

WIESE, WALD & WEGESRAND:

HEILPFLANZEN UNSERER HEIMAT

2027

EVELYN LOCHMAIER

mediengestaltung



01 · 2027

Januar

Aegopodium podagraria

Giersch



BESCHREIBUNG

Giersch ist für viele Gartenbesitzer eher ein Ärgernis als ein Segen, da er sich schnell und hartnäckig ausbreitet. Dabei ist er eine ständig verfügbare Heil- und Küchenpflanze, die entzündungshemmend und entwässernd wirkt und viele Vitamine und Mineralien enthält.

VERWENDUNG

Als Heilpflanze hilft er gegen Blasenentzündungen, Rheuma, Gicht und Gelenkerkrankungen. In der Küche lässt Giersch sich vielfältig nutzen. Die jungen Blätter schmecken angenehm mild, leicht nach Petersilie und Möhre. Sie passen gut in Salate und Suppen, lassen sich wie Spinat zubereiten, in Wildkräuteraufstrichen oder in einem würzigen Pesto verwenden.

REZEPT GIERSCH-PESTO

100 g frische junge Blätter, 50 g Walnüsse, 50 g Parmesan, 2 Knoblauchzehen und 100 ml Olivenöl fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ⓘ *Nicht mit giftigen Doldenblütlern verwechseln. Erkennungszeichen: dreikantiger Stiel, dreigeteilte Blätter.*



VOLKSNAMEN *Erdholler, Geißfuß, Zipperleinkraut* | **STANDORT** *Hecken, Gärten, Waldränder* | **SAMMELN** *junge Blätter vor der Blüte, März bis September*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
53	28	29	30	31	1 Neujahr	2	3
1	4	5	6 Hl. Drei Könige	7 ●	8	9	10
2	11	12	13	14	15 ◐	16	17
3	18	19	20	21	22 ○	23	24
4	25	26	27	28	29 ◑	30	31

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



02 · 2027

Februar

Oxalis acetosella

Waldsauerklee

MEISTER DES SCHATTENS

Waldsauerklee gilt als eine schattentolerante heimische Blütenpflanze. Er gedeiht auch in sehr dichten, dunklen Nadelwäldern.

VIELSEITIGE WILDPFLANZE

Die zarte, unscheinbare Pflanze ist reich an Vitamin C und wertvollen Pflanzenstoffen und überzeugt mit seinem angenehm säuerlichen Geschmack. Er bereichert Salate, Kräuterquark, Suppen oder Smoothies mit zitroniger Frische.

HEILENDE ANWENDUNGEN

Schon unsere Vorfahren nutzten den Waldsauerklee, um Vitamin-C-Mangel und Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken. Er soll den Stoffwechsel und die Verdauung anregen, was ihn zum beliebten Begleiter bei Frühlingskuren macht. So leistet er einen wertvollen Beitrag zur natürlichen Belebung des Körpers nach der kalten Jahreszeit.

ⓘ *Enthält Oxalsäure. In kleinen Mengen genießen. Nicht bei Nierenerkrankungen.*



VOLKSNAMEN *Hasenbrot, Hasenklee, Kuckucksklee, Waldklee* | **STANDORT** *Laub- und Nadelwälder* | **SAMMELN** *Blätter, Blüten und Stiele, April bis Juni*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	1	2 Mariä Lichtmess	3	4 Schmotziger Dunschtig	5	6 ●	7
6	8 Rosenmontag	9 Fasnetsdienstag	10 Aschermittwoch	11	12	13	14 ◐ Valentinstag
7	15	16	17	18	19	20	21 ○
8	22	23	24	25	26	27	28 ◑

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



03 · 2027

März

Bellis perennis

Gänseblümchen

WISSENSWERTES

Das Gänseblümchen steht uns praktisch das ganze Jahr über für heilkundliche Anwendungen sowie für kulinarische Zwecke zur Verfügung. Als Wetteranzeiger verrät es uns bei geöffneter Blüte, dass das Wetter schön bleibt.

HEILKRAUT

Äußerlich wird das Gänseblümchen als Umschlag, Salbe oder Tinktur bei kleinen Hautverletzungen, Prellungen, Ekzemen oder Insektenstichen angewendet. Als Tee hilft es bei leichten Erkältungsbeschwerden und Appetitlosigkeit und wirkt schleimlösend.

