

# Heilpflanzen

Kalender 2023



# Heilpflanzen

Kalender 2023



**Titelbild:** Echte Engelwurz (*Angelica archangelica*)



Seit etlichen Jahren erstellen die Gartenaktiven des Experimentiergartens am Ökologischen Bildungszentrum einen Themenkalender. So ein Gartenkalender ist eine schöne Dokumentation der unterschiedlichen Gartenthemen, aber auch ein Geschenk für Freundinnen und Freunde und alle Natur-Interessierten. Für 2023 darf der Heilpflanzen-Arbeitskreis zwölf ausgewählte Pflanzen vorstellen.

Die Heilpflanzenbeete sind ein kleiner Quadrant im Experimentiergarten (Exga1). In den zehn Themenbeeten befinden sich derzeit etwa 50 verschiedene Heilpflanzen. Das ist eine sehr große Vielfalt auf kleinstem Raum.

Der Heilpflanzen Arbeitskreis wurde 2015 von Heike Klamp, Konrad Bucher und Gabi Horn gegründet und ab 2018 von Christine Nimmerfall geleitet. Der Arbeitskreis traf sich einmal im Monat für zwei Stunden. In dieser Zeit wurde sowohl thematisch als auch gärtnerisch an allen Themen rund um die Heilpflanzen recherchiert, gearbeitet und vieles ausprobiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeiteten in dieser Zeit mehr als 140 Kräuterportraits, Kräutersteckbriefe und umfassende Gruppenarbeiten.

Es war nicht so einfach, aus diesem großen Repertoire nur zwölf Pflanzen für den Kalender auszuwählen. Die Gruppe hat sich entschieden, dass jeweils eine Pflanze aus den wichtigsten Themenbeeten dabei sein sollte. So wählte sie einige ur-heimische Wildpflanzen aus, deren Heilwirkung bei vielen Menschen nicht mehr so bekannt ist, wie z.B. die Brennnessel, den Löwenzahn und den Spitzwegerich. Aber auch der Quendel, bekannt in der Hildegard-Medizin aus der mittelalterlichen Klosterheilkunde und weitere wichtige Heilpflanzen

aus anderen Ländern wie der Sonnenhut gehören dazu. Besonders wichtig war es dem Arbeitskreis, antibakterielle und antivirale Pflanzen aufzunehmen und aufzuzeigen, dass es auch bei aktuellen Erkrankungen Unterstützung aus der Pflanzenwelt gibt. Lassen Sie sich überraschen von den wunderbaren Ideen, Anregungen und Geschichten über die Heilpflanzen!

Aus rechtlichen Gründen muss darauf hingewiesen werden, dass es sich bei den Anwendungsbeispielen um historisch überlieferte und volksheilkundliche Wirkungen von Pflanzen handelt. Für die eigene Anwendung fragen Sie bitte ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. Es wird keine Haftung übernommen.

## Mitwirkende:

Beetpflege, Texte und Bilder:

Annette Cieslinski, Pia Elgas, Marianne Gaisa, Sabine Häberlein, Gabi Horn, Etelka Krämer, Adelheid Lange, Christine Nimmerfall, Sylvia Roth, Hannelore Schulz, Erika Seitz, Lena Maria Wagner.

Grafik, Design und Layout:

Marc Haug und Ulli Leyermann

**Schutzgebühr 5 Euro**

## Herausgeber:



Münchner Umwelt-Zentrum e. V.  
im Ökologischen Bildungszentrum  
München (ÖBZ), Engelschalkinger  
Straße 166, 81927 München  
V.i.S.d.P.: Marc Haug

© 2022, Alle Rechte vorbehalten.  
Verwendung der Inhalte nur bei  
schriftlicher Zusage des Herausgebers.

# JANUAR

## Der Quendel

Magen,  
Darm

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>1</b> <b>Neujahr</b>        | <b>So</b> |
| <b>2</b> KW1                   | <b>Mo</b> |
| <b>3</b>                       | <b>Di</b> |
| <b>4</b>                       | <b>Mi</b> |
| <b>5</b>                       | <b>Do</b> |
| <b>6</b> <b>Hl. Dreikönige</b> | <b>Fr</b> |
| <b>7</b>                       | <b>Sa</b> |
| <b>8</b>                       | <b>So</b> |
| <b>9</b> KW2                   | <b>Mo</b> |
| <b>10</b>                      | <b>Di</b> |
| <b>11</b>                      | <b>Mi</b> |
| <b>12</b>                      | <b>Do</b> |
| <b>13</b>                      | <b>Fr</b> |
| <b>14</b>                      | <b>Sa</b> |
| <b>15</b>                      | <b>So</b> |
| <b>16</b> KW3                  | <b>Mo</b> |
| <b>17</b>                      | <b>Di</b> |
| <b>18</b>                      | <b>Mi</b> |
| <b>19</b>                      | <b>Do</b> |
| <b>20</b>                      | <b>Fr</b> |
| <b>21</b>                      | <b>Sa</b> |
| <b>22</b>                      | <b>So</b> |
| <b>23</b> KW4                  | <b>Mo</b> |
| <b>24</b>                      | <b>Di</b> |
| <b>25</b>                      | <b>Mi</b> |
| <b>26</b>                      | <b>Do</b> |
| <b>27</b>                      | <b>Fr</b> |
| <b>28</b>                      | <b>Sa</b> |
| <b>29</b>                      | <b>So</b> |
| <b>30</b> KW5                  | <b>Mo</b> |
| <b>31</b>                      | <b>Di</b> |

# Quendel | *Thymus pulegioides*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>    | <i>Thymus pulegioides</i>   |
| <b>Weitere Namen</b>       | Feld-Thymian, gemeiner, gewöhnlicher, breitblättriger, wilder Thymian, Quendel-Thymian, Immenkraut  |
| <b>Familie</b>             | Lippenblütler, Lamiaceae  |
| <b>Lichtansprüche</b>      | licht- u. wärmeliebend, sonnig  |
| <b>Bodenansprüche</b>      | sandig, locker, nährstoffarm, basenreich, meist kalkarm (in Sand-, Stein- oder Lehmböden)   |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | trocken, nur sparsam bewässern, keine Staunässe   |
| <b>Aussaat Vermehrung</b>  | Lichtkeimer, Aussaat ins Freie ab Mitte Mai, Vermehrung über Triebe möglich   |
| <b>Wuchs</b>               | ausdauernder Halbstrauch, kriechend, Teppich bildend  |
| <b>Lebensbereich</b>       | trockene Wiesen, Wegränder, Brachflächen, Böschungen, Kiesgruben, Felsen, Ameisenhaufen   |
| <b>Lebensdauer</b>         | mehrfähig, frostbeständig   |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 5 bis 15 cm hoch, Wurzeln bis 1 m tief  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Juni - Sept., hell rosa, pink, rot, violett, weiß, stark duftend, mehrere Blüten etwa kugelförmig zusammen  |
| <b>Verwendung</b>          | Blüten und Blätter als Heilpflanze und Gewürzkraut  |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | Mai - August, das blühende Kraut  |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | Blätter kräftig grün u. glatt, filigrane Blüten   |
| <b>Verwechslung</b>        | a) mit Sand-Thymian ( <i>Thymus serpyllum</i> , schmalere Blätter, Zweige ringsum behaart, nur bis 10 cm hoch),<br>b) mit „echtem Thymian“ ( <i>Th. vulgaris</i> , silbrig-grüne Blätter, bis 50 cm hoch, Pflanze verholzt) |

## Als heilsames Gewürz

1. Blätter und Blüten, frisch oder getrocknet, auch als Pulver, zum Würzen von Fisch, Meeresfrüchten, Omelette, Fleischgerichten, Kartoffelgerichten, Gemüsepfannen, Bratlingen, Salaten. Gute Kombination mit Oregano, Bohnenkraut, Ysop.
2. Bei gebratenen Speisen 1-2 Zweige im Öl mit anbraten.
3. Quendel-Dinkelgrießsuppe: lt. Hertzka/Strehlow „Gr. Hildegard-Apotheke“ und Rudi Beiser „Unsere essbaren Wildpflanzen“: 2 Handvoll Quendeltriebsspitzen u. 1 Knoblauchzehe feinhacken, mit 1 klein-geschnittenen Möhre, 75 g Dinkelschrot, 1 l Gemüsebrühe 20 Min. köcheln lassen, mit 2 Eßl. Sauerrahm, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat aus Rote Beeten mit frischen Quendelblättern würzen.
5. Quendel-Plätzchen lt. Hildegard-Medizin bei Gedächtnisschwäche: 1 Teel. Quendelkrautpulver mit 10 Eßl. Dinkelmehl (kein Vollkorn) mischen. Mit Wasser zu einem Teig kneten und als Plätzchen backen. 1 Monat lang 3 bis 5 Kekse pro Tag gegessen verbessert die Gedächtnisleistung erheblich.

**Inhaltsstoffe** ätherische Öle (Carvacrol, Thymol, Borneol, Linalool, Cineol), aber weniger als im „echten Thymian“ (*Thymus vulgaris*), Gerbstoffe (vor allem Rosmarinsäure), Bitterstoffe, Triterpene, Flavonoide

**Wirkung** Heilwirkungen: krampflösend, antimikrobiell bei Katharren der Atemwege, Reizhusten, Erkältungen, grip-palen Infekten, Magen-Darmstörungen, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Rheuma.

Anwendung: innerlich als Tee, Presssaft, Tinktur, äußerlich als Badezusatz, in der Duftlampe, für Einreibungen.

Als Gewürz: zur besseren Verdauung fetter Speisen, auch in Kräuteröl/Kräuteressig.

*Thymian serpyllum* als Quendel bezeichnet in der Hildegard-Medizin: bei Akne, Neurodermitis, Hautausschlägen, zur Blutreinigung, bei Gedächtnisschwäche des Alters.

*Thymian serpyllum* als Quendel bezeichnet bei Maria Treben: u.a. bei Nervenerkrankungen, Gesichtneuralgie, Lähmungen

**Interessantes** Beliebte Bienenweide. Quendel (Feld-thymian) wurde und wird oft mit Sandthymian (*Thymus serpyllum*) zusammengefasst, von ihm nicht unterschieden, insbesondere in alten Kräuterbüchern.

Geschichtliches: *Thymus serpyllum* war lt. Plinius Teil des antiken „Theriaks“. *Thymus serpyllum* war bei den Germanen der Göttin Freya geweiht, später der Maria.

