur Tee-Herstellung werden 2-3 Teelöffel des ganzen Krautes mit kochendem Wasser übergossen, circa zehn Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Eins bis zwei Tassen täglich in kleinen Schlucken trinken.

Die leuchtstarken Blüten kann man auch als Dekoration für Süßspeisen nutzen.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

							Neujahr 1
2	3	4	5	Heilige Drei Könige 6	○ 7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	● 21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						



WIESENSCHAUMKRAUT

Cardamine pratensis



VOLKSNAMEN

Kuckucksspeichel, Schaumkraut, Kuckucksblume, Gauchblume, Wilde Kresse, Wasserkraut, Bachkresse

Sie wächst auf feuchten Wiesen, in Wäldern und an Ufern von Gewässern. Im Frühjahr kann das Wiesenschaumkraut ganze Wiesen in ein Blütenmeer verwandeln.

GESUND UND SCHMECKT GUT

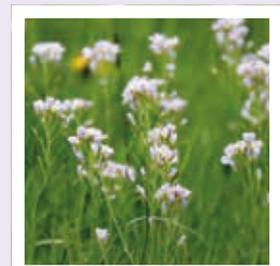
Der volkstümliche Name „Wilde Kresse“ deutet auf die fast in Vergessenheit geratene vielseitige

Verwendung des Wiesenschaumkrauts in der Küche hin. Die jungen Blätter schmecken scharf und erinnern geschmacklich an Kresse. Sie enthalten hohe Anteile an Vitaminen und sind sehr gesund. Hierzu werden die Blätter vor allem im zeitigen Frühjahr am besten ganz oder nur geringfügig zerkleinert für Wildkräutersalate, Kräuterbutter oder Kräuterquarks verwendet. Auch die Blüten sind essbar, schmecken eher nussig und mild. Die schärfer schmeckenden Samen enthalten hohe Anteile an Senfölen. Zermörsert können sie zum Würzen von Suppen und Eintöpfe verwendet werden.

VERWENDUNG ALS HEILKRAUT

Ein Tee mit Wiesenschaumkraut regt Leber und Galle an und ist daher gut als Kur gegen Frühjahrsmüdigkeit und zur Stärkung des Immunsystems geeignet. Zudem wirkt er beruhigend und löst Verkrampfungen.

Der Tee wird mit zwei Teelöffeln des Krauts auf 250 ml kochendem Wasser zubereitet.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

			1	Lichtmess 2	3	4	○ 5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
● 20	21	Aschermittwoch 22	23	24	25	26	
27	28						

02 · 2023



BIRKE

Betula

VOLKSNAMEN

Bark, Besenbaum, Bork, Frühlingsbaum, Hexenbesen, Maibaum, Besenbirke

INBEGRIFF DES FRÜHLINGS

Im Kreislauf des Lebens verkörpert die Birke das Wachsen und Entstehen. Als Frühlingsbote ist die Birke Symbol des wiedererwachenden Lebens, der Reinheit und der Jugendlichkeit.

INTERESSANTES RUND UM DIE BIRKE

Birkenrinde wurde zum Gerben und als Papier verwendet. Wegen ihrer Wasserundurchlässig-

keit deckten Bewohner nördlicher Breiten

Dächer mit ihr. Aus der jungen Rinde, die weich und geschmeidig wie Leder ist, wurden z.B. Umhänge hergestellt. Birkenholz lässt sich sogar im frischen, noch feuchten Zustand brennen. Aus den dünnen Zweigen bindet man Reisigbesen. Junge Birkenblätter können als Bereicherung in Frühlingsalat gegessen werden.

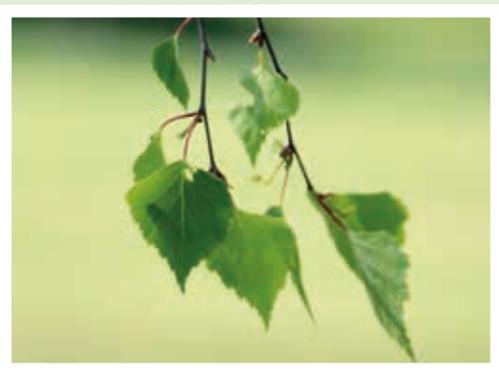
ANWENDUNG

In der Heilkunde wird ein Tee aus Birkenblättern vor allem im Nieren-Blasen-Bereich oder zur Haarpflege eingesetzt. Haarspülungen mit

Birkenblättern bekämpfen Schuppen und Haar- ausfall, fördern gleichzeitig das Haarwachstum und lassen das Haar glänzen.

