



**EFEU**  
*Hedera helix*

**JANUAR 2026**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			Neujahr			
29	30	31	<b>1</b>	2	○ 3	<b>4</b>
	Heilige Drei Könige					
5	6	7	8	9	● 10	<b>11</b>
12	13	14	15	16	17	● <b>18</b>
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
● 26	27	28	29	30	31	<b>1</b>

**VOLKSNAMEN**

Ewigheu, Schreckblätter, Strauchefeu, Mauerepich, Mauerranke, Wintergrün

**WISSENSWERTES**

Efeu gab es schon vor 100 Millionen Jahren. Er kann eine Höhe von bis zu über 20 Metern und ein Höchstalter von 500 Jahren erreichen.

Durch die in Efeublättern enthaltenen Saponine lässt sich ein hervorragendes Efeu-Waschmittel herstellen. Neben der reinigenden Kraft frischt der Waschsud zusätzlich die Farben von Wolle- und Seidenwäsche auf.

Efeu wächst als Kletterpflanze an Bäumen empor, erklimmt Zäune und Mauern und bedeckt als Fassadenbegrünung ganze Hauswände. Auch wenn

**EFEU**

es manchmal so aussieht, als würde der Efeu seinen Wirtsbaum schädigen – weder zapft er ihn an, noch würgt er ihn ab.

**NÜTZLICH FÜR MENSCH UND TIER**

Die ungewöhnliche Blütezeit im Herbst ist eine späte und wichtige Nahrungsquelle vieler Insekten. Im Frühjahr liefert der Efeu die ersten frischen, reifen Früchte des Jahres, über die sich die Vögel freuen.

Für den Menschen sind Efeufrüchte zwar giftig. Doch wurde der Efeu für seine medizinische Wirkung schon früh geschätzt. Zu Heilzwecken werden die Efeublätter verwendet. Sie wirken krampf- und schleimlösend und nutzen bei hartnäckigem, festsitzendem Reizhusten, Asthma und Keuchhusten.



# WALD-SCHLÜSSELBLUME

*Primula elatior*

## FEBRUAR 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	31	○ 1
2	3	4	5	6	7	8
● 9	10	11	Schmotziger Dunschtig	13	Valentinstag	15
Rosenmontag	Fastnacht	Aschermittwoch	12	19	20	22
16	● 17	18	19	20	21	22
23	● 24	25	26	27	28	1

## SCHLÜSSELBLUME

### VOLKSNAMEN

Himmelsschlüssel, Apothekerblume, Arzneiprimel, Frauenschlüssel

Sobald wir eine der ersten Frühlingsblumen, die sonnenfarbene Schlüsselblume, erblicken, freuen wir uns über das neu erwachte Leben nach der Winterstarre. Die Blüten der Wald-Schlüsselblume (*Primula elatior*), haben eine zartgelbe Farbe. Sind die Blüten kräftig dottergelb handelt es sich um die Wiesen-Schlüsselblume (*Primula veris*). Beide haben medizinisch dieselben Indikationen.

### MAGISCHE KRÄFTE

Die Schlüsselblume wird im Volksmund auch „Himmelsschlüssel“ genannt. Die Erde, so hieß es, wird von ihr geöffnet, die schlafenden Naturkräfte

werden geweckt. Mit ihrer magischen Kraft entdeckt man verborgene Schätze und öffnet Türen zu geheimen Schatzkammern.

Seit jeher weiß man um die vielen Kräfte der Schlüsselblume. So soll sie unser Gemüt reinigen und es von schweren, trübsinnigen Gedanken befreien. Sie wirkt beruhigend und schlaffördernd, aber auch schleimlösend und auswurffördernd. Besonders bewährt hat sie sich bei fiebrigen Erkältungen, die mit verstopfter Nase und Kopfweg einhergehen. Sie löst den Schleim bei Husten und Bronchitis sowie bei Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen.

Alle wild wachsenden Schlüsselblumenarten stehen unter Naturschutz.