Geweihte Kränze aus Quendel wurden in Haus und Stall zur Abwehr von Blitzen und bösen Geistern genutzt. Quendel war auch Teil des Marien-/Liebfrauen-Bettstroh und sollte, in die Matratze gestopft, Geburten erleichtern und negative Einflüsse sowie teuflische Verführer abhalten (s. Rudi Beiser „Unsere essbaren Wildpflanzen“)

**Quellen** wikipedia.de, kraeuter-buch.de, heilkraeuter.de, Hertzka/Strehlow: Gr. Hildegard-Apotheke, Maria Treben: Gesundh.a.d.Apoth.Gottes

## Als Heilmittel

1. Quendel-Tee: u.a. bei Magen-Darmstörungen: 1 gehäuf-ter Teel. getrocknete Quendelblätter u. -blüten mit 250 ml Wasser überbrühen, 2-3 Tassen pro Tag ungesüßt trinken.
2. Quendel-Öl als Zugabe zum Badewasser und für Einreibungen, bei Rheuma, bei Husten (gut bei Kindern), bei Ausschlägen, Kopfschorf: Olivenöl über getrocknete Kräuter gießen, bis sie bedeckt sind. 3 Wochen an sonnigen, warmen Platz stellen. Zur schnellen Herstellung (lt. Christine Storl „Unsere grüne Kraft“) 1/4 l Olivenöl mit 2 Eßl. getrockneten Kräutern erhitzen, 5 Min. auf dem Herd ziehen lassen, über Nacht ruhen lassen. Durch einen Kaffeefilter oder ein feines Tuch gießen und über mehrere Stunden abtropfen lassen. In einer dunklen Flasche aufbewahren.
3. Quendelsalbe lt. Christine Storl: Vor dem Abkühlen des Öls mit dem Quendel, s.o., etwas ungebleichtes Bienenwachs hineinrühren.
4. Quendeldampf: In die Ohren oder Nase eingeleitet zur Stärkung der Nerven von Ohren, Nase, Gehirn (lt. Kräuterpfarer Künzle „Das große Kräuterheilmittelbuch“)
5. Quendelaufgabe: Das Kraut auf den Kopf gebunden bringt lt. Kräuterpfarer Künzle guten Schlaf.

# FEBRUAR

## Der Frauenmantel



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1                                 | Mi |
| 2                                 | Do |
| 3                                 | Fr |
| 4                                 | Sa |
| 5                                 | So |
| 6 <small>KW6</small>              | Mo |
| 7                                 | Di |
| 8                                 | Mi |
| 9                                 | Do |
| 10                                | Fr |
| 11                                | Sa |
| 12                                | So |
| 13 <small>KW7</small>             | Mo |
| 14 <small>Valentinstag</small>    | Di |
| 15                                | Mi |
| 16                                | Do |
| 17                                | Fr |
| 18                                | Sa |
| 19                                | So |
| 20 <small>KW8 Rosenmontag</small> | Mo |
| 21                                | Di |
| 22 <small>Aschermittwoch</small>  | Mi |
| 23                                | Do |
| 24                                | Fr |
| 25                                | Sa |
| 26                                | So |
| 27 <small>KW9</small>             | Mo |
| 28                                | Di |

# Frauenmantel | *Alchemilla vulgaris*

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Botanischer Name</b>    | Alchemilla vulgaris<br>auch Alchemilla xanthochlora  |
| <b>Weitere Namen</b>       | Frauenhilf, Herrgottsmäntelchen, Marienkraut, Tauschüsselchen  |
| <b>Familie</b>             | Rosengewächse, Rosaceae  |
| <b>Lichtansprüche</b>      | viel Licht   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | anspruchlos  |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | braucht gute Wasserversorgung  |
| <b>Vermehrung</b>          | Selbstaussaat (Lichtkeimer), Teilung   |
| <b>Wuchs</b>               | mehnjährige, ausdauernde krautige Pflanze  |
| <b>Lebensbereich</b>       | sonnig bis halbschattig  |
| <b>Lebensdauer</b>         | mehnjährig, winterhart   |
| <b>Wuchshöhe</b>           | bis 60 cm bei Blüte  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | ab Juni, an langen Stielen unscheinbare gelbliche Blüten   |
| <b>Verwendung</b>          | alle Frauenleiden, zur Heilung von Wunden - als Tee oder Tinktur   |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | das ganze Kraut in der Blütezeit, danach nur die Blätter   |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | halbkreisförmige, sieben- bis neunlappige Blätter mit gezacktem Rand   |
| <b>Verwechslung</b>        | mit der Zierform ( <i>Alchemilla mollis</i> ), die größere weich-behaarte Blätter hat und bläulicher scheint |

**Inhaltsstoffe** Gerbstoffe, Flavonoide, Carotinoide, Chlorophyll, Phytosterine, Salicylsäure, Kieselsäure

**Heilwirkung** Gestagenartig, krampflösend, empfängnisfördernd, entzündungswidrig, wundschlußfördernd, antirheumatisch, antimikrobiell, antibakteriell, antiviral, fungizid.

*Alchemilla vulgaris* ist ein wichtiges Frauenheilkraut. Das enthaltene Pflanzenhormon ähnelt dem körpereigenem Progesteron, weshalb es wohltuend bei prämenstrueller Störung wirkt.

**Interessantes** Am Blattrand scheidet der Frauenmantel über winzige Drüsen Wasser ab (Guttation), das sich in der Mitte des Blattes zu einem Tropfen fügt. Dieser Tropfen wurde im Mittelalter als „himmlischer Tau“ oder „Himmels-träne“ bezeichnet.

Der Frauenmantel ist eine altbewährte Marienpflanze, wegen seiner Heilkraft für Frauen und seiner Rolle als Beschützerin. Die mantelartige Faltung der Blätter erinnert an den Schutzmantel Marias. Die Pflanze bildet ohne Bestäubung Früchte, was sie zum Symbol der Jungfräulichkeit macht. Es gibt den Mythos, dass ein Bad in einem Gebräu aus Frauenmantel einem die Jungfräulichkeit zurückbringt.

**Quellen** Wikipedia, Margaret Madejsky „Lexikon der Frauenkräuter“ Maria Treben „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“



## Rezepte mit Frauenmantel

### Frauenmanteltee

Für die Zubereitung des Tees übergieße einen Esslöffel frisches oder getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser und lasse ihn für 7-10 Minuten ziehen. Bei Beschwerden oder als Kur drei- bis viermal täglich eine Tasse trinken.

Tipp: Wenn dir der Geschmack nicht zusagt, kannst du ihn mit anderen Wildkräutern verfeinern. Die Gundelrebe ist ein hervorragendes Würzkräut dafür.

### Frauenmanteltinktur

Zutaten: 20 g Frisches oder 10 g getrocknetes Frauenmantelkraut, 100 ml Alkohol (ca. 40 %)

Das Frauenmantelkraut leicht zerkleinern und in ein verschließbares Glas locker schichten. Anschließend mit dem Alkohol übergießen und für etwa 2-3 Wochen an einem gleichmäßig warmen Ort im Zimmer ziehen lassen. Danach filtern und in Flaschen füllen.

Die Tinktur kann innerlich eingenommen werden oder als Zutat in Salben, Cremes, Lotionen etc. verarbeitet werden.

### Frauenmantelöl

Zutaten: Frisches oder getrocknetes Frauenmantelkraut, Mandelöl, Alkohol zum Desinfizieren

Zunächst alle Arbeitsgeräte und Gläser desinfizieren. Verwendet man frisches Kraut, lässt man es etwa einen halben bis ganzen Tag antrocknen, damit die Blätter nicht mehr so viel Feuchtigkeit beinhalten. Den Frauenmantel leicht zerkleinern und locker in das Glas schichten. Die Menge kann genauso wie bei der Tinktur genommen werden. Mit dem Mandelöl übergießen und zunächst nur mit einem Baumwoll- oder Leinentuch bedecken. Nach etwa 2-3 Tagen mit dem Deckel fest verschließen und für 2-3 Wochen an einem gleichmäßig warmen im Zimmer ausziehen lassen. Anschließend abseihen und in Flaschen füllen.

Das Öl wird pur auf die Haut aufgetragen oder weiterverarbeitet zu Salben, Cremes und Lotionen.

# MÄRZ

## Der Löwenzahn



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1                                   | Mi |
| 2                                   | Do |
| 3                                   | Fr |
| 4                                   | Sa |
| 5                                   | So |
| 6 <small>KW10</small>               | Mo |
| 7                                   | Di |
| 8                                   | Mi |
| 9                                   | Do |
| 10                                  | Fr |
| 11                                  | Sa |
| 12                                  | So |
| 13 <small>KW11</small>              | Mo |
| 14                                  | Di |
| 15                                  | Mi |
| 16                                  | Do |
| 17                                  | Fr |
| 18                                  | Sa |
| 19                                  | So |
| 20 <small>KW12</small>              | Mo |
| 21                                  | Di |
| 22                                  | Mi |
| 23                                  | Do |
| 24                                  | Fr |
| 25                                  | Sa |
| 26 <small>Beginn Sommerzeit</small> | So |
| 27 <small>KW13</small>              | Mo |
| 28                                  | Di |
| 29                                  | Mi |
| 30                                  | Do |
| 31                                  | Fr |



# Löwenzahn | *Taraxacum officinale*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>    | Taraxacum officinale  |
| <b>Weitere Namen</b>       | Pustelblume, Butterblume, Kuhblume, Milchstock, Kettenblume, Hundelblume, Teufelsblume, Pfaffenplatte   |
| <b>Familie</b>             | Korbblütler, Astraceae  |
| <b>Lichtansprüche</b>      | halbschattig bis vollsonnig   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | schwerer, stickstoffreicher Boden, kalkreich  |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | frisch bis feucht   |
| <b>Vermehrung</b>          | April bis Mai, sät sich selbst aus  |
| <b>Wuchs</b>               | wächst krautig, Blattrosette, mehrjährig  |
| <b>Lebensbereich</b>       | auf Wiesen, Feldern, an Wegrändern und auf Schuttplätzen  |
| <b>Lebensdauer</b>         | bis zu 3 Jahre, je nach Standort/ Boden winterhart  |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 10 - 30 cm  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Hauptblüte: April bis Juni, aber auch: März bis Oktober, gelb   |
| <b>Verwendung</b>          | Knospen, Blätter, Blüte und Wurzel Tee, Tinktur, Extrakt, Salat, Pulver   |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | Ganzjährig: Gemüse<br>Heilkundlich: Blätter von April - Juni, Wurzeln im Herbst   |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | Blätter gezähnt & länglich, Stängel hohl & blattlos, Milchsaft, Pfahlwurzel, Samen in Schirmchenform  |
| <b>Verwechslung</b>        | Wiesen-Pippau, Gewöhnliches Ferkelkraut und den giftigen Kreuzkräutern (mehrere kleinere ungefüllte Blüten, doldenartiger Blütenstängel), Löwenzahn hat pro Stängel nur 1 Blüte, gefüllt mit Zungenblüten |