BIRKENBLÄTTER-TEE

1 TL getrocknete Kräuter mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Schluckweise mehrmals täglich eine Tasse trinken.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

		1	2	3	4	5
6	○ 7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
Tag- und Nachtgleiche Frühlingsanfang 20	● 21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

03 • 2023



KRIECHENDER GÜNSEL

Ajuga reptans

VOLKSNAMEN

Günsel, Guldengünsel, gülden Günsel, Kriechgünsel, Wiesengünsel, Wundkraut, Gurkelkraut

Der Kriechende Günsel ist in der Natur vielerorts anzutreffen und lockt zahlreiche Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an. Außerhalb der Blütezeit ist er jedoch sehr unscheinbar und kaum zu finden.

Man kann Blätter, Stängel und Blüten essen und auch in Eintöpfen verwenden. Roh schmeckt er leicht bitter.

Die blauen Blüten sind eine hübsche Zierde auf süßen und herzhaften Speisen aller Art.

ANWENDUNGSBEREICHE

Der Kriechende Günsel ist reich an Gerbstoffen, denen er seine zusammenziehenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften verdankt. Das Heilkraut hilft bei Entzündungen der Haut, Schleimhäute und des Magens. Seine beruhigende Wirkung wird zudem bei Unruhe, Nervosität und Schlafproblemen eingesetzt.

Für einen wirksamen Teeauszug werden getrocknete Blüten und Blätter verwendet. Hierzu 1-2 TL des Krautes mit 250 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen; abgießen und morgens und abends eine Tasse warm trinken.

Bei einer kurweisen Anwendung sollte nach sechs Wochen eine zweiwöchige Pause eingelegt werden.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

						1	2
3	4	5	○ 6	Karfreitag 7	8	Ostersonntag 9	
Ostermontag 10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	● 20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	Walpurgisnacht 30	

04 • 2023



WEISSE TAUBNESSEL

Lamium album

VOLKSNAMEN

Bienensaug, Blumennessel, Saugnessel, Taube Nessel, Kuckucksnessel, Honigblume

SANFTES HEILKRAUT

Eine Nessel, die nicht brennt, da sie keine stechenden Brennhaare aufweist – deshalb bekam sie einst die Bezeichnung „Taube Nessel“. Als Haus- und Heilmittel wird dieses Wildkraut hauptsächlich bei Verbrennungen und Sonnenbrand, Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen, Hautproblemen, Husten, Schwindel und bei allen „Frauenleiden“ genutzt.

Die Taubnessel wirkt nämlich adstringierend, entzündungshemmend, blutstillend und blutreinigend. 1 TL Blüten pro Tasse ist ausreichend. Das Aufgussgetränk ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

WILDGEMÜSE

Das Kraut wie Spinat zubereiten oder Suppen und Gemüsegerichten beimischen. Im Frühjahr nimmt man das ganze frische Kraut, im Herbst nur die oberen Triebspitzen mit den jungen Blättern. Da das Gemüse präbiotisch wirkt, fördern wir besonders die guten Darmbakterien.

Die süßlichen Blüten schmecken gut in Desserts. Die Wurzeln sind essbar und passen klein geschnitten sehr gut zu Suppen und Salaten.

In der Natur findet man auch die Purpur-Taubnessel mit roten Blüten und die Goldnessel mit goldgelben Blüten. Es gibt aber noch zahlreiche andere Taubnesselarten.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Tag der Arbeit 1	2	3	4	○ 5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	Christi Himmelfahrt 18	● 19	20	21
22	23	24	25	26	27	Pfingstsonntag 28
Pfingstmontag 29	30	31				

