

Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 15 – März 2024

Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten

Voller Vorfreude

Egal, auf welche noch so merkwürdigen Ideen die Menschen kommen, der Frühling lässt sich nicht aufhalten, und damit bricht sich auch neues Leben Bahn. Erste Vorboten wie Winterlinge, Schneeglöckchen, Krokusse und Tulpen verkünden in knalligen Farben, dass die dunkel-kalte Grau-Braun-Phase bald überwunden sein wird und wir uns wieder an bunten Blumenbeeten und knackigen Radieschen erfreuen können. Zarte Jungpflanzen von Paprika, Chili, Auberginen und Tomatchen recken vielerorts schon erste Keimblätter im Mini-Fensterbank-Gewächshaus empor, und wer kann schon den farbigen Verlockungen der kecken, frostharten Hornveilchen und etwas empfindlicheren, dafür umso kräftiger leuchtenden Primeln und Tausendschönchen vor den Blumenläden widerstehen?



Für die Kräuterhexen bedeutet das: Endlich geht's wieder aufs Beet! Das Ginkgo-Laub und andere Herbst- und Winterüberreste auf dem Heilpflanzen-Beet müssen beseitigt werden, damit die kleinen und empfindlicheren Kräuter wieder gut durchtreiben können. Alte Blüten- und Fruchtstände müssen abgeschnitten werden, um Neuem Platz zu machen. Natürlich wird auch hier abgewogen, wann dies sinnvoll ist. Drohen weitere Frostphasen, kann die Pflanze oder der schutzlose Neuaustrieb arg zurückfrieren bis hin zum Totalausfall.

Um überwinternde Tiere oder deren Nachwuchs zu schonen, empfehlen Naturschutzverbände, mit dem Zurückschneiden vertrockneter Triebe und dem Abfegen des Laubs unter Bäumen, Büschen und aus den Staudenbeeten bis Mitte März zu warten. Tatsächlich wird unter anderem auch so mancher Marienkäfer, mitunter sogar Igel brutal aus der Winterruhe gerissen, wenn der Ordnungssinn den Gartenbesitzenden keine Ruhe mehr lässt. Andererseits locken warme Temperaturen die Neuaustriebe oft schon früher heraus, und die frischen grünen Spitzen sollen beim Aufräumen ja nicht gleich dem Frühjahrsrückschnitt zum Opfer fallen. So gilt es, ganz individuell abzuwägen, wann der richtige Zeitpunkt für den Frühjahrsputz im Garten gekommen ist.

Laut dem Hundertjährigen Kalender bringt die Mitte des Monats März meistens noch einmal die Kälte zurück. Wenn, dann hoffentlich zusammen mit Schnee, denn Kahlfröste können schon richtig Schaden anrichten. Nach diesem alten Wissen lässt sich schon Anfang März ein sehr wahrscheinlicher Verlauf des Jahres erkennen:

„Regnet’s stark zu Albinus, macht’s dem Bauern viel Verdruss!“ (Albinus, 1. März).

Sehr viel verrät uns auch der 3. März, Tag der Heiligen Kunigunde, Patronin der Schwangeren und der Kinder:



★ „Wenn’s Kunigunden friert, sie’s noch 40 Tage spürt.“



★ „Kunigund’ macht warm von unt““



★ „Ist Kunigunde tränenschwer, dann bleibt gar oft die Scheune leer!“



Termine in Lehrte:

 Für Pflanzenbegeisterte gibt es eine spannende neue Veranstaltung. Das rührige Team vom Hof Zwölf in der Rethmarstraße 12 lädt unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt VEN für Sonnabend, 16. März, von 11 bis 15 Uhr zur ersten Saatgut-Tauschbörse ein. Siehe nebenstehenden Flyer 

 Die Kräuterhexen bitten zum Treff: Am Sonntag, 28. April, um 11 Uhr findet der erste Heilpflanzen-Vortrag in diesem Jahr im Park des Klinikums Lehrte, Manskestraße 22, statt. „Alles im grünen Bereich“ lautet das Thema. Weitere Angaben siehe Liste unten. 

 Das Projekt Heilpflanzengarten ist dem Verein Stadtmarketing Lehrte angeschlossen. Das Lehrter Stadtmarketing hat jetzt eine schicke neue Homepage bekommen: <https://stadtmarketing-lehrte.de/Willkommen>. Auch die Seite des Heilpflanzengartens bietet interessante neue Angebote. Klicken Sie sich mal durch. 

Internet



**SAMSTAG
16.3.2024
11 bis 15 Uhr**

**HERZLICHE EINLADUNG
ZUR 1. SAATGUTTAUSCH-
BÖRSE IN LEHRTE**

VEN
Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.

am Samstag den 16.3.2024
von 11 bis 15 Uhr auf dem
Hof Zwölf Lehrte, Rethmarstraße 12, 31275 Lehrte

Alle Gartenfreunde sind herzlich eingeladen, samenfestes Saatgut von Gemüse, Kräutern und Blumen zu tauschen und zu erwerben.