**Inhaltsstoffe** Bitterstoffe (Eudesmanolid Tetrahydroiriden-tin B, Germacranolid Ainsliosid), Taraxasterol, Sterole wie Sitosterol, Flavonoide und Cumarine. Wurzel beinhaltet darüber hinaus Schleimstoffe, Zucker und Inulin (vor allem im Herbst), das Kraut den Mineralstoff Kalium

**Heilwirkung** Verdauungsbeschwerden, Blasenentzündung, Beschwerden im Leber- und Gallenbereich, regt Gallenproduktion an, fördert die Verdauung, hilft bei Athrose und Gicht. Die Bitterstoffe bewirken, dass mehr Speichel und Magensäure ausgeschüttet werden. Gleichzeitig fördern sie die Freisetzung von Verdauungshormonen und -enzymen und kurbeln die Gallentätigkeit an. Durch diese Effekte regt Löwenzahn den Appetit an und bringt die Verdauung auf Trab. Auch wenn sich nach einer fettreichen Mahlzeit der Bauch bläht und sich ein unangenehmes Völlegefühl einstellt, kann die Heilpflanze helfen. Weitere Inhaltsstoffe des Gewächses wie Flavonoide und reichlich Kalium können leicht wassertreibend wirken. Löwenzahn kommt häufig in sogenannten Blutreinigungs- und Entschlackungstees vor.

**Interessantes** Als Frühjahrskur mit Löwenzahnblättern, als Salat oder als Pressaft. Kartoffelsalat mit Löwenzahn ist der ‚Röhrlsalat‘ in Österreich. Die Pustelblume als Kinderspiel. Löwenzahnsirup aus den Blüten bei Erkältungssymptomen. Wer Probleme mit den Gallenwegen oder Nieren hat, sollte Zubereitungen aus Löwenzahn nicht oder nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen!

**Quellen** [www.gartennatur.com](http://www.gartennatur.com), [www.gartenjournal.net](http://www.gartenjournal.net), [www.heilpflanzen-online.com](http://www.heilpflanzen-online.com)



## Löwenzahn-Honig

### Zutaten: für 600-700 ml Löwenzahn-Honig

200 Löwenzahnblüten – ohne Stiel (ganz wichtig!!!), 1 Liter Wasser, 2 mittelgroße Zitronen unbehandelt und BIO (Wichtig !! - keine Kerne mit verwenden, könnten Bitterstoffe abgeben), 1 - 2 Orangen unbehandelt und BIO je nach Geschmack (Wichtig !! – keine Kerne mit verwenden, könnten Bitterstoffe abgeben), 1 Vanilleschote, 800 g Roh-zucker

### Zubereitung:

Blüten unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Wasser in den Topf geben, erhitzen, dann die Blüten dazu. Zitronen und Orangen in Scheiben schneiden und ab in den Topf. Jetzt ca. 40 Min. kochen und dann 24 Stunden ziehen lassen. Die Masse durch ein Leinentuch oder Küchentuch abschütten und auspressen. Den gewonnenen Saft mit dem Zucker sirupartig einkochen. Wichtig - Bitte immer wieder umrühren - der Vorgang kann einige Zeit dauern (ca. 60-90 Minuten). Je nach Vorliebe kann der Löwenzahn-„Honig“ eher flüssig als Sirup abgefüllt werden, oder länger eingekocht zu einem Honig oder Gelee verarbeitet werden. Honig noch heiß in die Schraubgläser abfüllen, Deckel

drauf und auf den Kopf gedreht abkühlen lassen.

### Info:

Je länger ihr den Sud kochen lasst, desto dunkler und aromatischer wird er, aber die Gefahr besteht, dass ihr den richtigen Zeitpunkt verpasst und der Honig dann zu fest wird. Er lässt sich dann nicht mehr so leicht auf's Brot schmieren. In den ganz alten Rezepten von früher gibt es keine Vanilleschote. Gerne wurde der Löwenzahnhonig auch als Hustensaft eingesetzt.

Ich habe auch eine Variante mit Rosmarin ausprobiert – es wurde auch köstlich – noch mehr wie Waldhonig. Übrigens, man kann dieses Verfahren auch mit Ahornblüten, Holunderblüten und Lavendelblüten machen.

### Löwenzahntee

1 bis 2 Teelöffel Löwenzahnkraut mit Wurzel mit 150 Milliliter Wasser kurz aufkochen und nach etwa 15 Minuten abseihen. Morgens und abends eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Anwendung als Kur nicht länger wie 4 Wochen.

# APRIL

## Die Große Brennnessel



|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>1</b>                | Sa |
| <b>2</b>                | So |
| <b>3</b> KW13           | Mo |
| <b>4</b>                | Di |
| <b>5</b>                | Mi |
| <b>6</b> Gründonnerstag | Do |
| <b>7</b> Kar-Freitag    | Fr |
| <b>8</b>                | Sa |
| <b>9</b> Ostersonntag   | So |
| <b>10</b> Ostermontag   | Mo |
| <b>11</b>               | Di |
| <b>12</b>               | Mi |
| <b>13</b>               | Do |
| <b>14</b>               | Fr |
| <b>15</b>               | Sa |
| <b>16</b>               | So |
| <b>17</b>               | Mo |
| <b>18</b>               | Di |
| <b>19</b>               | Mi |
| <b>20</b>               | Do |
| <b>21</b>               | Fr |
| <b>22</b>               | Sa |
| <b>23</b>               | So |
| <b>24</b>               | Mo |
| <b>25</b>               | Di |
| <b>26</b>               | Mi |
| <b>27</b>               | Do |
| <b>28</b>               | Fr |
| <b>29</b>               | Sa |
| <b>30</b>               | So |



# Brennnessel, Große | *Urtica dioica* L.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>     | Urtica dioica L.  |
| <b>Weitere Namen</b>        | Nettel, Donnernessel, Hanfnessel, Saunessel   |
| <b>Familie</b>              | Brennnesselgewächse, Urticaceae   |
| <b>Lichtansprüche</b>       | halbschattig bis sonnig   |
| <b>Bodenansprüche</b>       | nährstoffreiche Böden   |
| <b>Feuchtigkeit</b>         | eher feucht   |
| <b>Aussaat / Vermehrung</b> | März - April aus Samen, Wurzelausläufer   |
| <b>Wuchs</b>                | aufrecht, verzweigt, kann durch Rhizome Horste bilden   |
| <b>Lebensbereich</b>        | auf überdüngten Flächen, oft in der Nähe von Menschen   |
| <b>Lebensdauer</b>          | mehrfährig, ausdauernd  |
| <b>Wuchshöhe</b>            | 70 - 120 cm   |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b>  | Juni - Oktober / winzig, weiß   |
| <b>Verwendung</b>           | Tee, Tinktur, Wein, Salbe, Wildgemüse, Pesto, Spinat, Smoothie, Pulver, Suppe, Butter, Fasergewinnung   |
| <b>Beste Erntezeit</b>      | für Spinat erste Triebe, für Tee August - Oktober   |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>   | Blätter gezackt mit Brennhaaren   |
| <b>Verwechslung</b>         | Mit anderen Brennnesselgewächsen wie z.B. der Kleinen Brennnessel und mit den Taubnesseln vor der Blüte |

**Inhaltsstoffe** Mineralien: Eisen, Magnesium, Kalium, Natrium, Kieselsäure, Flavonoide, Gerbstoffe, Cumarin, Vitamin A + C, Brennhaare enthalten Histamin, Serotonin

**Heilwirkung** blutreinigend, zur Durchspülung der Harnwege, unterstützend bei leichten Harnwegsinfekten, Leber- und Gallenleiden, Magen-Darm Problemen, Arthrose und rheumatische Beschwerden, verbessert Gelenksteifigkeit, wirkt verbessernd auf Rheumafaktoren, stärkt das Immunsystem, Tee gegen Allergien, Entzündungshemmend bei Problemhaut, Sonnenbrand. Wirkt gegen Mikroorganismen wie Pilze und Bakterien

**Interessantes** Schützt sich gegen Fressfeinde durch Brennhaare, die wie kleine Injektionspritzen wirken. Bei Berührung bricht die Spitze ab und setzt brennende Flüssigkeit frei, die Quaddeln erzeugt. Futterpflanze für Raupen von ca. 50 Schmetterlingen.

Vorsicht: Bei Ödemen deren Ursache eine Herzschwäche oder eine Nierenfunktionsstörungen ist, hier darf die Brennnessel nicht verwendet werden.

**Quellen** Richard Willford „Gesundheit durch Heilkräuter“, „Maria Treben „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“



## Rezepte mit Brennnessel

### Tee:

Frische oder getrocknete Brennnessel mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

### Brennnesselsuppe:

Zwiebeln, Knoblauch, klein geschnittene mehligere Kartoffeln in Olivenöl anbraten, Brennnesseln dazugeben und dünsten bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Mixstab pürieren mit Salz und Muskat (evtl. Estragon oder Petersilie) abschmecken. Servieren mit einem Klecks saurer Sahne.

### Omelette:

Omelette wie üblich herstellen und warm halten. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Brennnesseln dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln, würzen, mit Fetastückchen mischen und in das fertige Omelette wickeln.

### Brennnessel mit Kartoffeln:

Brennnesseln statt Spinat verwenden. Salzkartoffeln vorbereiten, ein Ei kochen und halbieren. Mit etwas Pfeffer würzen, vor dem Servieren noch ein paar Butterstückchen auf die Kartoffel geben.

### Brennnesselpulver:

Junge Brennnesselblätter sammeln, säubern und zügig trocknen. Die getrockneten Blätter in einer Küchenmaschine pulverisieren. Das Pulver in einem dunklen Schraubglas aufbewahren. Bei Blutmangel können bis zu 3 mal täglich 1 TL Brennnesselpulver in einer Flüssigkeit oder einem Milchprodukt verzehrt werden. Nach 3 bis 4 Wochen pausieren. Die Kur nach Bedarf in Absprache mit einem Therapeuten wiederholen.