# GAMANDER- EHRENPREIS

*Veronica chamaedrys*

MÄRZ 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23	24	25	26	27	28	<b>1</b>
2	○ 3	4	5	6	7	8 Internat. Frauentag
9	10	● 11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	● 19	20	21	<b>22</b>
23 /	24 /			Frühlingsanfang		
30	31	● 25	26	27	28	<b>29</b> Palmsonntag Beginn Sommerzeit

## EHRENPREIS

### VOLKSNAMEN

Wundheilkraut, Grindheil, Allerweltsheil, Katzenäuglein, Kommwiederkraut

### WICHTIGE INSEKTENNAHRUNG

Das zierliche Kraut mit leuchtend blauen Blüten lockt Tagfalter, Bienen und andere Insekten an.

### VIELSEITIGE HEILWIRKUNG

Insbesondere für die Wundheilung oder bei Hautproblemen wurde der Ehrenpreis in der Volksheilkunde genutzt. Er soll zudem nervenstärkend sein und wurde früher bei Frühjahrsmüdigkeit, Husten, gegen Appetitlosigkeit sowie zur Unterstützung von Galle und Leber ebenso häufig verwendet. Sein Volksname „Allerweltsheil“ deutet auf seine Vielseitigkeit hin.

### ESSBARE HEILPFLANZE

Seine jungen zarten Blätter und Blüten schmecken herb-aromatisch und sind eine willkommene Beigabe zu Wildsalaten. Die Blätter als auch die Blüten sind reich an Vitaminen und Eisen.

### EHRENPREIS-TEE

Ehrenpreistee gilt auch als mildes Stärkungsmittel. Dazu etwa 5 Gramm des blühenden Krautes mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und den Aufguss fünf Minuten ziehen lassen.

Eine Tasse am Morgen kann gegen Müdigkeit unterstützend wirken. Kühler Ehrenpreistee mit Zitrone ist ein guter Durstlöcher und ein leicht anregend wirkendes Hausmittel.



# BÄRLAUCH

*Allium ursinum*

APRIL 2026

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

## VOLKSNAMEN

Bärenlauch, Hexenzwiebel, wilder Knoblauch, Waldknoblauch

Das bekannte Wildgemüse fühlt sich vor allem in Laub- und Auwäldern sehr wohl. Hier breitet sich der Bärlauch gerne flächig aus und bildet riesige Teppiche. Ein ganzer Wald kann nach dem typischen Knoblauchgeruch duften. Bei der Ernte sollte man auf die gefährliche Verwechslungsmöglichkeit ähnlich aussehender Pflanzen wie das giftige Maiglöckchen, Aronstab oder Herbstzeitlose achten.

## HAUS- UND HEILMITTEL

Seine aromatischen Blätter, Triebe, Blüten und Zwiebeln sind in der Küche vielseitig verwendbar: frische Blätter im Salat oder kleingeschnitten auf das

# BÄRLAUCH

Butterbrot, die Triebe als Spargelgemüse, die Blüten als zierende Deko oder die Zwiebeln als Gemüse eingelegt. Viele leckere Speisen lassen sich ausprobieren.

Für heilkundliche Zwecke werden die Blätter von März bis Mai gesammelt. Bärlauch ist hilfreich bei schlechter Durchblutung, Arterienverkalkung, hohem Blutdruck, Magen- und Darmstörungen, Bronchitis und Schwächezuständen.

## MAGISCHES

Der „bärenstarke“ Bärlauch trägt den Namen des Bären, des Seelentieres der Germanen. Er ist eine Frühlingspflanze, so wie der Bär der symbolische Frühlingsbringer ist, die im Frühjahr ihre stärksten Kräfte entfaltet.



# WOHLRIECHENDES VEILCHEN

*Viola odorata*

MAI 2026

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

## VEILCHEN

### VOLKSNAMEN

Märzveilchen, Duftveilchen, Marienstängel, Schwalbenblume

### SYMBOL DER BESCHIEDENHEIT

Als betörend duftende Frühlingsblume steht das Veilchen für Zuneigung und Liebe; wegen seiner oft verborgenen Erscheinung auch für Bescheidenheit, Treue und Unschuld.

