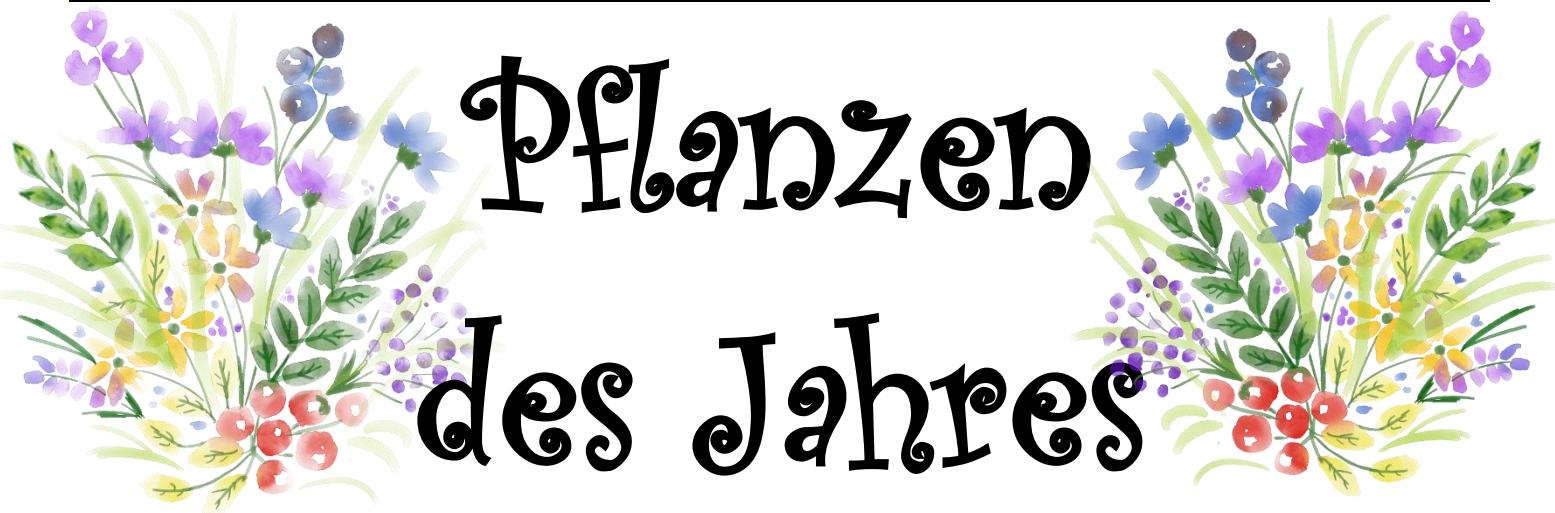


Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 21 – September 2024

Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten



Pflanzen des Jahres

Alljährlich werden **Pflanzen des Jahres** auserkoren. Doch wer bestimmt, welches Kraut „Giftpflanze des Jahres“ oder „Arzneipflanze des Jahres“ wird? Welches sind die Auswahlkriterien? Seit wann gibt es diese Auswahl? All diesen Fragen geht die sechste und letzte öffentliche Heilpflanzenführung der Kräuterhexen in dieser Saison am **Sonntag, 29. September 2024, um 11 Uhr nach:** „**Pflanzen des Jahres**“ - Rote Bete (Gemüse), Blauregen (Giftpflanze), Blutwurz (Arzneipflanze), Mehlbeere (Baum), Graselke (Blume), Holunder (Heilpflanze).

Warum also gibt es eine „Gemüsepflanze des Jahres“? Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, kurz VEN, hat es sich zur Aufgabe gemacht, vor dem Hintergrund der weltweiten Massen-Kulturpflanzenzucht eben diese Vielfalt alter, samenfester Sorten mit ihren besonderen Eigenschaften zu schützen. Als erstes Gemüse des Jahres erkor der 1986 gegründete Verein für 1998/1999 die Puffbohne (*Vicia faba*) aus.

Für die Ernennung der Giftpflanze des Jahres ist der Botanische Sondergarten in Hamburg-Wandsbek zuständig. Dessen Jury bestimmte beispielsweise die Kartoffel und die Petersilie zur Giftpflanze der Jahre 2022 und 2023.

Die Arzneipflanze des Jahres wurde von 1987 bis 1989 vom Verband Deutscher Drogisten (VDD) ausgerufen. Seit 1999 ist der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg dafür zuständig.

Der Baum des Jahres wird seit 1989 vom gleichnamigen Verein bestimmt. Gegründet hat diesen Verein der schleswig-holsteinische Forstbeamte Dr. Silvius Wodarz bereits 1972 als Umweltschutzverein Wahlstedt.

Seit 1990 wird auch die Heilpflanze des Jahres ausgerufen. Zunächst durch den Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands, der seit 2004 nicht mehr existiert. 2003 übernahm der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, kurz: Paracelsus e.V. (NHV Theophrastus), diese Aufgabe.