KRÄUTERKÜCHE

Der Geschmack der zarten Blüten und Blätter ist leicht nussig. Man kann sie in Olivenöl andünsten oder frisch übers Brot streuen. Aus den Blüten lassen sich auch Gelee und Sirup herstellen. Die Knospen können in Essig eingelegt und wie Kapern verwendet werden.

ⓘ *Abseits stark befahrener Straßen, gespritzter Felder oder Hundewiesen sammeln.*



VOLKSNAMEN *Maßliebchen, Augenblume, Gänseliese, Tausendschön* | **STANDORT** *Wiesen, Wegesränder* | **SAMMELN** *Blüten, Knospen, Blätter, fast ganzjährig*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8 ●	9	10	11	12	13	14
11	15 ◐	16	17	18	19	20 Frühlingsanfang	21 Palmsonntag
12	22 ○	23	24	25 Gründonnerstag	26 Karfreitag	27	28 Ostersonntag Sommerzeit
13	29 Ostermontag	30 ◑	31	1	2	3	4

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



04 · 2027

April

Trifolium pratense

Rotklee

ÖKOLOGIE

Rotklee, auch Wiesenklee genannt, ist weit mehr als nur eine hübsche heimische Wiesenblume. Seine nektar- und pollenreichen Blüten bieten zahlreichen Insekten wertvolle Nahrung. Ebenso dient Rotklee als Raupenfutter zahlreicher Schmetterlinge. Er gilt als Bodenverbesserer, den man zur Gründüngung verwendet. Fürs liebe Vieh ist er eine ausgezeichnete Futterpflanze.

ANWENDUNGEN

Die Blüten schmecken süßlich und sind eine hübsche Dekoration. Die Blätter verarbeitet man im Wildkräutersalat oder im Kräuterquark. In der Naturheilkunde verwendet man die Heilpflanze wegen ihrer beruhigenden, krampflösenden, entzündungshemmenden und hustenlösenden Eigenschaften. Besonders die Blüten enthalten Phytohormone, die regulierend auf den Hormonhaushalt wirken; als Tee werden sie deshalb bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt.

ⓘ *Bei hormonabhängigen Erkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache. Gelegentlicher Verzehr unbedenklich.*



VOLKSNAMEN *Wiesenklee, Hummelklee, Futterklee* | **STANDORT** *Wiesen, Wegesränder, Waldlichtungen* | **SAMMELN** *Blüten, Blätter, März bis September*

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

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



05 · 2027

Mai

Lamium galeobdolon

Goldnessel

WISSENSWERTES

Alle Taubnesselarten sind essbar und schmackhaft. Die Goldnessel hat eine sehr lange Vegetationszeit und kann sogar im Winter unter Schnee geerntet werden.

VERWENDUNG

In der Volksmedizin nutzt man zerdrückte Blätter als Auflage für kleine Wunden. Blüten und Blätter helfen als milder Tee bei leichten Atemwegserkrankungen sowie harmlosen Blasenbeschwerden. In der Wildkräuterküche können die jungen Blätter roh oder gekocht gegessen werden. Die Blüten werden gerne zur Dekoration verwendet. Die Triebspitzen bereichern Salate oder Gemüsegerichte mit einem unerwartet intensiven Steinpilzaroma.

REZEPT FÜR WILDKRÄUTERSPINAT

Je zwei Handvoll frische, junge Triebspitzen von Goldnessel, Brennnessel und Giersch kurz in Butter dünsten, mit Salz und Muskat abschmecken.

ⓘ *Abseits stark befahrener Straßen, gespritzter Felder oder Hundewiesen sammeln.*



VOLKSNAMEN *Gelbe Taubnessel, Waldnessel* | **STANDORT** *Waldränder, Waldlichtungen* | **SAMMELN** *Triebspitzen, Blätter, Blüten, fast ganzjährig*

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

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



06 · 2027

Juni

Echinacea purpurea

Sonnenhut

WISSENSWERTES

Sonnenhut ist eine alte Heilpflanze, die schon die indigenen Völker Nordamerikas bei Wunden und Fieber nutzten. Erst im 20. Jahrhundert wurde er bei uns zur beliebten Garten- und Heilpflanze. Seinen Name „Igelkopf“ erhielt er nach dem auffälligen, stacheligen Blütenkegel.