### Brennnessel Mazerat:

Ganze Brennnesselpflanzen mit Blättern und Stielen in kleine Stücke schneiden und 12 Stunden lang in einem verschließbaren Schraubglas mit Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Ansatz mit einer Presse fest ausdrücken und den Saft auffangen. In diesem Kaltauszug sind andere Wirkstoffe erhalten wie z.B. bei einem Tee.

### Brennnessel Smoothie:

Frische Brennnesseln werden mit Wasser und Obst gemixt. Im Verhältnis 2 Teile Brennnessel und 1 Teil Obst. Auf diese Weise kann auch die über Nacht eingeweichte Brennnessel zubereitet werden.



|           |                     |           |
|-----------|---------------------|-----------|
| <b>1</b>  | KW18 Tag der Arbeit | <b>Mo</b> |
| <b>2</b>  |                     | Di        |
| <b>3</b>  |                     | Mi        |
| <b>4</b>  |                     | Do        |
| <b>5</b>  |                     | Fr        |
| <b>6</b>  |                     | <b>Sa</b> |
| <b>7</b>  |                     | <b>So</b> |
| <b>8</b>  | KW19                | Mo        |
| <b>9</b>  |                     | Di        |
| <b>10</b> |                     | Mi        |
| <b>11</b> |                     | Do        |
| <b>12</b> |                     | Fr        |
| <b>13</b> |                     | <b>Sa</b> |
| <b>14</b> | Muttertag           | <b>So</b> |
| <b>15</b> | KW20                | Mo        |
| <b>16</b> |                     | Di        |
| <b>17</b> |                     | Mi        |
| <b>18</b> | Christi Himmelfahrt | <b>Do</b> |
| <b>19</b> |                     | Fr        |
| <b>20</b> |                     | <b>Sa</b> |
| <b>21</b> |                     | <b>So</b> |
| <b>22</b> | KW21                | Mo        |
| <b>23</b> |                     | Di        |
| <b>24</b> |                     | Mi        |
| <b>25</b> |                     | Do        |
| <b>26</b> |                     | Fr        |
| <b>27</b> |                     | <b>Sa</b> |
| <b>28</b> | Pfingstsonntag      | <b>So</b> |
| <b>29</b> | Pfingstmontag       | <b>Mo</b> |
| <b>30</b> |                     | Di        |
| <b>31</b> |                     | Mi        |



# Spitzwegerich | *Plantago lanceolata*

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Botanischer Name</b>    | Plantago lanceolata  |
| <b>Weitere Namen</b>       | Sohlen-/Wegwart-/Lügen-/Ader-/Rippen-/Spießkraut, Wegtritt/-breit, Sünden-/Lungenblatt, Heilwegerich |
| <b>Familie</b>             | Wegerichgewächse, Plantaginaceae   |
| <b>Lichtansprüche</b>      | Sonne bis Halbschatten   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | mager bis mäßig nährstoffreich, sandig, lehmig   |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | mäßig gießen   |
| <b>Aussaat Vermehrung</b>  | Aussaat im Frühling  |
| <b>Wuchs</b>               | ungestielte Blätter in Grundrosette angeordnet, blattlose Stängel mit je 1 walzenförmigen Blüte      |
| <b>Lebensbereich</b>       | Wiesen, Weiden, Wegränder  |
| <b>Lebensdauer</b>         | mehrfähig, winterhart  |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 30 cm  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Mai bis September, beige-braune Ähre mit weiß-gelben auffälligen Staubblättern                       |
| <b>Verwendung</b>          | Heilpflanze (Hustentee, Presssaft) und Gemüse (junge Blätter, Blütenstände)                          |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | März bis Juni - Mittagszeit (junge Blätter) Mai bis Juni (Blütenknospen)                             |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | 3-7 hervortretende Längsrippen an länglichen, lanzettlichen Blättern                                 |
| <b>Verwechslung</b>        | junge Blätter der Herbstzeitlose (giftig), mittlerer Wegerich (gleiche Verwendung wie Spitzwegerich) |

**Inhaltsstoffe** Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Aucubin, Catapol, Emulsin, Harz, Labenzym, Kieselsäure, Zink, Flavanoide, Cumarine, Phenolsäuren, Galacturonsäure

**Heilwirkung** blutreinigend, blutstillend, hustenlindernd, harntreibend, antibakteriell, zusammenziehend, entzündungshemmend, immunstimulierend

**Naturheilkunde:** - Einsatz bei Atemwegserkrankungen (lindert Hustenreiz und Heiserkeit, erleichtert das Abhusten von Belägen) und - zur Wundheilung (Gerbstoffe helfen entzündete Schleimhäute zu heilen).- Der Saft der zerquetschten Blätter lindert Juckreiz (z.B. von Insektenstichen oder Brennnesseln) bringt Erleichterungen bei Prellungen oder Quetschungen (Umschlag mit Brei, Saft oder frischen Blättern).- Natürliches Antibiotikum: Im Presssaft der frischen Blätter wandeln Enzyme das wirkungslose Aucubin in die aktive Substanz Aucubigenin um.

**Interessantes** Plantago leitet sich vom lateinischen 'planta' (= Fußsohle) und 'agere' (= bewegen) ab. Der Name deutet auf die Verbreitung der Samen über die Füße hin. Wegeriche sind bereits seit der Jungsteinzeit bekannt. Sie zählten vermutlich zu den ersten Nahrungs- und Heilpflanzen. Spitzwegerich wurde als Orakelpflanze eingesetzt. Wenn zwei Menschen ein Blatt auseinander reißen, ist der der größere Lügner, bei dem mehr Fäden aus dem Blatt herausragen. Daher kommt der Name Lügenblatt oder Lügenkraut.

**Räuchern:** Spitzwegerich heilt seelischen Kummer und holt aus tiefer Trauer. Auch bei Liebeskummer und Trennung.

**Spruchwort:** „Iss Wegerich, spitz oder breit, so kriegst du keinen Husten, wenn es schneit.“

**Quellen** Hirsch S., Grünberger F.: Die Kräuter in meinem Garten. freya 2018; Thaler-Rizzoli, Sigrid: Mein Kräuterbüchlein



## Rezepte mit Spitzwegerich

### Spitzwegerich-Knospen

entweder roh essen oder in Butter dünsten. Ihr Geschmack erinnert an Champignons.

### Pilzgericht ohne Pilze

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Junge Spitzwegerich-Blätter quer zur Faser schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Rapsöl andünsten. Nach 5 Minuten Garzeit junge Spitzwegerich-Knospen zugeben. Mit Thymian würzen. Nach ein paar Minuten mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Beiser, Rudi: Unsere essbaren Wildpflanzen. Kosmos 2018

### Spitzwegerich-Hustensirup

Spitzwegerich-Blätter leicht antrocknen lassen, klein schneiden und ca. 1-2 cm hoch dicht in ein Glas füllen. Zucker oder Honig auf die Blätterschicht 1-2 cm hoch einfüllen.

Schichten abwechseln, bis das Glas gefüllt ist. Mit Honig bzw. Zucker abschließend 4 Stunden ruhen lassen. Honig nachfüllen. Das Glas wird gut verschlossen in den Kühlschrank gestellt. Nach 2 Monaten hat sich der Zucker bzw. Honig aufgelöst und man kann den Hustensaft abseihen.

Quellen: Thaler-Rizzoli Dr., Sigrid: Mein Kräuterbüchlein

### Spitzwegerich-Bonbons

50 g frische Spitzwegerichblätter mit 100 ml Wasser kurz aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen. Diesen Auszug mit 100 g Zucker mischen und unter Rühren aufkochen. Ist die Masse dunkel honigfarben und zieht im Topf Fäden, werden mit einer Soßenkelle kleine Bonbons auf eine gut gefettete, mit Puderzucker bestäubte Fläche gegossen. Erstarren lassen.

Quelle: Spohn Dr., Roland. LandKind

# JUNI

## Das Johanniskraut

Nerven,  
Schlaf

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1                             | Do |
| 2                             | Fr |
| 3                             | Sa |
| 4                             | So |
| 5 <small>KW23</small>         | Mo |
| 6                             | Di |
| 7                             | Mi |
| 8 <small>Fronleichnam</small> | Do |
| 9                             | Fr |
| 10                            | Sa |
| 11                            | So |
| 12 <small>KW24</small>        | Mo |
| 13                            | Di |
| 14                            | Mi |
| 15                            | Do |
| 16                            | Fr |
| 17                            | Sa |
| 18                            | So |
| 19 <small>KW25</small>        | Mo |
| 20                            | Di |
| 21                            | Mi |
| 22                            | Do |
| 23                            | Fr |
| 24                            | Sa |
| 25                            | So |
| 26 <small>KW26</small>        | Mo |
| 27                            | Di |
| 28                            | Mi |
| 29                            | Do |
| 30                            | Fr |

# Johanniskraut | *Hypericum perforatum*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>    | Hypericum perforatum  |
| <b>Weitere Namen</b>       | Hartheu, Blutkraut, Frauen-Bettstroh, Gartheil, Hergottsblut, Jageteufel, Jesuswundenkraut, Johannisblut  |
| <b>Familie</b>             | Hartheugewächse (Hypericaceae)  |
| <b>Lichtansprüche</b>      | vollsonnig, wärmeliebend  |
| <b>Bodenansprüche</b>      | gut durchlässige, leichte, lehmige bis sandige Böden mit neutralem pH-Wert  |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | trocken bis mittelfeucht  |
| <b>Vermehrung</b>          | Aussaat Ende April, häufig Selbstaus-saat, Stecklinge oder Abnahme von Ausläufern des Wurzelstockes   |
| <b>Wuchs</b>               | ausdauernd, krautig, aufrecht wachsend, Stängel rund, oben 2-flügelig, reich verzweigt, an der Basis verholzend   |
| <b>Lebensbereich</b>       | Magere Wiesen, Wegränder, Steinbrüche; ursprünglich beheimatet in Europa, Nordafrika und Zentralasien   |
| <b>Lebensdauer</b>         | mehrfährig, winterhart  |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 30 - 90 cm  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Juni, Blüte einfach, goldgelb   |
| <b>Verwendung</b>          | Öl, Salben, Cremes, Lotionen, Tinkturen, Wein, Saft, hochdosierte Tabletten, Kapseln/ Dragees, Räuchern   |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | Ende Juni bis August  |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | perforiertes Blatt, roter Farbstoff, asymmetrische Blütenblätter an einer Seite zur Spitze hin gezähnt  |
| <b>Verwechslung</b>        | mit anderen Johanniskräutern, mit Jakobs-Kreuzkraut (hochgiftig), Unterschied: Blätter haben durchscheinende, punktförmige Stellen, Blüten geben beim Zerreiben einen rötlichen Saft ab |

**Inhaltsstoffe** Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Harze, Myristinsäure, Hyperinrot, Phytosterin, Stearin

**Heilwirkung** Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Magenbeschwerden, Durchfall

Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden, Zyklusunregelmäßigkeiten, Blasenentzündung

Nervöse Zustände, Unruhe, depressive Verstimmung, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Blutergüsse, Quetschungen, Verrenkungen, Verstauchung, Rückenschmerzen, Hexenschuss Muskelzerrungen, Neuralgien, Rheumatismus, Gicht

Kleine Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand, Schründen, Trockene Haut, Juckreiz, Narbenschmerzen

**Interessantes** Das Johanniskraut beginnt um die Zeit der Sommersonnenwende (24. Juni) zu blühen. Die Kelten und Germanen feierten hier das Fest „Hochzeit der Sonne mit der Erde“. Dioskurides erwähnte das Johanniskraut in seiner „Materia medica“ im 1. Jh. n. Ch und empfahl es bei Ischias und Brandwunden. Hippokrates (5. Jh. v. Chr.) lobte seine entzündungshemmende Wirkung.