### ANWENDUNGEN

In der Küche können die jungen Blätter roh oder gekocht gegessen werden. Die Veilchenblüten sind nicht nur hübsch, sondern auch rundum gesund. Ihr liebliches Aroma eignet sich besonders zur Verfeinerung von Süßspeisen. Aber auch Salate und Suppen lassen sich mit Veilchenblüten aromatisieren.

In der Naturheilkunde wird das Duftveilchen gegen Kopfweh, bei Beschwerden der Atemwege oder Hauterkrankungen eingesetzt. Der Tee aus allen Teilen der Pflanze wirkt schmerzlindernd, beruhigend, entspannend, blutreinigend und schleimlösend. Man kann ihn als mildes Schlafmittel oder auch gegen ständige Nervosität verwenden.

Eine Blütenessenzanwendung gibt Selbstbewusstsein und Rückgrat und hilft, sich mit anderen zu verständigen und die eigene empfindsame Seite zu bewahren. Sie hilft bei Übersensibilität, mangelndem Selbstvertrauen und Schüchternheit.



# ECHTES MÄDESÜSS

*Filipendula ulmaria*

JUNI 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			Fronleichnam			
1	2	3	4	5	6	7
● 8	9	10	11	12	13	14
						Sommeranfang
● 15	16	17	18	19	20	● 21
		Johannistag			Siebenschläfer	
22	23	24	25	26	27	28
Peter und Paul						
29	○ 30	1	2	3	4	5

## MÄDESÜSS

**VOLKSNAMEN**  
Wiesenkönigin, Honigkraut, Impenkraut, Kopfwehpflanze, Spierstaude

Mädesüß wächst bevorzugt in Gewässernähe und auf feuchten Wiesen.

**WIRKUNG & NUTZEN**  
Sein Name „Honigkraut“ kommt einerseits von seinem Duft, andererseits ist Mädesüß eine sehr gute Bienenweide. Die Blüten riechen herrlich nach Honig und Vanille und wurden deswegen gerne in der Wohnung verstreut. Außerdem haben Imker damit ihre Bienenstöcke ausgerieben und ebenso zum Würzen des noch heute so bekannten Honigweines, dem Met, genutzt.

Mädesüß ist ein uraltes Heilkräut, das schon damals als Schmerzmittel eingesetzt wurde. Es enthält natürlicherweise Salicylsäure, einen Wirkstoff, der im Schmerzmittel Aspirin enthalten ist.

Das Heilkräut unterstützt unseren Organismus bei grippeähnlichen Zuständen und bei Infektionskrankheiten. Hohes Fieber, Gliederschmerzen und Kopfweh werden vermindert.

Beim Räuchern hilft die Pflanze Altes loszulassen und begünstigt damit einen Neuanfang. Zusätzlich stärkt sie das Traumbewusstsein und vor allem die Intuition. Mädesüß wird auch bei Liebesräucherungen gern eingesetzt.



# WIESENSCHAUMKRAUT

*Cardamine pratensis*

JULI 2026

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

## WIESENSCHAUMKRAUT

### VOLKSNAMEN

Milchblume, Schottenblume, Wiesenkresse, Wasserkraut, Muttertagsblume

Das Wiesenschaumkraut findet man auf nährstoffreichen Feuchtwiesen und feuchten, lichten Wäldern. Die unzähligen kleinen hellrosa- bis helllila-farbenen Blüten sind sehr nektarreich und werden von zahlreichen Insekten angefliegen.

### HAUS- UND HEILMITTEL

Das Wiesenschaumkraut gehört zu den Appetitanregern unter den Wildkräutern. Seine vielen herben Inhaltsstoffe bringen Leber und Galle in Bewegung und fördern die Verdauung. Die jungen Blätter und zarten Triebspitzen lassen sich als Salatbeigabe, aufs Butterbrot

oder in Suppen verwenden. Sie würzen auch Frischkäse, Quark oder Kräuterbutter mit ihrem leicht scharfen und kresseartigen Geschmack. Am besten noch vor der Blüte ernten, danach werden sie bitter.

Als Heilmittel wird das Schaumkraut gegen Rheuma, zur Blutreinigung, bei Atemwegserkrankungen oder Entzündungen im Mund verwendet. Es wirkt immunsystemstärkend, entzündungshemmend, stoffwechselanregend.