ANWENDUNGEN

Das Kraut wird zur Herstellung von Frischpflanzenpresssaft, Tinkturen und Trockenextrakten verwendet, die zur Unterstützung des Immunsystems genutzt werden. Sonnenhut-Präparate werden bei einfachen Erkältungskrankheiten und wiederkehrenden Infekten im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege eingesetzt.

IM GARTEN

Insekten lieben ihn. Lässt man die Samenstände stehen, finden Vögel im Winter Futter. Er ist eine prächtig, ausdauernd blühende Zierpflanze.

ⓘ *Nicht dauerhaft in hohen Dosen einnehmen.*



VOLKSNAMEN *Purpur-Sonnenhut, Igelkopf, Kegelblume* | **STANDORT** *Gärten, kommt bei uns kaum wild vor* | **SAMMELN** *blühendes Kraut, Juli bis September*

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

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



07 · 2027

Juli

Centaurea jacea

Flockenblume

WISSENSWERTES

Es gibt an die 500 Flockenblumenarten. Die Wiesen-Flockenblume ist auf Blühwiesen noch häufig zu finden. Mit ihren purpurrosa Blüten lockt sie unzählige Schmetterlinge und andere Insekten an. Im Herbst schätzen Vögel die Samen.

VERWENDUNG

Die herben, bitteren Triebe und Blätter wurden früher gesammelt, um sie beim Bierbrauen als regionalen Hopfenersatz zu verwenden. Die Blüten eignen sich frisch oder getrocknet als hübsche, essbare Streudekoration. In der Volksmedizin gilt die Flockenblume als entzündungshemmend.

IM GARTEN

Die Wiesen-Flockenblume ist eine der besten heimischen Stauden für alle, die mit wenig Aufwand viel für die Natur tun möchten. In den Garten gepflanzt, macht sie den Garten zum Schmetterlingsparadies.

ⓘ *Abseits stark befahrener Straßen, gespritzter Felder oder Hundewiesen sammeln.*



VOLKSNAMEN *Wiesen-Flockenblume, Flockenkraut, Knopfblume* | **STANDORT** *Wiesen, Wegränder, Weiden* | **SAMMELN** *Triebe, Blätter, Blüten, Juni bis Oktober*

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

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



08 · 2027

August

Chelidonium majus

Schöllkraut

HISTORISCHE BEDEUTUNG

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit hatte Schöllkraut eine große Bedeutung in der Signaturenlehre. Aufgrund seiner gelben Blütenfarbe und des Milchsafts wurde es mit Gallenflüssigkeit und Gelbsucht in Verbindung gebracht. Der goldgelbe Saft galt den Alchemisten als Zutat zur Goldherstellung.

GELBER SAFT GEGEN WARZEN

Der frische Milchsaft wird traditionell zur Behandlung von Hautkrankheiten wie Warzen verwendet. Daher auch der Name „Warzenkraut“.

Einen Stängel abbrechen und die Warze mit dem hervorquellenden Saft betupfen, antrocknen lassen und nach 1–2 Tagen wiederholen. Bei manchen Menschen wirkt dies überraschend gut. Bei anderen bleibt die Wirkung aus.

Der Saft ist stark haut- und schleimhautreizend.

ⓘ *Schwach giftig! Nur äußerlich anwenden, nicht in Augen und Schleimhäute bringen.*



VOLKSNAMEN *Warzenkraut, Schwalbenkraut, Goldwurz* | **STANDORT** *Wegränder, Hecken, Schuttplätze* | **SAMMELN** *nur Milchsaft, Mai bis Oktober*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	26	27	28	29	30	31	1
31	2 ●	3	4	5	6	7	8
32	9 ◐	10	11	12	13	14	15 Mariä Himmelfahrt
33	16	17 ○	18	19	20	21	22
34	23	24	25 ◑	26	27	28	29
35	30	31 ●	1	2	3	4	5

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



09 · 2027

September

Rubus fruticosus

Brombeere

WISSENSWERTES

Die Brombeere ist eine der ältesten bekannten Wildfrüchte. Mit ihren langen Ranken schafft sie ein beinahe undurchdringliches Geflecht.