Wichtig: Innerliche Einnahme nur mit Absprache eines Therapeuten. Johanniskraut verändert die Lichtdurchlässigkeit der Haut, bei Einnahme von hochdosierten Präparaten kann es bei Sonneneinstrahlung auf der Haut zu starken Pigmentflecken kommen. Als Lichtpflanze wirkt sie stark stimmungsaufhellend

Beim Johanniskraut handelt es sich um einen Lichtkeimer, weshalb das Saatgut nicht mit Erde bedeckt wird. Ideale Saattage sind die Tage kurz vor Vollmond.

**Quellen** [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de), [gartenjournal.net](http://gartenjournal.net), [www.amarys.de](http://www.amarys.de)



## Rezepte mit Johanniskraut

### Tee aus Johanniskraut

2 TL geschnittenes Kraut mit Blüten, mit 250 ml kochenden Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen. 2-3 x täglich eine Tasse trinken. Bei längerer Einnahme als 3 Wochen die Einnahmedauer mit Arzt oder Ärztin bzw. Therapeuten oder Therapeutin abstimmen.

### Johanniskrautöl

Von frischem, blühenden Kraut mit einer Schere das obere Drittel abschneiden, ein Schraubglas etwa zur Hälfte mit dem zerkleinerten Kraut befüllen, mit einem hochwertigen Bio-Pflanzenöl aufgießen, besonders geeignet ist Olivenöl, Jojobaöl, Mandelöl oder Weizenkeimöl (hat eine sehr kurze Haltbarkeit). Den Ansatz an einem warmen und sonnigen Ort ca. sechs Wochen ziehen lassen, täglich gut schwenken, alle Teile müssen immer unter dem Öl sein. Das mittlerweile rot verfärbte Öl abseihen und dunkel bei Zimmertemperatur lagern. Dafür empfehlen sich dunkle Apothekerflaschen. Im Handel wird es unter dem Namen „Rotöl“ verkauft.

### Johanniskraut Salbe

50 ml selbst gemachtes Johanniskrautöl, 5g Bienenwachs (alternativ 15g Sheabutter und 2g Bienenwachs), Öl und Wachs in einem feuerfesten Glas im Wasserbad erhitzen. Mit einem Holz- oder Glasstab umrühren bis das Wachs vollständig geschmolzen ist. Bienenwachs hat einen Schmelzpunkt von etwa 63 °C. Wenn Sheabutter verwendet wird, die Flüssigkeit auf 45 °C abkühlen. Jetzt die Sheabutter hinzugeben, sanft weiterühren, bis sie geschmolzen ist. Ein paar Tropfen der flüssigen Salbe auf einem Teller erkalten lassen und prüfen, ob die Konsistenz passt. Ist die Salbe zu fest, noch etwas Öl zugeben. Falls sie nicht hart genug ist, etwas mehr Bienenwachs oder Sheabutter zufügen. Die Masse in desinfizierten Salbentiegel oder Gläschen füllen. Optional ein passendes ätherisches Öle untermischen, das verlängert die Haltbarkeit. Die reine Bienenwachs/Öl Salbe hält bei sachgerechter Verwendung ca. 1 Jahr. Bienenwachs/Sheabutter/Öl Balsam hält ca. 6 Monate.

# JULI

## Die Ringelblume



|                        |    |
|------------------------|----|
| 1                      | Sa |
| 2                      | So |
| 3 <small>KW27</small>  | Mo |
| 4                      | Di |
| 5                      | Mi |
| 6                      | Do |
| 7                      | Fr |
| 8                      | Sa |
| 9                      | So |
| 10 <small>KW28</small> | Mo |
| 11                     | Di |
| 12                     | Mi |
| 13                     | Do |
| 14                     | Fr |
| 15                     | Sa |
| 16                     | So |
| 17 <small>KW29</small> | Mo |
| 18                     | Di |
| 19                     | Mi |
| 20                     | Do |
| 21                     | Fr |
| 22                     | Sa |
| 23                     | So |
| 24 <small>KW30</small> | Mo |
| 25                     | Di |
| 26                     | Mi |
| 27                     | Do |
| 28                     | Fr |
| 29                     | Sa |
| 30                     | So |
| 31 <small>KW31</small> | Mo |

# Ringelblume | *Calendula officinalis*

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Botanischer Name</b>    | <i>Calendula officinalis</i>   |
| <b>Weitere Namen</b>       | Butterblume, Christusaue, Marienbloem, Ringula, Ringelkrut, Ringelrose, Sonnenwende                    |
| <b>Familie</b>             | Korbblütler (Asteraceae)   |
| <b>Lichtansprüche</b>      | sonnig   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | humoser Lehmboden, keine besonderen Ansprüche  |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | normaler Wasserbedarf  |
| <b>Vermehrung</b>          | Samen direkt ins Beet säen, sät sich oft selbst aus  |
| <b>Wuchs</b>               | krautige Pflanze; aufrechter Stängel; unbestielte, wechselständige, längliche, filzig behaarte Blätter |
| <b>Lebensbereich</b>       | Gartenpflanze, typisch für Bauerngärten, wachsen auch an Wegrändern, kommen nicht in Wiesen vor        |
| <b>Lebensdauer</b>         | einjährig, manchmal zweijährig   |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 20 - 70 cm   |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Juni bis Oktober; leuchtend orange bis gelbe Blüte; Zungenblüten und Röhrenblüten                      |
| <b>Verwendung</b>          | Salben, Ölauszug, Teeaufguss, wässriger Auszug, Tinktur  |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | zur Vollblüte, verwendet werden die Zungen und Röhrenblüten  |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | leuchtend orange bis gelbe Blüte; ringelige Samen  |
| <b>Verwechslung</b>        | keine Verwechslungsgefahr  |

**Inhaltsstoffe** Flavonoide, vorallem Quercetin- und Isorhamnetinglycoside (1 %), Triterpensaponine (2 - 10 %), Carotinoide (bis zu 3 %), Polysaccharide (15 %), Ätherische Öle (0,2 - 0,3 %) vorallem Cadinol und Jonon

**Heilwirkung** Äußerliche Anwendung bei Hautentzündungen, zur Wundheilung, bei Quetschungen, Furunkeln und Ausschlägen.

Innerlich bei Magen-, Darmbeschwerden und bei Menstruationsbeschwerden.

In der Lebensmittelindustrie wird die Ringelblume als Farbstoff eingesetzt, in Teemischungen als Schmuck.

Bei bestehenden Allergien gegen Korbblütler sollten Ringelblumenblüten und deren Zubereitungen gemieden werden.

**Interessantes** Bei Bauern stand die Ringelblume in hohem Ansehen, weil sich mit ihrer Hilfe angeblich das Tageswetter voraussagen lässt. Sind die Blüten zwischen 6 und 7 Uhr bereits geöffnet, so verspreche dies einen schönen sonnigen Tag. Sind sie jedoch nach 7 Uhr noch geschlossen, so müsse mit Regen gerechnet werden.

Die Ringelblume soll sich auch zur Liebesweissagung im Traum verwenden lassen. Junge Frauen trugen die Salbe auf, bevor sie zu Bett gingen in der Hoffnung vom „Liebsten“ zu träumen. Die Ringelblume ist eine klassische „Er liebt mich - er liebt mich nicht“- Blüte.

Der Name Ringelblume kommt von den Samen, die sich halbkreisförmig (wie Ringe) ausbilden.

**Quellen** [www.arzneipflanzenlexikon.info/ringelblume.php](http://www.arzneipflanzenlexikon.info/ringelblume.php), [www.heilpraxisnet.de/hausmittel/ringelblumensalbe](http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/ringelblumensalbe)

## Rezepte aus Ringelblumen

### Ringelblumensalbe

1 Handvoll Ringelblumen (Blütenblätter und kleingeschnittene Blütenböden), 50 g Olivenöl, daraus Warmölauszug herstellen, 5 g Bienenwachs zugeben. Die Salbe wirkt wundheilend. Sie ist ein Jahr haltbar.

### Weitere Verwendungen

Getrocknete Ringelblumenblütenblätter sind eine schöne Zugabe zu Teemischungen.

Frische Ringelblumenblütenblätter sind sehr dekorativ in einer Blütenbutter: Butter bei Zimmertemperatur mit den Blüten verzieren.