05 • 2023



ROTE LICHTNELKE

Silene dioica



VOLKSNAMEN

Herrgottsblut, Rotes Leimkraut, Taglichtnelke, Rote Nachtnelke, Rote Waldnelke

VERWENDUNG

Während die Blüten und Blätter der Roten Lichtnelke als Küchenkraut für Kräuterfüllungen, Salate oder Suppen verwendet werden können, stellt man zur Wundbehandlung und Entgiftung traditionellerweise einen Brei aus den zermahlenden Samen der Pflanze her. Die Wurzeln wurden zur Herstellung von Seife verwendet. Die Rote Lichtnelke besitzt außerdem auch

hautreinigende Eigenschaften. Deshalb werden ihre Inhaltsstoffe gerne für kosmetische Produkte und pflegende Hautcremes verwendet. In der Bachblütentherapie findet sich die *Silene dioica*, als „Seelenkräuter“ zur Behandlung psychischer und seelischer Ungleichgewichte. Im Speziellen soll hier bei niedrigem Selbstwertgefühl, Selbstzweifeln und Unentschlossenheit helfen.

TINKTUR AUS ROTER LICHTNELKE

Zur Wundbehandlung oder bei Hautreizungen oder -entzündungen. Dazu die Wurzeln der

Roten Lichtnelke klein schneiden, dicht in ein dunkles Schraubglas geben und mit Korn oder Wodka übergießen. Verschließen und etwa 2-3 Wochen an einem lichtreichen Ort reifen lassen. Kräuter abfiltrieren und kühl in dunkler Flasche lagern.

Bei Bedarf Tinktur auf die zu behandelnde Hautstelle tupfen.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

				1	2	3	○ 4
5	6	7	Fronleichnam 8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	● 18	
19	20	Sommersonnenwende Sommeranfang 21	22	23	Johannistag 24	25	
26	27	28	29	30			

06 · 2023



KNOBLAUCHSRAUKE

Alliaria petiolata

VOLKSNAMEN

Knoblauchsenf, Knoblauchkraut, Lauchkraut, Knoblauchhederich, Lauchhederich, Sommerknoblauch

FEINE FRISCHE IN DER KÜCHE

Die Knoblauchsrauke ist die älteste bekannte einheimische Gewürzpflanze. Sie trägt seinen Namen und verströmt einen zarten Knoblauchduft, der beim Zerreiben der Blätter entsteht. Bis in den Frühsommer kann man die jungen Blätter und Triebe roh und am besten frisch z.B. als Beigabe im Salat verwenden. Die Scho-

ten schmecken noch grün kresseähnlich scharf. Diese kann man auch roh essen oder in Öl einlegen. Die Samenkörner können wie Pfeffer verwendet, aber auch zur Herstellung eines Wildkräutersenfs genommen werden. Dazu die Samen zusammen mit etwas Essig und Salz in einem Mörser vermengen und zerkleinern, bis eine streichfähige Masse entsteht.

SCHMACKHAFT UND HEILSAM

Aber auch als Heilpflanze bei Erkältung, Insektenstichen, Gicht und Rheuma findet Knoblauchsrauke ihren Einsatz. Das eher un-

scheinbare Wildkraut liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und wird traditionell für jede Frühjahrskur verwendet.

FRÜHJAHRSKUR

Ein selbst hergestellter Knoblauchsraukenessig entgiftet und gibt neue Kraft. Dazu wird die ganze Pflanze kurz vorm Blühen samt Wurzel geerntet und gut gesäubert. Die gesamte Pflanze in ein Glas geben und mit Bio-Äpfel-essig übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen und dann abseihen. Als Kur dreimal täglich vier Teelöffel in einem Glas Wasser einnehmen.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

						1	2
○ 3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
● 17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

07 · 2023



WEISSDORN

Crataegus monogyna, *Crataegus laevigata*

VOLKSNAMEN

Hagedorn, Heckendorn, Mehlbeere, Zaundorn, Mehldorn, Weißheckdorn

VIELFÄLTIG

Aus dem harten Weißdornholz werden Stiele für Werkzeuge sowie Spazierstöcke gefertigt. Die Früchte sind eine Delikatesse für Vögel und werden auch zur Schweinemast verwendet. Geröstete Weißdornkerne wurden früher als Kaffeeersatz verwendet, das getrocknete Fruchtfleisch als Mehlzusatz. Darüber hinaus galt Weißdorn als mächtige Schutzpflanze.

