

Die Welt der Heilpflanzen

KALENDER 2024



mediengestaltung



FETHENNE

Sedum telephium

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

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

JANUAR

Mo **01** Neujahr

Di **02**

Mi **03**

Do **04** ☾

Fr **05**

Sa **06** Heilige Drei Könige

So **07**

Mo **08**

Di **09**

Mi **10**

Do **11** ☽

Fr **12**

Sa **13**

So **14**

Mo **15**

Di **16**

Mi **17**

Do **18** ☾

Fr **19**

Sa **20**

So **21**

Mo **22**

Di **23**

Mi **24**

Do **25** ●

Fr **26**

Sa **27**

So **28**

Mo **29**

Di **30**

Mi **31**



BRENNNESSEL *Urtica dioica*

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

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

FEBRUAR

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



GUNDELREBE

Glechoma hederacea

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

Als Wundheilmittel hat sie eine außergewöhnliche Wirkung auf entzündete Verletzungen.

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

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

MÄRZ

Fr	01	
Sa	02	
So	03	☾
Mo	04	
Di	05	
Mi	06	
Do	07	
Fr	08	
Sa	09	
So	10	☽
Mo	11	
Di	12	
Mi	13	
Do	14	
Fr	15	
Sa	16	
So	17	☾
Mo	18	
Di	19	
Mi	20	Frühlingsanfang Tag- und Nachtgleiche
Do	21	
Fr	22	
Sa	23	
So	24	
Mo	25	☀
Di	26	
Mi	27	
Do	28	
Fr	29	Karfreitag
Sa	30	
So	31	Ostersonntag



LÖWENZAHN

Taraxacum officinale

Vom Löwenzahn zur Pusteblume.
Der Löwenzahn ist ein Verwandlungskünstler mit Beständigkeit.


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

und seelische Stimmung auf und hilft Erstarrungen aufzulösen.

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

APRIL

Mo 01 Ostermontag

Di 02 

Mi 03

Do 04

Fr 05

Sa 06

So 07

Mo 08 

Di 09

Mi 10

Do 11

Fr 12

Sa 13

So 14

Mo 15 

Di 16

Mi 17

Do 18


Fr 19

Sa 20

So 21

Mo 22

Di 23

Mi 24 

Do 25

Fr 26

Sa 27

So 28

Mo 29

Di 30 Walpurgisnacht



SCHAFGARBE

Achillea millefolium

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

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

MAI

Mi	01	Tag der Arbeit	☾
Do	02		
Fr	03		
Sa	04		
So	05		
Mo	06		
Di	07		
Mi	08		☽
Do	09	Christi Himmelfahrt	
Fr	10		
Sa	11		
So	12		
Mo	13		
Di	14		
Mi	15		☾
Do	16		
Fr	17		
Sa	18		
So	19	Pfingstsonntag	
Mo	20	Pfingstmontag	
Di	21		
Mi	22		
Do	23		☀
Fr	24		
Sa	25		
So	26		
Mo	27		
Di	28		
Mi	29		
Do	30	Fronleichnam	☾
Fr	31		



TEUFELSABBISS

Succisa pratensis

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

Schon seit dem Mittelalter wird Teufelsabbiss als Heilpflanze genutzt.

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

JUNI

Sa	01	
So	02	
Mo	03	
Di	04	
Mi	05	
Do	06	○
Fr	07	
Sa	08	
So	09	
Mo	10	
Di	11	
Mi	12	
Do	13	
Fr	14	●
Sa	15	
So	16	
Mo	17	
Di	18	
Mi	19	
Do	20	Sommeranfang Sommersonnenwende
Fr	21	
Sa	22	●
So	23	
Mo	24	Johannistag
Di	25	
Mi	26	
Do	27	
Fr	28	●
Sa	29	
So	30	



JOHANNISKRAUT

Hypericum perforatum

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

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

JULI

Mo	01	
Di	02	
Mi	03	
Do	04	
Fr	05	
Sa	06	○
So	07	
Mo	08	
Di	09	
Mi	10	
Do	11	
Fr	12	
Sa	13	
So	14	⊙
Mo	15	
Di	16	
Mi	17	
Do	18	
Fr	19	
Sa	20	
So	21	●
Mo	22	
Di	23	
Mi	24	
Do	25	
Fr	26	
Sa	27	
So	28	⊙
Mo	29	
Di	30	
Mi	31	



ENGELWURZ

Angelica archangelica

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

das Lungengewebe wird gestärkt, auch bei Lungenentzündung oder chronischem Husten.

Ein Stückchen Wurzel gekaut, hält in Grippezeiten gesund.

AUGUST

Do	01	
Fr	02	
Sa	03	
So	04	○
Mo	05	
Di	06	
Mi	07	
Do	08	
Fr	09	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	⊙
Di	13	
Mi	14	
Do	15	Mariä Himmelfahrt
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Mo	19	●
Di	20	
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Mo	26	⊙
Di	27	
Mi	28	
Do	29	
Fr	30	
Sa	31	



ZAUNWICKE

Vicia sepium

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

Die Blätter und Triebe haben eine leicht harntreibende und stoffwech-

selanregende Wirkung und werden deswegen in der Naturheilkunde unterstützend eingesetzt.

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

SEPTEMBER

So 01

Mo 02

Di 03



Mi 04

Do 05

Fr 06

Sa 07

So 08

Mo 09

Di 10

Mi 11



Do 12

Fr 13

Sa 14

So 15

Mo 16

Di 17

Mi 18



Do 19

Fr 20

Sa 21

So 22 Herbstbeginn | Tag- und Nachtgleiche

Mo 23

Di 24



Mi 25

Do 26

Fr 27

Sa 28

So 29

Mo 30



ROTE PESTWURZ

Petasites hybridus

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

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

Sie hilft besonders bei Migräne und bei Depressionen zur Aufmunterung.