# AUGUST

## Der Rote Sonnenhut



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1                           | Di |
| 2                           | Mi |
| 3                           | Do |
| 4                           | Fr |
| 5                           | Sa |
| 6                           | So |
| 7 <small>KW32</small>       | Mo |
| 8                           | Di |
| 9                           | Mi |
| 10                          | Do |
| 11                          | Fr |
| 12                          | Sa |
| 13                          | So |
| 14 <small>KW33</small>      | Mo |
| 15 <b>Mariä Himmelfahrt</b> | Di |
| 16                          | Mi |
| 17                          | Do |
| 18                          | Fr |
| 19                          | Sa |
| 20                          | So |
| 21 <small>KW34</small>      | Mo |
| 22                          | Di |
| 23                          | Mi |
| 24                          | Do |
| 25                          | Fr |
| 26                          | Sa |
| 27                          | So |
| 28 <small>KW35</small>      | Mo |
| 29                          | Di |
| 30                          | Mi |
| 31                          | Do |



# Roter Sonnenhut | *Echinacea purpurea*

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Botanischer Name</b>    | Echinacea purpurea   |
| <b>Weitere Namen</b>       | Roter Scheinsonnenhut, Roter Igelkopf  |
| <b>Familie</b>             | Korbblütler (Asteraceae)   |
| <b>Lichtansprüche</b>      | sonnig bis halbschattig  |
| <b>Bodenansprüche</b>      | nährstoffreicher, durchlässiger und nicht zu trockener Boden   |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | normaler Wasserbedarf  |
| <b>Vermehrung</b>          | Aussaat: direkt ins Beet säen oder Pflanze teilen  |
| <b>Wuchs</b>               | ausdauernde, krautige, winterharte Staude; breite, zugespitzte, raue Blätter; bräunlich-grüner Stängel |
| <b>Lebensbereich</b>       | Staudenpflanze bei uns in bunten Blumenrabatten und Parkanlagen.                                       |
| <b>Lebensdauer</b>         | mehnjährige Staude   |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 50 - 120 cm  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Juli bis September, auffällig große Blütenköpfe, am Blütenrand 3 bis 4 cm lange rosa Zungenblüten      |
| <b>Verwendung</b>          | Arznei- und Zierpflanze, Arzneipflanzen zur Kräftigung des Immunsystems, ganze Pflanze wird verwendet  |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | zur Vollblüte  |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | kugeliger Blütenboden mit länglichen Zungenblüten  |
| <b>Verwechslung</b>        | ähnlich der Rudbeckia und dem schmalblättrigen Sonnenhut ( <i>Echinacea angustifolia</i> )             |

**Inhaltsstoffe** Echinacosid, Kaffeesäure, Polymethine sowie Flavonoide wie Rutin, Kämpferol und Quercetin. In geringen Mengen kommen auch ätherische Öle und Alkamide vor.

**Heilwirkung** Der rote Sonnenhut ist eine der bekanntesten Arzneipflanzen zur Kräftigung des Immunsystems und wurde bereits von den Ureinwohnern Nordamerikas, wo er auf Wiesen und Weiden vorkommt, als Heilpflanze gegen Husten und Atemwegsbeschwerden, sowie bei Verletzungen (Verbände mit Pflanzenbrei) geschätzt. Auch bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Schlangenbissen wurde Echinaceae eingesetzt.

Heute ist eine ganze Reihe von Produkten auf der Basis dieser Naturheilpflanze erhältlich. Es gibt Presssäfte, Tees, auch Fertigpräparate mit dem Sonnenhut-Extrakt in Form von Kapseln, Tabletten, homöopathischen Globuli, Dragees, Salbe oder Tinktur (Tropfen). Zur Herstellung von Presssäften und Tees werden die Blätter und Blüten verwendet.

**Interessantes** Der aus dem Griechischen entlehnte Gattungsname *Echinacea* (altgriechisch „echinos“) bedeutet übersetzt Igel oder Seeigel und bezieht sich auf die braunrote, igelähnliche Blütenmitte, von der die Zungenblüten abstehen oder leicht herunterhängen. Es besteht eine große Sortenvielfalt. Die Blütenstaude ist mittlerweile nicht nur in rot und rosa, sondern auch in weiß, orange, gelb und in anderen Schattierungen erhältlich, letztere finden vor allem als Zierpflanzen Verwendung. Medizinisch interessant ist der rot-rosablättrige Sonnenhut (*E. purpurea*) und der schmalblättrige Sonnenhut (*E. angustifolia*).

Die igelartigen Samenstände sind, vor allem im Winter, bedeckt mit Schnee oder Raureif, sehr dekorativ. Sie bieten verschiedenen Vögeln zur kalten Jahreszeit eine willkommene Futterquelle. Der rote Sonnenhut ist bei Bienen sehr beliebt - eine richtige Bienenweide.

**Quellen** [www.bach-blueten-portal.de/sonnenhut](http://www.bach-blueten-portal.de/sonnenhut), [de.wikipedia.org/wiki/Purpur-Sonnenhut](http://de.wikipedia.org/wiki/Purpur-Sonnenhut)

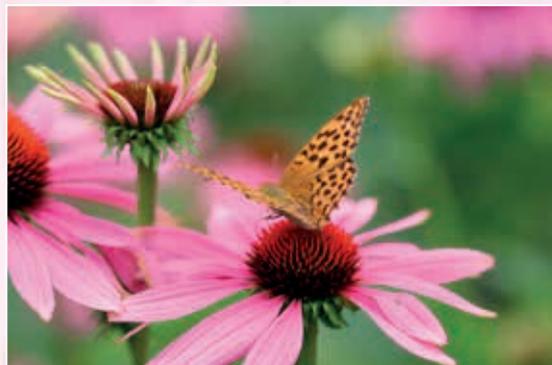
## Rezepte aus Sonnenhut

### Tinktur

Es werden alle Pflanzenteile verwendet: Blüten, Blütenboden, Blätter und Stengel. Zur Vollblüte, im August die Pflanzenteile ernten, alle Teile klein schneiden, in ein Schraubglas füllen und mit 40-50%igem Alkohol übergießen bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. 4 Wochen ziehen lassen, absieben und in dunkle Flaschen füllen.

### Echinaceahonig

Wie bei der Tinktur alle oberirdischen Pflanzenteile verwenden, in ein Schraubglas füllen, mit Honig auffüllen bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glas verschließen, beschriften und ca. 4 Wochen oder länger im Halbschatten, dabei das Glas gelegentlich auf den Kopf stellen, damit eine gute Durchmischung möglich ist. Nach dieser Zeit den Honig absieben, in kleine Fläschchen füllen, beschriften, kühl aufbewahren. Der Honigauszug ist dem alkoholischen beinahe ebenbürtig, wasserlösliche sowie fettlösliche Stoffe und andere werden relativ gut ausgezogen. Er eignet sich ausgezeichnet für Kinder.



# SEPTEMBER

## Die Echte Goldrute

Blase,  
Niere

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1                      | Fr |
| 2                      | Sa |
| 3                      | So |
| 4 <small>KW36</small>  | Mo |
| 5                      | Di |
| 6                      | Mi |
| 7                      | Do |
| 8                      | Fr |
| 9                      | Sa |
| 10                     | So |
| 11 <small>KW37</small> | Mo |
| 12                     | Di |
| 13                     | Mi |
| 14                     | Do |
| 15                     | Fr |
| 16                     | Sa |
| 17                     | So |
| 18 <small>KW38</small> | Mo |
| 19                     | Di |
| 20                     | Mi |
| 21                     | Do |
| 22                     | Fr |
| 23                     | Sa |
| 24                     | So |
| 25 <small>KW39</small> | Mo |
| 26                     | Di |
| 27                     | Mi |
| 28                     | Do |
| 29                     | Fr |
| 30                     | Sa |



# Echte Goldrute | *Solidago virgaurea*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>    | Solidago virgaurea  |
| <b>Weitere Namen</b>       | gewöhnliche Goldrute, gemeine Goldrute, Petrusstab, Himmelsbrand, Heidnisch Wundkraut   |
| <b>Familie</b>             | Korbblütler (Asteraceae)  |
| <b>Lichtansprüche</b>      | sonnig, gelegentlich Halbschatten   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | kalkhaltige, nährstoffarme Magerrasen und auch leicht lehmige Böden   |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | wächst an eher trockenen Standorten   |
| <b>Vermehrung</b>          | April - Juni ins Freiland, Lichtkeimer, Selbstaussaat, Vermehrung auch über Stecklinge  |
| <b>Wuchs</b>               | aufrecht, krautig, unverzweigt im unteren Bereich, Blätter lanzettförmig, wechselständig, bis 10 cm lang  |
| <b>Lebensbereich</b>       | Lichtungen, Wegränder, sonnige Standorte, Magerrasen, auch Weiden und Wiesen  |
| <b>Lebensdauer</b>         | mehrfährig, winterhart  |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 30 - 60 cm, max. 110 cm   |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Juni - September, leuchtend gelbe Blüten in rispenartigen Blütenständen   |
| <b>Verwendung</b>          | Heilkraut als Tee, Tinktur, homöopathisch. In der Küche: vielseitig. Färbemittel für gelbe bis braunrote Töne   |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | Juni - September, Blüten und Blätter der oberen 15 cm   |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | leuchtend gelbe, bis 8 cm breite und bis 15 cm lange Blütenrispen   |
| <b>Verwechslung</b>        | Alpen-Goldrute (kleiner), Kanadische Goldrute und Riesen-Goldrute (Blütenrispen wedelartig, an Bahndämmen verbreitet). Können ähnlich genutzt werden. |

**Inhaltsstoffe** Saponine, Flavonoide, Phenolglycoside, Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle (vor allem  $\gamma$ -Cadinen).

**Heilwirkung** Entzündungshemmend, schwach krampflösend, schmerzstillend, antibakteriell, antifungizid, ödemhemmend, immunstimulierend, ausschwemmend, entwässernd, Nieren anregend. Tagesdosis nur 4-6 g (!) getrocknetes Kraut kombiniert mit viel Wasser!

Innerlich als Tee/Tinktur zur Steigerung der Nierentätigkeit und Harnausscheidung, bei Nierenbeschwerden, Nierengriß, Harnsteinen, Blasenschwäche, Blasenentzündung, Wassereinlagerungen, Blähungen, Rheuma, Gicht. Wirkt beruhigend bei seelischem Schock, Enttäuschungen, seelischen Belastungen, starken Gefühlsbewegungen.

Äußerlich: zur Wundheilung bei Insektenstichen, Geschwüren, Fisteln; zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- u. Rachenraum.

Kann bei Korbblütler-Empfindlichkeit Heuschnupfen auslösen, bei häufigem Umgang auch Kontaktallergie!

**Interessantes** Verwendung von Samen, Blütenköpfen, jungen Blättern, Triebspitzen, jeweils in geringen Mengen: für Salate, Müslis, Kräutersalze, Gemüse. Die nahrhaften Samen waren früher eine beliebte Überlebensnahrung.

Wegen ihres üppigen Nektars beliebt bei Bienen, Hummeln, Schwebfliegen, Schmetterlingen. Bestäubung hauptsächlich durch sie. Von verschiedenen Schmetterlingslarven als Futterpflanze genutzt.