HEILKRAUT FÜRS HERZ

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte man die herzstärkende Wirkung des Weißdorns. Das Heilkraut stärkt nicht nur das Herz, es reguliert den Blutdruck, es beruhigt und heilt bei körperlichem und seelischem Herzschmerz. Außerdem wird es angewendet zur Vorbeugung vor altersbedingter Herzschwäche, bei funktionellen Herzbeschwerden wie anfallsweises Herzjagen, Herzdruck, Beklemmungsgefühl, oder zur Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktion. In jedem Alter bei negativem Stress und Hetze hilft der Weißdorn durch seine stärkende und

das nervöse Herz beruhigende Kraft – auch vorbeugend.

WEISSDORNTEE

1 TL getrocknete Blüten und Blätter (oder 2 TL frische) mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 Tassen täglich über 2 bis 3 Monate.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

	○ 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	Mariä Himmelfahrt 15	● 16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	○ 31			

08 · 2023



RUPRECHTSKRAUT

Geranium robertianum

VOLKSNAMEN

Stinkender Storchschnabel, Stinkstorchschnabel, Ruprechtsstorchschnabel, Rotlaufkraut, Robertskraut, Gottesgnadenkraut, Bockskraut, Kindlikraut

HEILPFLANZE DER VOLKSMEDIZIN

In der Volksmedizin wird der Storchschnabel auch „Kindlikraut“ genannt, da es ein wichtiges Kraut bei unerfülltem Kinderwunsch war. Regelmäßig über einen längeren Zeitraum getrunken, soll der Tee schon vielen Frauen zu Mutterfreuden verholfen haben.

In der Naturheilkunde benutzt man von dem Ruprechtskraut die gesamte Pflanze ohne ihre Wurzeln. Das Ruprechtskraut kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Zum Trocknen bündelt man diese Heilpflanze und hängt sie kopfüber an einen luftigen schattigen Ort.

Das Ruprechtskraut ist ein altes Heilmittel mit langer Tradition in der Volksheilkunde. Man nutzte es bei Magen-Darm-Entzündungen, Durchfällen, Geschwüren, Ekzemen, bei Melancholie und Traurigkeit.

Das Heilkraut wirkt außerdem blutreinigend, harntreibend und entgiftend und ist ein idealer Begleiter für eine Entgiftungskur. Dem Ruprechtskraut wird außerdem eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt, die bei Frühjahrsmüdigkeit und Niedergeschlagenheit Linderung verschafft.

RUPRECHTSKRAUT-TEE

Für eine Tasse Tee zwei Teelöffel des Krautes mit 250 Milliliter kochendem Wasser überbrühen. Nach fünf bis zehn Minuten Ziehzeit langsam trinken.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	● 15	16	17	
18	19	20	21	Tag- und Nachtgleiche Herbstbeginn 22	23	24	
25	26	27	28	○ 29	30		

09 · 2023



FRAUENMANTEL

Alchemilla xanthochlora

VOLKSNAMEN

Liebfrauenmantel, Sinau, Allerfrauenheil, Mutterkraut, Taublatt, Tauschüsselchen, Marienmantel, Frauenhilf, Tränenschön, Taubecherl, Alchemistenkraut

MAGISCHE KRAFT

Frauenmantel war bei den alten Kulturen eine beliebte Heil- und Zauberpflanze. Später wurde sie zur Pflanze der Alchemisten, was sich an ihrem Namen „Alchemilla“ erkennen lässt. Frauenmantel galt als Pflanze der Heilung und der Liebe. Der Tau, welcher sich in den samti-

gen Blättern der Pflanze sammelt, galt als Tränen der Venus und war ein beliebter Bestandteil von Liebestränken.

ANWENDUNG

Als Heilpflanze wird die auch Liebfrauenmantel bezeichnete Art vor allem bei Frauenbeschwerden und leichteren Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts verwendet. Seine Gerbstoffe wirken zusammenziehend und können so kleine Wunden heilen und einen straffenden Effekt auf die Haut haben. Alle oberirdischen Pflanzenteile sind heilkräftig.