### ZUBEREITUNG TEE

2 TL frisches oder getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Täglich 2 bis 3 Tassen trinken.



# FRAUENMANTEL

*Alchemilla vulgaris*

AUGUST 2026

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

# FRAUENMANTEL

## VOLKSNAMEN

Frauentrost, Alchimistenkraut, Allerauenheil, Marienmantel, Muttergottesmantel, Tränenschön, Taubecher

## DAS FRAUENHEILKRAUT

Eine alte Heilpflanze, die vor allem in der Frauenheilkunde zur Anwendung kommt. Durch die Kombination ihrer Heilstoffe wirkt sie heilend und stärkend, entkrampfend und schmerzlindernd, ausgleichend sowie regulierend auf den ganzen weiblichen Organismus.

## ALCHEMILLA MACHT SCHÖN

In den Blattwinkeln sieht man oft am Morgen kleine Tropfen glänzen, die wie

Tau aussehen. Die sogenannten Guttationstropfen galten schon immer als sehr wertvoll, für heil- und wirksam. Es hieß, diese wundersamen Tröpfchen machen schön, verhelfen zu einer reinen Haut und entfernen Sommersprossen. Besonders die Alchemisten versuchten, mithilfe der besonderen Kräfte dieser Wundertropfen Gold herzustellen.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die jungen Blätter können roh oder gekocht gegessen werden oder man nimmt sie als Ummantelung für Reis- oder Gemüseröllchen. Die Blüten sind eine hübsche, essbare Dekoration für Salate und Gemüsegerichte.





# BLUTWEIDERICH

*Lythrum salicaria*

SEPTEMBER 2026

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

## BLUTWEIDERICH

**VOLKSNAMEN**  
Blutkraut, Stolzer Heinrich

Früher aßen die Menschen die jungen Frühjahrssprossen und Blätter.

**SCHÖN UND NÜTZLICH**  
Die leuchtend purpurroten Blütenkerzen vom Blutweiderich sind nicht nur eine Augenweide, sondern auch eine äußerst beliebte Futterquelle für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten.

Das „Blutkraut“ stillt Nasenbluten, blutende Wunden, zu starke Monatsblutungen. Bei Verletzungen, Krampfadern oder Ekzemen legt man frisches zerquetschtes Blutweiderichkraut auf die betroffenen Stellen.

**ANWENDUNGEN**  
Blutweiderich war im Mittelalter eine geschätzte Heilpflanze, die bei Hautproblemen, Infektionskrankheiten und Durchfallkrankheiten eingesetzt wurde. Zugleich war die Pflanze wegen des hohen Gerbstoffgehaltes zur Ledergerbung hoch begehrt.

**STÄRKENDE TINKTUR**  
Eine Blutweiderichtinktur stärkt die Lebensenergie und reinigt Magen und Darm. Das Kraut mit mindestens 40% Alkohol übergießen und drei Wochen ziehen lassen. Die Tinktur in eine dunkle Flasche abfiltrieren. 2-mal täglich 15 Tropfen mit einem Glas lauwarmem Wasser zu sich nehmen.



# WEGWARTE

*Cichorium intybus*

OKTOBER 2026

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

# WEGWARTE

## VOLKSNAMEN

Hindlauf, Rattenwurz, Sonnenbraut, Sonnenwirbel, Wegeleuchte, Zichorie

Die Wegwarte steht am liebsten am Wegesrand. Sie öffnet ihre strahlend blauen, manchmal rosa oder weißen Blüten nur im Sonnenschein und dreht ihre Köpfe nach der Sonne. Die Blüten blühen nur einen Tag lang.

## WISSENSWERTES

Als 8. Bachblüte „Chicory“ ist die Wegwarte die Blüte der Mütterlichkeit. Sie hilft, wenn man die eigene Hilfe immer wieder aufdrängt und das Leben anderer nach eigenen Vorstellungen lenken möchte. Chicory hilft, sich selbst zurückzunehmen.