Beliebte Gartenpflanze. Aus Stängeln und Blättern wird ein Färbemittel gewonnen, das Wolle und Baumwolle in goldgelbem bis braunrotem Ton färbt.

In Antike und Mittelalter vor allem als Wundheilmittel verwendet. Wurde im Christentum wegen ihrer medizinischen Wirkung „Laurenzilorbeer“ genannt in Bezug auf den Heiligen Laurentius. Nationalblume der US-Bundesstaaten Nebraska und Kentucky.

**Quellen** [www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de), [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de), Maria Treben: Gesundheit aus der Apotheke Gottes



## Verwendung der Goldrute

**Goldrute in der Küche** (sparsam verwenden!)

Die Samen, die viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten, schmecken im Müsli, als Topping für Frischkäse oder mitgebacken im Brot.

Die Blüten sind eine schöne und leckere Dekoration in Salaten. Sie können auch kandiert werden (in Zuckerlösung eingelegt und anschließend getrocknet). Getrocknet und fein gerebelt sind die Blüten eine gute Beigabe in Kräutersalzen.

Die jungen Triebspitzen schmecken angenehm aromatisch im Salat.

Die Blätter können in kleinen Mengen im Gemüse mitgekocht und gegessen werden.

**Goldrute als Heilkraut**

Das getrocknete Kraut verliert durch den Abbau von Flavonoiden allmählich seine Wirkung, ist daher nur ca. 1 Jahr haltbar.

Als Tee: 1 - 1 1/2 Teelöffel getrocknetes Kraut (Blätter) pro Tasse werden mit heißem, nicht kochendem Wasser übergossen, Ziehzeit 15 - 20 Minuten. 2 -3 Tassen pro Tag jeweils 1 Std. nach den Mahlzeiten. Tagesdosis: 4 - 6 g des getrockneten Krauts.

Als Wundaufgabe: Tuch mit Tee oder Tinktur tränken, auf die betroffene Stelle legen oder binden, längere Zeit einwirken lassen.

Gurgeln mit Tee oder verdünnter Tinktur

# OKTOBER

## Der Beinwell

Knochen  
und  
Gelenke

|           |                    |    |
|-----------|--------------------|----|
| <b>1</b>  | Erntedank          | So |
| <b>2</b>  | KW40               | Mo |
| <b>3</b>  | Tag d. dt. Einheit | Di |
| <b>4</b>  |                    | Mi |
| <b>5</b>  |                    | Do |
| <b>6</b>  |                    | Fr |
| <b>7</b>  |                    | Sa |
| <b>8</b>  |                    | So |
| <b>9</b>  | KW41               | Mo |
| <b>10</b> |                    | Di |
| <b>11</b> |                    | Mi |
| <b>12</b> |                    | Do |
| <b>13</b> |                    | Fr |
| <b>14</b> |                    | Sa |
| <b>15</b> |                    | So |
| <b>16</b> | KW42               | Mo |
| <b>17</b> |                    | Di |
| <b>18</b> |                    | Mi |
| <b>19</b> |                    | Do |
| <b>20</b> |                    | Fr |
| <b>21</b> |                    | Sa |
| <b>22</b> |                    | So |
| <b>23</b> | KW43               | Mo |
| <b>24</b> |                    | Di |
| <b>25</b> |                    | Mi |
| <b>26</b> |                    | Do |
| <b>27</b> |                    | Fr |
| <b>28</b> |                    | Sa |
| <b>29</b> | Ende Sommerzeit    | So |
| <b>30</b> | KW44               | Mo |
| <b>31</b> | Reformationstag    | Di |

# Beinwell | *Symphytum officinale*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>    | <i>Symphytum officinale</i>   |
| <b>Weitere Namen</b>       | Wallwurz, Beinwurz, Comfrey, Wundallheil  |
| <b>Familie</b>             | Rauhblattgewächse, Boraginaceae   |
| <b>Lichtansprüche</b>      | sonnig bis halbschattig   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | humoser, tiefgründiger Boden  |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | feuchter Boden  |
| <b>Vermehrung</b>          | Februar bis Mai   |
| <b>Wuchs</b>               | krautiger Wuchs, grob verzweigt   |
| <b>Lebensbereich</b>       | Herkunft: Kleinasien bis Westsibirien; Wiesen und Wegränder in Nord- und Westeuropa |
| <b>Lebensdauer</b>         | ausdauernd, mehrjährige Staude winterhart   |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 60 bis 110 cm   |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Mai bis Oktober / violett bis rosa  |
| <b>Verwendung</b>          | Blätter, Blüte und Wurzeln; äußerlich angewendet                                    |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | April bis Oktober   |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | aufrechte, fleischige Stängel, borstige behaarte Blätter                            |
| <b>Verwechslung</b>        | Borretsch (Gurkenkraut)   |

**Inhaltsstoffe** Allantoin, Cholin, Flavonoide, Schleimstoffe, Phenolsäuren (u.a. Rosmarinsäure, Kaffeesäure), Saponine, Pyrrolizidinalkaloide, ätherische Öle

**Heilwirkung** entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, abschwellend, antibakteriell, wundheilfördernd, Zellneubildung. Wird angewendet bei: Wundheilung (geschlossene Wunden), Knochenbrüchen, Verrenkungen und Verstauchungen, Zerrungen, Quetschungen, Arthrose, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelbeschwerden

**Interessantes** Beinwell kann unterschiedlich angewendet werden: a) Tee (aus Wurzeln, nur äußerlich), b) Mazerat (Kaltwasserauszug; von Wurzeln), c) Salbe (aus frischen Wurzeln), d) Globuli (homöopathisch), e) Jauche (von Blättern, 14 Tage gären lassen; nährstoffreicher Kalidünger). Pyrrolizidinalkaloide sind lebertoxisch, daher sollte der Tee nicht getrunken, sondern ausschließlich für Wickel und Umschläge verwendet werden. Der wundheilfördernde Allantoingehalt der Wurzel ist in den Monaten Januar bis März am höchsten (3%) und sinkt dann bis Juli auf 0,1% ab.

**Quellen** Ursel Bühring: Alles über Heilpflanzen, Verlag Ulmer, [www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de)



## Rezepte mit Beinwell

### Beinwelltee (äußerlich)

25 g gut zerkleinerte Wurzel mit 0,25 l Wasser 10 Min. kochen und 30 Min. ziehen lassen, danach abgießen und für Umschlag oder Bad verwenden. Für ein Vollbad nehmen Sie 100 g auf 1 l Wasser.

### Beinwelltinktur

Beinwelltinktur: Ein Schraubglas bis zur Hälfte mit gereinigten und zerkleinerten, frischen Wurzeln füllen und bis an den Rand mit Alkohol (45%) bedecken. Vier Wochen stehen lassen und regelmäßig schütteln. Danach die bräunliche, etwas dickflüssige Tinktur in dunkle Tropffläschchen abfüllen und etikettieren. Die Tinktur ist drei Jahre haltbar und sollte nur äußerlich verwendet werden (Einreibungen, Umschläge).

### Beinwellsalbe

100 g gut gereinigte und zerkleinerte Wurzel in einen Topf

geben, 500 ml kaltgepresstes Olivenöl dazugeben. Masse unter stetigem Rühren 30 Min. lang erwärmen (max. 70°). Danach absieben (der Rest kann als Breiaufgabe verwendet werden). Das Auszugsöl wieder in den Topf geben, 50 g Bienenwachs (Apotheke) zugeben und schmelzen lassen. Die noch flüssige Salbe in kleine Salbendöschen füllen, abkühlen lassen, danach mit Deckel verschließen und beschriften. Die Salbe ist ein Jahr haltbar.

### Beinwellbreiumschlag

Frische Wurzeln vorsichtig säubern. Die schleimige Wurzel zerstampfen und auf ein Tuch streichen. Als Breiumschlag über Nacht auf die betreffende Körperstelle auflegen. Ist keine frische Wurzel vorhanden, können Sie auch getrocknete Wurzeln pulverisieren und mit heißem Wasser oder Beinwellblätterttee verrühren, bis ein schleimiger, fester Brei entsteht. Alternative: walzen Sie Beinwellblätter mit einer Flasche, bis der Saft austritt und legen diese direkt auf die betroffene Stelle.

# NOVEMBER

## Die Zistrose

Antiviral

|           |                         |           |
|-----------|-------------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Allerheiligen</b>    | <b>Mi</b> |
| <b>2</b>  |                         | <b>Do</b> |
| <b>3</b>  |                         | <b>Fr</b> |
| <b>4</b>  |                         | <b>Sa</b> |
| <b>5</b>  |                         | <b>So</b> |
| <b>6</b>  | KW45                    | <b>Mo</b> |
| <b>7</b>  |                         | <b>Di</b> |
| <b>8</b>  |                         | <b>Mi</b> |
| <b>9</b>  |                         | <b>Do</b> |
| <b>10</b> |                         | <b>Fr</b> |
| <b>11</b> | <b>Martinstag</b>       | <b>Sa</b> |
| <b>12</b> |                         | <b>So</b> |
| <b>13</b> | KW46                    | <b>Mo</b> |
| <b>14</b> |                         | <b>Di</b> |
| <b>15</b> |                         | <b>Mi</b> |
| <b>16</b> |                         | <b>Do</b> |
| <b>17</b> |                         | <b>Fr</b> |
| <b>18</b> |                         | <b>Sa</b> |
| <b>19</b> | <b>Volkstrauertag</b>   | <b>So</b> |
| <b>20</b> | KW47                    | <b>Mo</b> |
| <b>21</b> |                         | <b>Di</b> |
| <b>22</b> | <b>Buß- und Betttag</b> | <b>Mi</b> |
| <b>23</b> |                         | <b>Do</b> |
| <b>24</b> |                         | <b>Fr</b> |
| <b>25</b> |                         | <b>Sa</b> |
| <b>26</b> | <b>Totensonntag</b>     | <b>So</b> |
| <b>27</b> | KW48                    | <b>Mo</b> |
| <b>28</b> |                         | <b>Di</b> |
| <b>29</b> |                         | <b>Mi</b> |
| <b>30</b> |                         | <b>Do</b> |