FRAUENMANTELTEE

2 Stängel frisches oder 1 EL getrocknetes Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen, 3-4 Tassen täglich.

Aus kaltem Frauenmanteltee und Apfelsaft eine Schorle mischen und als Erfrischungsgetränk an heißen Tagen genießen.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						Erntedankfest 1
2	Tag der Deutschen Einheit 3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	● 14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	○ 28	29
30	31					

10 • 2023



AKELEI

Aquilegia vulgaris

VOLKSNAMEN

Gotteshut, Zigeunerglocke, Narrenkappe, Taubenblume, Elfenhandschuh, Venuswagen

MYTHOLOGIE

Der Name „Venuswagen“ spielt darauf an, dass man der Akelei im Mittelalter eine große liebesfördernde Wirkung zuschrieb. Die Akelei galt als Symbol für Verführung. In der nordischen Mythologie war die Akelei der Fruchtbarkeitsgöttin Freya, der Göttin des Frühlings, des Glücks, der Liebe und der Lehrerin des Zaubers geweiht.

Die Akelei galt auch als Tor zur Anderswelt und wurde sehr gern für Liebeszauber und Fruchtbarkeitsrituale verwendet. Eine Räucherung mit Akelei soll aphrodisierend wirken und positive Energien freisetzen.

In der Hildegard-von-Bingen-Heilkunde gehört die Akelei zu den Heilpflanzen, dort wird sie auch heute noch empfohlen und genutzt. Als Tee getrunken soll die Akelei gegen Verdauungsbeschwerden helfen, blutreinigend wirken und den Stoffwechsel anregen und dadurch gegen Rheuma und Gicht helfen.

Da die Akelei leicht giftig ist, wird sie in der Naturheilkunde nicht mehr so häufig eingesetzt.

Die Wildformen stehen unter Artenschutz. Umso mehr lohnt es sich, der Akelei einen Standort im eigenen Garten zu geben. Mit ihren schönen Blüten ist sie eine Zierde für jeden Garten, zudem wird sie sehr gerne von Hummeln und Bienen besucht.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

		1 Allerheiligen 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
● 13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
○ 27	28	29	30			

11 • 2023



HOLUNDER

Sambucus nigra



VOLKSNAMEN

Hollerbusch, Schwarzholder, Aalhorn, Holder, Holler, Schwarzer Holunder, Ellhorn, Flieder, Schwarzholder, Holderbusch, Eller, Kelkenbusch

Der Holunder hat einen festen Platz in der Naturheilkunde und ist auch in der Mythologie von Bedeutung. Seit alters her ist Holunder Frau Holle, der Erdgöttin geweiht. Er stellt ein Tor zur Unterwelt dar und nach altem Volksglauben konnte Holunder negative Einflüsse von außen fernhalten, Negatives von Haus, Hof und Stall anziehen und in die Erde ableiten. Zu-

dem glaubte man, Holunder könne durch Opfergaben, welche unter den Busch gestellt wurden, Krankheiten von den Menschen nehmen.

WICHTIG IM HEILGARTEN

Eines der besten schweißtreibenden Mittel ist ein Saft der Holunderbeeren und vor allem auch der Tee aus Blüten, der bei Fieber und Erkältung hilft. Ein herrlich erfrischendes Getränk ist der aus Blüten, Zitronenscheiben (unbehandelt), Zucker und Wasser angesetzte Holundersirup. Die Beeren enthalten viele hochwirksame Substanzen, wie z.B. Flavonoide und viel Vitamin C.

Im Winter heißen Holundersaft als vorbeugendes Mittel gegen Erkältungen trinken. Bitte beachten: Holunderbeeren niemals unreif und roh verzehren.

LECKER

Schon probiert? Frische Blütendolden am Stiel in Pfannkuchenteig in Öl knusprig ausbacken. Dicke Stiele nicht mitessen.





MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	● 13	14	15	16	17	
18	19	20	21	Beginn der 12 Raunächte Wintersonnenwende Winteranfang 22	23	Heilig Abend 24	
1. Weihnachtsfeiertag 25	2. Weihnachtsfeiertag 26	○ 27	28	29	30	Silvester 31	