Lehrter Kräuterhexen im September 2024

Gemüsepflanze des Jahres 2024



Rote Bete

Beta vulgaris

Rote-Bete-Saft wirkt unter anderem als Radikalfänger und trägt zur Senkung erhöhter Blutfettwerte bei.

[Rote Bete](#)

Giftpflanze des Jahres 2024



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](#)

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](#)

Baum des Jahres 2024



Echte Mehlbeere

Sorbus aria

Die Echte Mehlbeere steht auf der Liste der Zukunftsbäume für die Stadt. Sie ist besonders tolerant gegen Trockenheit und Hitze und wird daher eine wesentliche Rolle in der zukünftigen Begrünung der Städte spielen.
(Förderverein Baum des Jahres e.V.)

[Echte Mehlbeere](#)

Blume des Jahres 2024



Grasnelke

Armeria maritima

Obwohl dieses Pflanzen-Multitalent auf Magerrasen, Salzwiesen, Schwermetallfluren sowie an Straßenrändern vorkommt, gehen ihre Bestände zurück. Mittlerweile steht sie auf der Vorwarnliste der Roten Liste gefährdeter Pflanzen. Intensive Landwirtschaft, hohe Stickstoffeinträge, zu intensive Pflege von Wegrändern und Grünflächen nehmen der Grasnelke und damit auch vielen Insekten und Vögeln ihre Lebensräume.

[Grasnelke](#)

Heilpflanze des Jahres 2024



Schwarzer Holunder

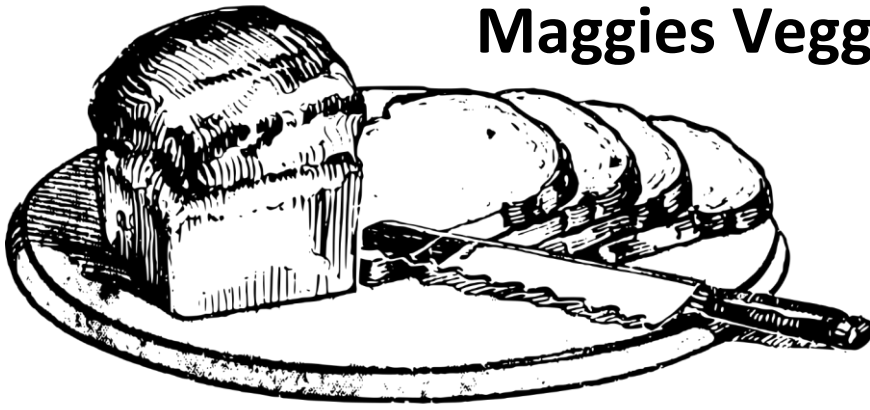
Sambucus nigra

Holunderbeeren enthalten unter anderem viel immunstärkendes Vitamin C und Vitamin B6, das den Fettstoffwechsel, das Immunsystem und die Bildung von Botenstoffen im Nervensystem positiv beeinflusst.

[Holunder](#)

Lehrter Kräuterhexen im September 2024

Maggies Veggie-Tipp:



Margaretha Ehlers

Buchweizenbrot

Zutaten für Schüssel 1:

300 Gramm Buchweizenmehl
100 Gramm Buchweizenflocken
100 g gemischte Körner
1,5 Teelöffel Backpulver
0,5 Teelöffel Natron
1,5 Teelöffel Salz
Backpapier oder Kokosöl zum Einfetten der Backform.

Zutaten für Schüssel 2:

4 Esslöffel geschrotete Leinsamen
3 Esslöffel Flohsamenschalen
2,5 Esslöffel Ahornsirup oder Honig,
2 Esslöffel Apfelessig
650 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Zutaten in jeder Schüssel werden vermischt. Die Zutaten von Schüssel 2 müssen etwa 20 Minuten ruhen, damit die Flohsamenschalen aufquellen können. Dann wird der Inhalt von Schüssel 2 zu den Zutaten in Schüssel 1 dazugegeben. Alles wird gut durchgeknetet, in eine Kastenform gefüllt und bei etwa 180° 70 bis 75 Minuten gebacken. **Guten Appetit!**



Das Grüne nach oben! Tipps & Termine



Der Hundertjährige Kalender zum 29. September: Die Erzengel Michael, Gabriel und Raphael



Der Michel zündt's Licht an.

Regnet's am Michaelistag, folgt milder Winter nach. Wenn aber Michael der Wind kalt weht, ein harter Winter zu erwarten steht.

Auf nassen Michaeltag, nasser Herbst folgen mag.

Gibt Michaeli Sonnenschein, wird in zwei Wochen Winter sein.

Sind Zugvögel an Michaeli noch hier, haben bis Weihnachten lind Wetter hier.

Fallen die Eicheln vor Michaeli ab, so steigt der Sommer früh ins Grab.

Um Michaelis in der Tat gedeiht die beste Wintersaat.