OKTOBER

Di 01

Mi 02

Do 03 Tag der Deutschen Einheit

Fr 04

Sa 05

So 06 Erntedankfest

Mo 07

Di 08

Mi 09

Do 10

Fr 11

Sa 12

So 13

Mo 14

Di 15

Mi 16

Do 17

Fr 18

Sa 19

So 20

Mo 21

Di 22

Mi 23

Do 24

Fr 25

Sa 26

So 27

Mo 28

Di 29

Mi 30

Do 31 Reformationstag



BUCHE

Fagus silvatica

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

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

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

NOVEMBER

Fr	01	Allerheiligen	○
Sa	02		
So	03		
Mo	04		
Di	05		
Mi	06		
Do	07		
Fr	08		
Sa	09		◐
So	10		
Mo	11		
Di	12		
Mi	13		
Do	14		
Fr	15		●
Sa	16		
So	17		
Mo	18		
Di	19		
Mi	20	Buß- und Bettag	
Do	21		
Fr	22		
Sa	23		◑
So	24		
Mo	25		
Di	26		
Mi	27		
Do	28		
Fr	29		
Sa	30		



 **JUNGFER IM GRÜNEN** *Nigella damascena*

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

In der Volksmedizin wird ihre Wirkung gut gegen Blähungen beschrieben.

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

DEZEMBER

So	01	○
Mo	02	
Di	03	
Mi	04	
Do	05	
Fr	06	
Sa	07	
So	08	☾
Mo	09	
Di	10	
Mi	11	
Do	12	
Fr	13	
Sa	14	
So	15	●
Mo	16	
Di	17	
Mi	18	
Do	19	
Fr	20	
Sa	21	Winteranfang Wintersonnenwende
So	22	☾
Mo	23	
Di	24	Heilig Abend
Mi	25	1. Weihnachtsfeiertag
Do	26	2. Weihnachtsfeiertag
Fr	27	
Sa	28	
So	29	
Mo	30	○
Di	31	Silvester

DIE WELT DER HEILPFLANZEN



Der Wandkalender zeigt zwölf heimische Heilpflanzen, wie wir sie in der freien Natur finden können. Vielfältige Informationen zu jeder Pflanze wurden mit größter

Sorgfalt zusammengestellt und zeigt die Natur jeden Monat neu mit zauberhaften Fotos und ansprechendem Layout. Der stimmungsvoller Kalender bietet ein Nutzkalendarium, zeigt Feiertage und Mondzeiten.

KRAFT DER KRÄUTER

Kräuter sind nützliche, wunderschöne Pflanzen, die uns tief mit der Natur verbinden. Jedes Kräuterwissen baut auf dem Erfahrungsschatz früherer Generationen auf. Indem wir uns das alte Wissen über die Pflanzen anschauen und den darin verwobenen Mythen und Geschichten lauschen, entdecken wir die Pflanzen und ihre Kräfte für uns neu und verhelfen diesem uralten Schatz zu neuem Leben. Die Kräuter bereichern unser Leben: vom geschätzten Geschmack, über traditionelles Naturheilmittel für körperliches und geistiges Wohlbefinden, bis zur Verwendung in der Naturkosmetik.

WICHTIGE HINWEISE

Wenn man sich selber auf Wildkräutersuche begibt, sollte man zur Sicherheit ein gutes Pflanzenbestimmungsbuch dabei haben. Denn neben essbaren Kräutern tummeln sich so manche hochgiftigen Doppelgänger oder regional geschützte Exemplare.

Um mehr über die „Welt der Heilpflanzen“ zu erfahren, gibt es viele wunderbare Bücher, wo Kräuterwissen gesammelt und weitergegeben wird. Und nicht zuletzt lohnt es sich, die Ärztin des Vertrauens nach pflanzlichen Alternativen zu fragen oder einen Heilpraktiker zu Rate zu ziehen.



Evelyn Lochmaier, Mediengestalterin, setzt, inspiriert durch die Vielfalt unserer heimischen Pflanzenwelt, Ideen mit Leichtigkeit und freien Gestaltungsmöglichkeiten um. Dabei entstehen außergewöhnliche Kalenderprojekte.

Kalender 2024 | **Die Welt der Heilpflanzen** mit 12 Motiven und Informationen mit Nutzkalendarium, Feiertagen und Mondphasen

Text, Satz und Gestaltung und alle Fotos: Evelyn Lochmaier

© Mediengestaltung Evelyn Lochmaier | www.mediengestaltung-lochmaier.de | mediengestaltung@lochmaier.de

Eine Garantie für die Angaben kann nicht gegeben werden. Demnach kann keine Haftung für eventuelle Schäden übernommen werden.



Zum Weiterlesen:

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde. AT Verlag 2021

Siegrid Hirsch & Felix Grünberger: Die Kräuter in meinem Garten. Freya 2021

Coco Burckhardt: Alles aus Wildpflanzen. Ulmer 2015

Christine Storl: Unsere Grüne Kraft. GU 2021

Margot Spohn, Marianne Golte-Bechtle, Roland Spohn: Was blüht denn da? Kosmos 2015

Marlis Bader: Räuchern mit heimischen Kräutern. Goldmann 2008

Lesley Bremness: Handbuch Kräuter. Bassermann 2021



mediengestaltung

• auf den Punkt gebracht •