12 • 2023



Kalender 2023 – 1. Halbjahr

JANUAR			FEBRUAR			MÄRZ			APRIL			MAI			JUNI		
1	So	Neujahr	1	Mi		1	Mi		1	Sa		1	Mo	Maifeiertag	1	Do	22
2	Mo		2	Do	5	2	Do	9	2	So		2	Di		2	Fr	
3	Di	1	3	Fr		3	Fr		3	Mo		3	Mi	18	3	Sa	
4	Mi		4	Sa		4	Sa		4	Di		4	Do		4	So	
5	Do		5	So		5	So		5	Mi	14	5	Fr		5	Mo	
6	Fr	Hl. Drei Könige	6	Mo		6	Mo		6	Do		6	Sa		6	Di	23
7	Sa		7	Di		7	Di		7	Fr	Karfreitag	7	So		7	Mi	
8	So		8	Mi	6	8	Mi	10	8	Sa		8	Mo		8	Do	Fronleichnam
9	Mo		9	Do		9	Do		9	So	Ostersonntag	9	Di		9	Fr	
10	Di		10	Fr		10	Fr		10	Mo	Ostermontag	10	Mi	19	10	Sa	
11	Mi	2	11	Sa		11	Sa		11	Di		11	Do		11	So	
12	Do		12	So		12	So		12	Mi	15	12	Fr		12	Mo	
13	Fr		13	Mo		13	Mo		13	Do		13	Sa		13	Di	
14	Sa		14	Di		14	Di		14	Fr		14	So		14	Mi	24
15	So		15	Mi	7	15	Mi	11	15	Sa		15	Mo		15	Do	
16	Mo		16	Do		16	Do		16	So		16	Di	20	16	Fr	
17	Di		17	Fr		17	Fr		17	Mo		17	Mi		17	Sa	
18	Mi	3	18	Sa		18	Sa		18	Di		18	Do	Christi Himmelf.	18	So	
19	Do		19	So		19	So		19	Mi	16	19	Fr		19	Mo	
20	Fr		20	Mo		20	Mo		20	Do		20	Sa		20	Di	
21	Sa		21	Di		21	Di		21	Fr		21	So		21	Mi	25
22	So		22	Mi	8	22	Mi	12	22	Sa		22	Mo		22	Do	
23	Mo		23	Do		23	Do		23	So		23	Di		23	Fr	
24	Di		24	Fr		24	Fr		24	Mo		24	Mi	21	24	Sa	
25	Mi	4	25	Sa		25	Sa		25	Di		25	Do		25	So	
26	Do		26	So		26	So		26	Mi	17	26	Fr		26	Mo	
27	Fr		27	Mo		27	Mo		27	Do		27	Sa		27	Di	
28	Sa		28	Di		28	Di		28	Fr		28	So	Pfingstsonntag	28	Mi	26
29	So					29	Mi	13	29	Sa		29	Mo	Pfingstmontag	29	Do	
30	Mo					30	Do		30	So		30	Di		30	Fr	
31	Di					31	Fr					31	Mi				



Kalender 2023 – 2. Halbjahr

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 Sa	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi Allerheiligen	1 Fr
2 So	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do 44	2 Sa
3 Mo	3 Do 31	3 So	3 Di Tag d. Dt. Einheit	3 Fr	3 So
4 Di	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo
5 Mi 27	5 Sa	5 Di	5 Do 40	5 So	5 Di
6 Do	6 So	6 Mi 36	6 Fr	6 Mo	6 Mi 49
7 Fr	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do
8 Sa	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi 45	8 Fr
9 So	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa
10 Mo	10 Do 32	10 So	10 Di	10 Fr	10 So
11 Di	11 Fr	11 Mo	11 Mi 41	11 Sa	11 Mo
12 Mi 28	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di
13 Do	13 So	13 Mi 37	13 Fr	13 Mo	13 Mi 50
14 Fr	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do
15 Sa	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi 46	15 Fr
16 So	16 Mi 33	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa
17 Mo	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So
18 Di	18 Fr	18 Mo	18 Mi 42	18 Sa	18 Mo
19 Mi 29	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di
20 Do	20 So	20 Mi 38	20 Fr	20 Mo	20 Mi 51
21 Fr	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do
22 Sa	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi 47	22 Fr
23 So	23 Mi 34	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa
24 Mo	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So Hl. Abend
25 Di	25 Fr	25 Mo	25 Mi 43	25 Sa	25 Mo 1. Weihn.-Tag
26 Mi 30	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Di 2. Weihn.-Tag
27 Do	27 So	27 Mi 39	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Fr	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di 48	28 Do 52
29 Sa	29 Di 35	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr
30 So	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa
31 Mo	31 Do		31 Di		31 So Silvester