## HAUS- UND HEILMITTEL

Als Tee 1 TL Wurzelstücke 8 h kalt ansetzen, 5 Min. kochen lassen, abseihen. Er hilft bei Verdauungsbeschwerden, zur Magenstärkung und bei Appetitlosigkeit. Er wirkt anregend und heilend auf Milz, Leber und Galle. Er führt meistens zu einer gelösteren Stimmung und wirkt aufmunternd auf die Seele.

Aus der Wurzel der auch „Zichorie“ genannten Wegwarte lässt sich auch ein Ersatzkaffee herstellen. Junge Blätter ergeben einen guten und sehr gesunden Salat oder Gemüse. Verwandte, die aus der Wegwarte gezüchtet wurden, sind der Chicorée, Zuckerhut, Endivie oder auch Radicchio. Alle stärken die Darmzellen und die krebsabwehrenden Bakterien.



# HAUSWURZ

*Sempervivum tectorum*

NOVEMBER 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	31	Allerheiligen ● 1
2	3	4	5	6	7	8
● 9	10	Martinstag 11	12	13	14	Volkstrauertag 15
16	● 17	Buß- und Betttag 18	19	20	21	Totensonntag 22
23						1. Advent
30	○ 24	25	26	27	28	29

# HAUSWURZ

## VOLKSNAMEN

Donnerwurz, Dachwurz, Steinrose

## MAGISCHES

Die Hauswurz war dem germanischen Gott Donar gewidmet und wurde zur Blitzabwehr und zum Feuerschutz auf dem Dach gepflanzt.

## „ERSTE-HILFE-KRAUT“

Die Hauswurz gehört zu den ältesten „Erste Hilfe-Kräutern“ und ihre Anwendung in der Volksheilkunde war seit jeher vielseitig. Die Blätter wirken kühlend und werden mit der Schnittkante oder zu Brei zerquetscht äußerlich zur Linderung von Insektenstichen, Sonnenbrand, leichten Verbrennungen, Prellungen, bei Geschwüren, schlecht

heilenden Wunden, Warzen, Hühneraugen und gegen Ohrenschmerzen angewendet. Auf die Haut getupft soll sie Sommersprossen oder sonstige Gesichtsflecken entfernen.

## HAUSWURZTEE

Für eine innere Anwendung bereitet man einen Hauswurztee. Dazu werden 10 g Hauswurz mit einem Liter kochendem Wasser übergossen und etwa 10 Minuten ziehen gelassen. Gegen Brechreiz nimmt man jede Stunde einen Löffel davon. Aufgrund der harntreibenden und krampflösenden Wirkung wird er außerdem bei Magengeschwüren, Angina und zur Blutreinigung empfohlen.



# HAGEBUTTE

*Rosa Canina*

DEZEMBER 2026

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

## HAGEBUTTE

### VOLKSNAMEN

Heckenrose, Hundsrose, Hagedorn

### WILDFRÜCHTE VOLLER VITAMINE

Verwendet werden die getrockneten roten Früchte der Rosen, die Hagebutten, im Ganzen oder zerkleinert. Die Hagebutte enthält sehr viel Vitamin C, aber auch die Vitamine A, B1, B2, E und K sowie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Hagebutten enthalten mehr Vitamin C als Zitronen.

### ANWENDUNGEN

Hagebutten stärken die Abwehrkräfte, schützen vor Infektionen, lindern Erkältungskrankheiten. Sie schwächen die Entzündungen in Gelenken, lindern die Schmerzen und verbessern die Be-

weglichkeit. Sie helfen bei Müdigkeit, Erschöpfung, Mattigkeit und Blutar-  
mut. Am häufigsten wird die Hagebutte als Tee verwendet. 2 TL getrocknete Früchte mit 250 ml Wasser 15 Minuten kochen lassen, dann abseihen.

### HAGEBUTTENMUS

Das Hagebuttenmus ist ein natürlicher Vitamin-C-Lieferant in der kalten Jahreszeit. Die Früchte putzen, halbieren, die Kerne entfernen (verwendbar für harntreibenden Kernlesteetee bei Nierenstörungen) und die Hagebutten mit wenig Wasser weichkochen. Pürieren und abkühlen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen und im Kühlschrank aufbewahren oder auch einfrieren. Man nimmt täglich davon einen Teelöffel.