# Zistrose | *Cistus incanus*

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Botanischer Name</b>         | <i>Cistus incanus</i> , <i>Cistus ladanifer</i> ,<br><i>Cistus creticus</i> , <i>Cistus monspelliensis</i><br>Die Zistrose ist polymorph |
| <b>Weitere Namen</b>            | auf griechisch Kistos oder Ladanaki  |
| <b>Familie</b>                  | Zistrosengewächse, Cistaceae   |
| <b>Lichtansprüche</b>           | vollsonnig   |
| <b>Bodenansprüche</b>           | trockene, steinige Flächen, kalk-<br>und nährstoffarme Böden   |
| <b>Feuchtigkeit</b>             | wenig  |
| <b>Vermehrung</b>               | Stecklinge   |
| <b>Wuchs</b>                    | stark verzweigte, buschige Sträucher<br>oder Zwergsträucher  |
| <b>Lebensbereich</b>            | Mittelmeerraum in Macchien und<br>Garigues und Kanarische Inseln   |
| <b>Lebensdauer</b>              | mehrfähriger Halbstrauch,<br>nicht frostharte Arten hell und<br>kühl überwintern   |
| <b>Wuchshöhe</b>                | bis 100 cm   |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b>      | bei uns ab Juni bis August, im<br>mediterranen Gebiet von Dezember<br>bis April  |
| <b>Verwendung</b>               | Tee aus den Blättern, Harz zum<br>Räuchern, ätherisches Öl aus den<br>Blättern   |
| <b>Beste Erntezeit</b>          | bei uns Blätter von März bis August  |
| <b>Erkennungs-<br/>merkmale</b> | Strauch mit rosaroten (bei manchen<br>Sorten auch weißen) Blüten -<br>„zerknitterte“ Blätter   |
| <b>Verwechslung</b>             | kaum Verwechslung möglich,<br>behaarte duftende Blätter, Blüten sehen<br>der Hundsrose ähnlich   |

**Inhaltsstoffe** breites Spektrum phenolischer Substanzen (Polyphenole), Tannine, Flavonoide, Rutin.

**Heilwirkung** Zistrosenextrakt hat in verschiedenen Untersuchungen antivirale, entzündungshemmende, antioxidative, adstringierende und antimikrobielle Eigenschaften gezeigt. Es ist gegen verschiedene Viren wirksam. Dazu gehören HI-Viren, Influenzaviren, Ebolaviren und vorbeugend bei Corona-Viren.

Im Mittelmeerraum ist es seit Jahrtausenden als Heilpflanze bekannt und wurde es bereits von Dioskurides genutzt. Äußerlich werden auch Waschungen, Bäder oder Umschläge bei Ekzemen gemacht. Zistrose wirkt stark entgiftend, leitet Schwermetalle aus und ist gut für Raucher und nach einer Zahnsanierung.

In der Aromatherapie wird Zistrose mit ihrem warmen, tiefen, würzigen Geruch als Heilmittel für Menschen eingesetzt, die an Gefühlskälte leiden. Die Essenz vermittelt Wärme und dringt tief in die Seele ein.

**Interessantes** Das Harz der Zistrose wird als Ladanum oder Labdanum bezeichnet. Es wird meist aus der hochwachsenden Lack-Zistrose (*Cistus ladanifer*) gewonnen, weil sie bedeutend mehr Harz als andere Zistrosen-Arten produziert. Da die Lack-Zistrose auf der Iberischen Halbinsel besonders gut gedeiht, findet die Labdanum-Produktion überwiegend dort statt.

Ladanum wird schon im Alten Testament als wertvolles Handelsgut erwähnt.

Es wird noch immer zum Räuchern und in der Parfümindustrie genutzt.

Das gelbe Sonnenröschen „*Helianthemum nummularium*“ - Bachblüte Nr. 12 „Rock Rose“ - ist eine in unseren Breiten heimische Verwandte der Zistrose. Andere Verwandte sind die Johanneskräuter (Hyperaceae) und die Teestrauchgewächse (Theaceae).

**Quellen** Aromatherapie: Fischer-Rizzi, Susanne 1991 „Himmlische Düfte“; Inhaltsstoffe: [www.pharmawiki.ch](http://www.pharmawiki.ch)

## Rezepte aus Zistrose

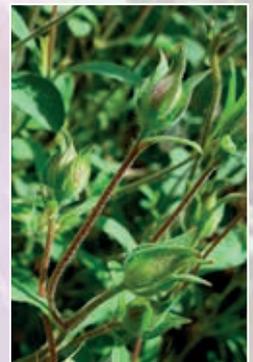
### Cistus-Tee

Für eine Tasse Tee einen TL Blätter mit kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen oder fünf Minuten kochen.

Im Sommer erfrischend: Cistus Eistee. Dafür doppelt so starken Tee kochen, mit Honig und Zitrone abschmecken und mit Eiswürfeln auffüllen.

### Aura-Spray mit ätherischen Ölen

Auf 100 ml Wasser 5 Tropfen Cistus-Öl mit 3 Tropfen Patchouli-Öl und 8 Tropfen Bergamotte-Öl in eine Sprühflasche geben, vor Gebrauch immer schütteln und als Sprühnebel über dem Kopf verteilen. Wirkt wärmend, erdend, schützend.



# DEZEMBER

## Der Einjährige Beifuß

Anti-  
bakteriell  
antiviral

|                |    |
|----------------|----|
| 1              | Fr |
| 2              | Sa |
| 3 1. Advent    | So |
| 4 KW49         | Mo |
| 5              | Di |
| 6 Nikolaus     | Mi |
| 7              | Do |
| 8              | Fr |
| 9              | Sa |
| 10 2. Advent   | So |
| 11 KW50        | Mo |
| 12             | Di |
| 13             | Mi |
| 14             | Do |
| 15             | Fr |
| 16             | Sa |
| 17 3. Advent   | So |
| 18 KW51        | Mo |
| 19             | Di |
| 20             | Mi |
| 21             | Do |
| 22             | Fr |
| 23             | Sa |
| 24 Heiligabend | So |
| 25 Weihnachten | Mo |
| 26 Weihnachten | Di |
| 27             | Mi |
| 28             | Do |
| 29             | Fr |
| 30             | Sa |
| 31 Silvester   | So |

# Einjähriger Beifuß | *Artemisia annua*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Botanischer Name</b>    | Artemisia annua   |
| <b>Weitere Namen</b>       | Quinghao (chin.), annual wormwood/ sweet annie (engl.), Pflanze der Hoffnung, Pflanze der Frauen                  |
| <b>Familie</b>             | Korbblütler   |
| <b>Lichtansprüche</b>      | Liebt Sonne, braucht viel Licht   |
| <b>Bodenansprüche</b>      | Fruchtbare, lockere Erde  |
| <b>Feuchtigkeit</b>        | mäßig gießen  |
| <b>Vermehrung</b>          | Lichtkeimer, Bestäubung durch Insekten und Wind, Stecklinge lieben hohe Luftfeuchtigkeit                          |
| <b>Wuchs</b>               | Aufrechter Wuchs, Zweige wechselständig, Blätter sind 2-3fach fein gefiedert mit kammförmig gesägten Blattzipfeln |
| <b>Lebensbereich</b>       | Ursprünglich in 1000 - 1500 m Höhe beheimatet, wird inzwischen auf der ganzen Welt angebaut                       |
| <b>Lebensdauer</b>         | 1-jährig  |
| <b>Wuchshöhe</b>           | 50 - 100 cm, z.T. bis 250 - 300 cm  |
| <b>Blüte: Zeit / Farbe</b> | Winzig gelb, in losen Rispen angeordnet. 2000 winzige Samenhüllen pro Pflanze                                     |
| <b>Verwendung</b>          | Nur die Blätter sind für medizinische Zwecke geeignet, blühende Pflanzen werden für Saatgut verwendet             |
| <b>Beste Erntezeit</b>     | Juni - September  |
| <b>Erkennungsmerkmale</b>  | Würzig-lebkuchenartiger Geruch  |
| <b>Verwechslung</b>        | Wermut (Absinth) und andere fein gefiederte Artemisia Arten   |

**Inhaltsstoffe** Bislang wurden über 400 verschiedene Inhaltsstoffe festgestellt, u.a. Artemisinin, Andocian, Äther. Öle, Beta-Sitosterol, Bor, Cumarin, Eisen, essentielle Aminosäuren, Flavanoide, Kalium, Mangan, Menthol, Phosphor, Schwefel, Thymol, Vitamin E, Zink, u.a.

**Heilwirkung** Arthritis, Asthma, Augenentzündung, Azidose, Bakterielle Erkrankungen, Blasenentzündung, Durchfall, Entzündungen, Hautprobleme, Immunschwäche, Magen-Darbeschwerden, Malaria, Menstruationsbeschwerden, Pilzkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Würmer.

Eigenschaften: antibakteriell, antiviral, fiebersenkend, fungizid, krampflösend, verdauungsfördernd

In der Forschung, begleitend oder unterstützend bei: AIDS/ HIV, Alzheimer, Bluthochdruck, Borreliose, Demenz, Diabetes, Epilepsie, Hämorrhagien, Krebs, Morbus Parkinson,

**Interessantes** In Asien als Gewürz bekannt und wird seit mehr als 2000 Jahren in der chinesischen TCM verwendet. Die erste Pflanze welche 2015 einen Nobelpreis bekommen hat aufgrund ihrer Heilwirkung bei Malaria. Unterliegt der Novelle Food Verordnung.

Ist ein Adaptogen = ein biologischer Pflanzenstoff, der dem Körper hilft, besser mit Stresssituationen umzugehen.

**Quellen** Barbara Simonsohn „Artemisia Annu“, Christel Ströbel Kongress, Kostbare Natur Net



## Rezepte mit dem Einjährigen Beifuß

### Traditionelle Einnahme als Tee:

1-2 TL des getrockneten Krauts übergießen mit 80 Grad heißem Wasser und 10 Min. ziehen lassen.

### Salbe:

Zutaten: 10 g Artemisia-Annua-Blätter, 50 ml kaltgepresstes Olivenöl oder wahlweise 50 ml Rizinusöl, 10 g Bienenwachs

Zubereitung: Die Artemisia annua Blätter sehr schonend ca. 30 Min. in dem Öl ausziehen. Den Ansatz abfiltern. Ein Becherglas oder hitzebeständiges Marmeladenglas in ein Wasserbad stellen, den Ölauszug und das Wachs hineingeben, bei ca. 65°C schmelzen. Die Masse in ein sterilisiertes Gläschen füllen, nach dem Erkalten beschriften. Die Salbe ist ein Jahr haltbar.

### Pulver:

Prophylaktisch in die Ernährung integrierbar mit Smoothies, in Speisen oder Joghurts, maximal 1/2 TL täglich.