KALENDER 2023

DIE WELT DER HEILPFLANZEN

von
Evelyn Lochmaier

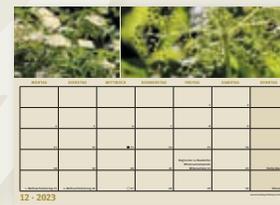
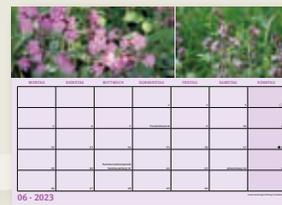
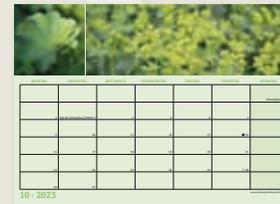
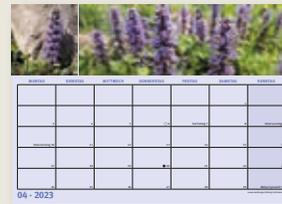
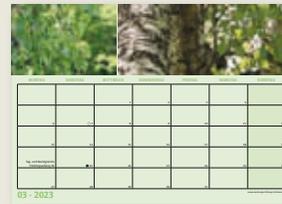
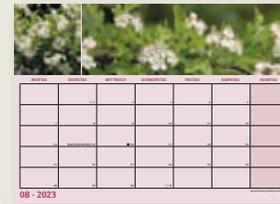
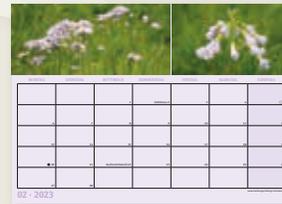
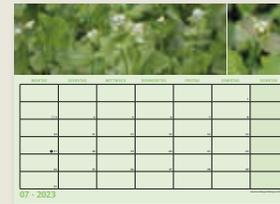


mediengestaltung

• auf den Punkt gebracht •



www.mediengestaltung-lochmaier.de



HOLUNDER

Sambucus nigra

VOLKSNAMEN
Hellerbusch, Schwarzhobler, Aukern, Haidler, Hölle, Schwarzer Holunder, Eltere, Hinder, Schwarzhobler, Höllebusch, Eile, Kellenbusch

Der Holunder hat einen hohen Platz in der Naturheilkunde und ist auch in der Mythologie von Bedeutung. Seit alters her ist Holunder Frau Holde, der Erdgöttin geweiht. Er stellt ein Tier zur Linderung der und auch allem Vieh glauben konnte Holunder negative Einflüsse von außen fernhalten. Negative von Fies, Hof und Stall anzulassen und in die Erde abzuleiten. Zu dem gläubte man, Holunder könne durch Öffnen geben, welche unter den Busch gestellt wurden. Kräfte haben von den Menschen vertrieben.

Im Winter heißen Holunderblätter als vorbeugend das Mittel gegen Erkältungen trinken. Bitte beachten: Holunderbeeren niemals ungewaschen und roh verzehren.

WICHTIG IM ERGÄNZENDEN
Eines der besten schweißtreibenden Mittel ist ein Saft der Holunderbeeren und vor allem auch der Tee aus Blättern, die bei Fieber und Erkältung hilft. Ein herlich erfrischendes Getränk ist der aus Blättern, insbesondere Zitronenschalen, Zucker und Wasser angelegte Holundertee. Die Beeren enthalten viele hochwertige Substanzen, wie z.B. Flavonoide und viel Vitamin C.

LECKER
Schon probiert? Frische Beeren werden am Stock in Pflanzenasche in Öl kochend ausbacken. Diese Stiele nicht essen.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	4	5				
	11	12				
	18	19				
1. Weihnachtstag 25 z. Weihnachtstag 26						
12 · 2023						



Monat für Monat lenkt der Kalender die Aufmerksamkeit auf verschiedenste Heilpflanzen. Er öffnet Augen und Herzen für alles, was rechts und links des Weges wächst. Die Pflanzen liebevoll wahr zu nehmen, zu sehen, zu berühren – das bedeutet, „DIE WELT DER HEILPFLANZEN“ mit allen Sinnen zu entdecken. Der Kalender informiert nicht nur über die wohltuenden und teils heilsamen Kräfte der Pflanzen, er zeigt die Natur mit zauberhaften Fotos und ansprechendem Layout. Das praktische Kalendarium bietet viel Platz für die Terminplanung, informiert über Festtage und Mondzeiten, und zeigt auf einer Doppelseite die Jahresübersicht.