KÖSTLICHE FRÜCHTE

Ob direkt vom Strauch genascht, zu Marmelade verarbeitet oder in Desserts verwendet – Brombeeren sind eine gesunde Bereicherung für jeden Garten und jede Küche.

HEILWIRKUNG

Die Gerbstoffe der Blätter helfen als Tee bei Durchfallerkrankungen und als Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. 1–2 TL Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Fermentiert ergeben junge Blätter einen milden Schwarztee-Ersatz.

RÄUCHERN

Das Räuchern mit Brombeerblättern soll schützen und Ruhe spenden.

ⓘ *Auf die Stacheln an der Blattunterseite achten.*



VOLKSNAMEN *Kratzbeere, Brummelbeere, Dornbeere* | **STANDORT** *Weg- und Waldränder, lichte Wälder, Gärten* | **SAMMELN** *Blätter, Früchte, Mai bis September*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
35	30	31	1	2	3	4	5
36	6	7 ◐	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16 ○	17	18	19
38	20	21	22	23 ◑ Herbstanfang	24	25	26
39	27	28	29	30 ●	1	2	3

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



10 · 2027

Oktober

Pulsatilla vulgaris

Küchenschelle

AUSSEHEN

Meist schon im März streckt die Küchenschelle ihre Blüte aus dem Schnee hervor. Ein dichter, silbrig schimmernder Flaum umhüllt Knospen und Stängel wie ein wärmender Mantel.

VERWENDUNG IN DER HOMÖOPATHIE

„Pulsatilla“ ist eine der wichtigsten Arzneipflanzen der Homöopathie und wird bei Periodenschmerzen, Migräne, Erkältungen, Venenproblemen, Hautausschlägen und Rheuma gegeben. Sie soll Stimmungsschwankungen ausgleichen und bei Nervenschwäche und Übersensibilität stärkend wirken.

NATURSCHUTZ

Die Küchenschelle ist besonders geschützt. In der Natur darf sie weder gepflückt noch ausgegraben werden. Aus gutem Grund. Sie ist durch die schwindenden Lebensräume selten geworden. Um auf sie aufmerksam zu machen, hat man die Küchenschelle 1996 zur Blume des Jahres gewählt.

ⓘ *Giftig! Der frische Saft reizt Haut und Schleimhäute.*



VOLKSNAMEN *Kuhschelle, Windblume* | **STANDORT** *sonnige Hanglagen, Trockenrasen, Gärten* | **SAMMELN** *nicht sammeln, besonders geschützt, giftig*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
39	27	28	29	30	1	2	3 Tag der Dt. Einheit Erntedank
40	4	5	6	7 ◐	8	9	10
41	11	12	13	14	15 ○	16	17
42	18	19	20	21	22 ◑	23	24
43	25	26	27	28	29 ●	30	31 Reformationstag Winterzeit

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



11 · 2027

November

Artemisia absinthium

Wermut

WISSENSWERTES

Der sprichwörtliche Wermutstropfen ist auf den bitteren Geschmack des Wermuts zurückzuführen. Absinth, ein mit Wermut hergestelltes Getränk, das im 19. Jahrhundert Künstler und Literaten faszinierte, war Symbol für kreative Ekstase und Abgrund zugleich.

VERWENDUNG

Als Heilpflanze wird Wermut zur Anregung des Appetits und bei Verdauungsstörungen verwendet. 1 TL Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen und ungesüßt vor dem Essen schluckweise trinken.

BRAUCHTUM

Unters Kopfkissen gelegt, soll Wermut als Schlafzauber für erholsamen Schlaf sorgen. Als Räucherung soll er Lebensenergie wieder in Fluss bringen, für einen klaren Blick sorgen und helfen, den richtigen Lebensweg zu finden.