Im Mittelpunkt stehen die samenfesten Saaten von Nutzpflanzen. Es besteht die seltene Möglichkeit, besonders farbenfrohe und wohlschmeckende Variationen von Tomaten, Chilis und Bohnen zu ergattern.

Als buntes Begleitprogramm gibt es einen Verkaufstisch der Bücherstube Venhuis, einen Honigverkauf und Informationen zu historischem Gemüse und dessen Erhaltung.

Es werden verschiedenen Gruppen aus Lehrte und der Region an der Veranstaltung teilnehmen.

 Das Catering von Tawan und Josepha wird ein warmes Mittagessen und Getränke anbieten.

Auf dem Hof gibt es ausreichend Fahrradparkplätze und man kann einen Sprinti-Bus vom Bahnhof bis zum Hof über die Sprinti-App buchen.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Hof Zwölf ♡
LEHRTE

Infos und Kontakt:
VEN: www.nutzpflanzenvielfalt.de
www.hof-zwoelf-lehrte.de

1/1

Lehrter Kräuterhexen im März 2024

Nach der Saison ist vor der Saison. Also haben die Kräuterhexen gleich im Herbst noch den Rest-Schwung aus der warmen Vegetationsperiode zu Vorbereitungen fürs neue Jahr genutzt. Wieder gibt es ganz andere Themen, schließlich soll es ja nicht langweilig werden. Das ist eigentlich auch gar nicht möglich, denn bei gut 200 Heilpflanzen auf dem Lehrter Kräuterhexen-Beet gibt es immer reichlich spannenden, interessanten Stoff zu er- und vermitteln.

Führungen am Heilpflanzenbeet 2024

1. **Sonntag, 28.04.2024, 11 Uhr: „Alles im grünen Bereich“** - Küchenschelle, Leberblümchen, Frühlings-Adonisröschen, Gundermann, Schlüsselblume
2. **Sonntag, 26.05.2024, 11 Uhr: „Holunder“** - Heilpflanze des Jahres 2024
3. **Sonntag, 30.06.2024, 11 Uhr: „Wasser marsch!“** - Ackerschachtelhalm, Goldrute, Birke, Hauhechel, Bärentraube
4. **Sonntag, 28.07.2024, 11 Uhr: „Aufs Korn genommen“** - Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Buchweizen
5. **Sonntag, 25.08.2024, 11 Uhr: „Alle(r)Heiligen“** - Mariendistel, Benediktenkraut, Johanniskraut, Guter Heinrich, Jakobskreuzkraut
6. **Sonntag, 29.09.2024, 11 Uhr: „Pflanzen des Jahres“** - Rote Bete (Gemüse), Blauregen (Giftpflanze), Blutwurz (Arzneipflanze), Mehlbeere (Baum), Grasnelke (Blume), Holunder (Heilpflanze)

Heilpflanzen kommen wild wachsend in der Natur vor oder werden in Kulturen angebaut. Wenn sie den höchsten Gehalt an Wirkstoffen haben, werden sie gesammelt und verarbeitet. Wirkstoffe sind in den verschiedensten Pflanzenteilen einer Heilpflanze gespeichert.

Arzneilich verwendet werden: Wurzeln, Kraut, Rinde, Blätter, Blüten, Früchte, Samen.

Heilpflanzen haben für Menschen schon immer eine große Bedeutung gehabt. Das Wissen um ihre Wirkung wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

In der Antike waren es die „Arztbotaniker“ (zum Beispiel Hippokrates 460 – 377 v. Chr.), die das Wissen schriftlich niederlegten. Im Mittelalter erforschten Mönche und Klosterfrauen wie die berühmte Hildegard von Bingen (1098 – 1179) in den Klöstern die Wirkung von Pflanzen. Viele damalige Aussagen über die Heilwirkung der Pflanzen haben auch heute noch Gültigkeit.

Die in den Pflanzen enthaltene Wirkstoffe wie ätherisches Öl, fettes Öl, Alkaloide, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Kieselsäure, Schleim, Saponine, Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente werden zu therapeutischen Zwecken und zur Herstellung von Arzneimitteln genutzt.

Heilpflanzenkunde ist heute eine anerkannte Wissenschaft, die als Phytotherapie bezeichnet wird. Aber auch in der Volksmedizin und der Homöopathie wird die Wirkung der Inhaltsstoffe der Pflanzen genutzt. Schließlich kommen auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in der indischen Heilkunst, der Ayurveda, bestimmte Pflanzen zum Einsatz.