ⓘ *Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kleinkindern anwenden; nicht dauerhaft einnehmen.*



VOLKSNAMEN *Artenheil, Bitterhals, Absinth, Heilbitter, Magenkraut* | **STANDORT** *Weinberge, Felshänge* | **SAMMELN** *blühendes Kraut, Juli bis September*

KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
44	1 Allerheiligen	2	3	4	5	6 ◐	7
45	8	9	10	11 Martinstag	12	13	14 ○ Volkstrauertag
46	15	16	17 Buß- und Bettag	18	19	20	21 ◑ Totensonntag
47	22	23	24	25	26	27	28 ● 1. Advent
48	29	30	1	2	3	4	5

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond



12 · 2027

Dezember

Sorbus aucuparia

Eberesche

AUSSEHEN

Die korallenroten Früchte der Eberesche leuchten bis weit in den Winter hinein. Sie sind für viele Vögel eine wichtige Nahrungsquelle in der kalten Jahreszeit, daher auch der Name „Vogelbeere“.

ANWENDUNGEN

Die Beeren enthalten viel Vitamin C und Bitterstoffe. Sie sollen vor Erkältungen schützen, unterstützen die Leber, wirken abführend und pilzhemmend. In der Volksheilkunde wurde der sogenannte „Sängertrank“ – ein Aufguss der Früchte oder Blüten – verwendet, um die Stimmbänder geschmeidig zu halten und hartnäckigen Schleim bei Heiserheit zu lösen.

REZEPT VOGELBEER-GELEE

1 kg Beeren nach dem ersten Frost pflücken oder einen Tag einfrieren, um die Bitterkeit zu mildern. Mit 250 ml Apfelsaft 10 Minuten köcheln, durch ein Tuch passieren und mit Gelierzucker nach Packungsangabe aufkochen. Schmeckt fein zu Wild und Käse.

ⓘ *Keine größeren Mengen roher Beeren essen. Beim Kochen wird die enthaltene Parasorbinsäure abgebaut.*



VOLKSNAMEN *Vogelbeere, Drosselbeere* | **STANDORT** *Wegränder, Hecken, Parks* | **SAMMELN** *Beeren nach dem ersten Frost, ab Oktober*

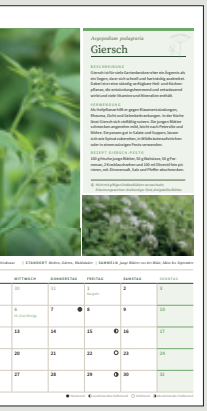
KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
48	29	30	1	2	3	4	5 2. Advent
49	6 ◐ Nikolaus	7	8	9	10	11	12 3. Advent
50	13 ○	14	15	16	17	18	19 4. Advent
51	20 ◑	21	22 Winteranfang	23	24 Heiligabend	25 1. Weihnachtstag	26 2. Weihnachtstag
52	27 ●	28	29	30	31 Silvester	1	2

● Neumond ◐ zunehmender Halbmond ○ Vollmond ◑ abnehmender Halbmond

Kalender 2027

Evelyn Lochmaier

Wiese, Wald & Wegesrand: Heilpflanzen unserer Heimat



1 | Giersch



2 | Waldsauerklee



3 | Gänseblümchen



4 | Rotklee



5 | Goldnessel



6 | Sonnenhut



7 | Flockenblume



8 | Schöllkraut



9 | Brombeere



10 | Küchenschelle



11 | Wermut



12 | Eberesche

KALENDER 2027 | WIESE, WALD & WEGESRAND: HEILPFLANZEN UNSERER HEIMAT

12 Heilpflanzen in eigenen Bildern und Beschreibungstexten mit Nutzkalendarium, Feiertagen und Mondphasen

WICHTIGE HINWEISE – VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT KRÄUTERN
Die Angaben zur Nutzung der Heilpflanzen wurden mit Sorgfalt zusammengetragen.
Die Texte dienen der Information und ersetzen keine ärztliche oder heilkundliche Beratung.
Eine Garantie für die Richtigkeit kann nicht gegeben werden. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der Angaben entstehen.

Nur Pflanzen sammeln, die sicher bestimmt werden können, denn neben essbaren Kräutern tummeln sich so manche hochgiftige Doppelgänger oder geschützte Arten.

© 2027 Evelyn Lochmaier. Alle Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt.
www.mediengestaltung-lochmaier.de | E-Mail: mediengestaltung@lochmaier.de

mediengestaltung