Anfrage bei den Kräuterhexen:

Margaretha Ehlvers, Tel: 05132 - 47 77

Email: Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de

Lehrter Kräuterhexen im März 2024

Heilpflanze des Jahres 2024



Schwarzer Holunder

Sambucus nigra

Die alten Germanen und Slawen verehrten die Liebesgöttin Freya in seinen Zweigen.

[Holunder](#)

Arzneipflanze des Jahres 2024



Blutwurz

Potentilla erecta

Zur Arzneipflanze des Jahres 2024 wurde der Blutwurz gewählt, weil die Pflanze seit langer Zeit medizinisch erfolgreich genutzt wird. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass die Gerbstoffe zur Hemmung von Viren und Bakterien beitragen können. Mit der Wahl zur Arzneipflanze des Jahres 2024 wird zugleich an die Forschung appelliert, die Pflanze weiter zu untersuchen, z.B. auf ihre Verwendung bei Verdauungsstörungen, von denen in der heutigen Zeit viele Menschen betroffen sind.

[Blutwurz](#)

Giftpflanze des Jahres



Blauregen

Wisteria

Trügerische Schönheit: Ein Traum in Lila mit bezaubernder Duftnote. Aber wie sein gelber Verwandter, der Goldregen, ist auch der Blauregen ein äußerst giftiges Gewächs.

[Blauregen](#)



Liebe Pflanzeninteressierte,

mit diesem Newsletter halten die **Lehrter Kräutlerhexen** Sie auf dem Laufenden über die Aktivitäten und Entwicklungen im Heilpflanzengarten am Klinikum Lehrte an der Manskestraße. Rechtzeitig zu Beginn der Vegetationsperiode bis zum Herbst wollen wir Ihnen regelmäßig die Termine und die entsprechenden Themen der bevorstehenden Pflanzenführungen zukommen lassen. Falls Sie persönlich verhindert sind, steht Ihnen mit einem Klick auf die QSML-Codes neben der genannten Pflanze Wissenswertes darüber von unserer Homepage zur Verfügung.

Der Heilpflanzengarten im Park des Klinikums Lehrte wurde im Frühjahr 2009 als Projekt des Vereins Stadtmarketing Lehrte zur Gartenregion der Region Hannover eröffnet. Auf einem 240 Quadratmeter großen Pflanzenhügel haben die **Lehrter Kräutlerhexen** rund 200 verschiedene Heilpflanzen wie Küchenkräuter, Gemüse-, Acker- und Waldrand-, Giftpflanzen und Sträucher angepflanzt, die sie auch ehrenamtlich pflegen. Die Führungen im Heilpflanzengarten kosten keinen Eintritt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für Gruppen, Vereine, Kindergärten und Schulklassen vereinbart Margaretha Ehlvers gern Sonderführungstermine unter Telefon (05132) 47 77 oder unter Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de.



Vorsicht!

Im Heilpflanzenbeet wachsen auch Pflanzen, die schon beim Berühren, in Teilen oder als Ganzes toxisch sind und schwere bis tödliche Vergiftungen bewirken können – siehe oben. Von Selbstbedienung ist daher dringendst abzuraten.

Hinweis: Alle Angaben „ohne Gewähr“. Obwohl alle Informationen mit großer Sorgfalt zusammengetragen wurden, kann keine Garantie für Vollständigkeit und Richtigkeit übernommen werden. Von einer Selbstbehandlung durch Laien ist dringend abzuraten. Wenden Sie sich bei Krankheiten und Beschwerden an einen Arzt oder Apotheker.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des [Stadtmarketing Lehrte](#) oder direkt unter [Heilpflanzengarten](#). Der Newsletter der **Lehrter Kräutlerhexen** ist zu beziehen über die E-Mail-Adresse Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de. Neuerdings funktioniert das auch über einen Button direkt auf der Heilpflanzengarten-Seite. Falls sie den Newsletter abbestellen möchten, genügt eine Mitteilung an Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de.

Die Vorträge sind sehr informativ und meistens auch äußerst unterhaltsam. Dennoch ist es für viele manchmal einfacher, sie im Sitzen zu verfolgen. Aber Sitzgelegenheiten sind leider nicht in ausreichender Menge vorhanden. **Wir empfehlen deshalb, sich gegebenenfalls Klappstühle/ Campingstühle oder andere leicht transportierbare Sitzgelegenheiten mitzubringen.**

Fotos: AK „Stadt und Natur erleben“, Stadtmarketing Lehrte in Zusammenarbeit mit Mechthild Smolinski und Susanna Veenhuis

Keimling: OpenClipart-Vectors, Pixabay

Kunigunde in Bamberg: Berthold Werner/Wikipedia

Blutwurz: Tigrente/Wikipedia

Blauregen: Botanischer Garten Wandsbek, Helge Masch

Totenkopf: Wikipedia

V.i.S.d.P.: Susanna Veenhuis

Lehrter Kräutlerhexen im März 2024