Der NABU lädt ein zur Sondervorführung in Burgdorf: „Die Eiche - Mein Zuhause“

Naturdokumentarfilm (2022)



Samstag, 28. September, 17.15 Uhr. Neue Schauburg. Eintritt-Sonderpreis 5 Euro.
Reservierungen unter Telefon (05136) 45 53

[Termine-Datenbank: Naturdokumentarfilm \(nabu.de\)](https://www.nabu.de/termine-datenbank/naturdokumentarfilm)



Die Kräuterhexen laden ein zum sechsten und letzten Vortrag im Heilpflanzengarten.
Thema: „Pflanzen des Jahres“



Sonntag, 29. September, 11 Uhr am Heilpflanzengarten am Krankenhaus. Der Eintritt ist frei,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gegebenenfalls empfiehlt es sich, einen Schirm und eine
Sitzgelegenheit mitzubringen.



Medien-Tipp: Die "Kräuterhexen" zu Gast bei der NDR-Plattenkiste.



Ausstrahlung auf Radio NDR 1 voraussichtlich Samstag, 12. Oktober, um 12 Uhr.



Der NABU lädt ein zum Vortrag: „Sand-Trockenrasen“

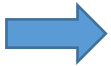


Donnerstag, 17. Oktober, 19.30 bis 21 Uhr, JohnnyB, Sorgenser Straße 30, Burgdorf.

[Termine-Datenbank: Sand-Trockenrasen \(nabu.de\)](https://www.nabu.de/termine-datenbank/sand-trockenrasen)



Medien-Tipp: Der NDR zeigt unsere "Kräuterhexen"



Jederzeit in der Mediathek: „Mein Lieblingsplatz“ in der Sendung „Hallo Niedersachsen“ vom 1.
Juni 2024



Auch in diesem Jahr haben im Rahmen der **Offenen Pforte** wieder
Privatleute ihre Gärten zur Besichtigung geöffnet. Oft werden auch Kaffee, Tee &
Kuchen sowie Ableger, Stecklinge und Saatgut, bisweilen auch Musik, Malerei,
Keramik und anderes dazu angeboten.



**Liebe Gartenfreundinnen, liebe
Gartenfreunde,**

schon sind wir im Saison-Endspurt der Offenen Pforte –
nutzen Sie die letzten Gelegenheiten, in diesem Jahr private
Gärten zu besuchen und sich Tipps von engagierten
Gartenbesitzerinnen und -besitzern zu holen.

Ihr Team der Offenen Pforte



Offene Pforte Hannover

3. Oktober

Am Tag der Deutschen Einheit laden **Ricklinger Gärten** zum Besuch ein:

20, südliches Patio-Flair und eine bienenfreundliche Dachbegrünung zeigen Regina und Omar Ousbane
22, bei Carola Piepenbring-Thomas ist zu sehen, wie der Garten auf den Klimawandel ausgerichtet wird
23, nochmals am 6. Oktober: die frühere Gärtnerei von Gesa Klaffke Lobsien und Dr. Kaspar Klaffke, Offene Pforte-Akteure der ersten Stunde, ist einfach herrlich.

24, der artenreiche Garten von David Kassat-Wildhagen ist im Gartenlust-Wettbewerb 2023 ausgezeichnet worden.



Garten Kassat. Foto: Kassat-Wildhagen



Garten Klaffke, Foto: Klaffke

Auch unter den Gärten, die **nach telefonischer Vereinbarung** besucht werden können, finden sich herbstliche Juwelen. Einige Beispiele:

17, Gutsпарк des ehemaligen Ritterguts Wüfel – 53, Staudenvielfalt um ein altes Bauernhaus in der Wedemark – 67, Pflanzenvielfalt im Stadtgarten in Burgdorf – 75, Naturgarten in Sehnde – 76, Naturgarten in Edemissen – 92, Garten am historischen Pfarrhaus in Springe – 107, besonders insektenfreundlicher Naturgarten in Ronnenberg-Benthe – 122, Naturgarten in Neustadt-Suttorf.

6. Oktober

23, siehe oben

112, die Parkanlage des Ritterguts in Barsinghausen-Eckerde ist zu besichtigen.



Garten Fontaine, Foto: Fontaine



In eigener Sache

Diesmal war nicht der NDR bei den Kräuterhexen zu Gast, sondern umgekehrt. Die Kräuterhexen bestückten die Plattenkiste mit Musikstücken ihrer Wahl und stellten das Projekt „Heilpflanzengarten“ kurz vor. Der voraussichtliche Sendetermin ist Samstag, der 12. Oktober, um 12 Uhr auf NDR 1.



Mit dem öffentlichen Vortrag am 29. September beginnt noch nicht ganz die Winterpause der Kräuterhexen. Noch stehen weitere Führungen für eine Schulklasse sowie einen Seniorenclub an. Aber die Aktionen für die neue Saison 2025 und die Live-Vorträge im Heilpflanzengarten werden noch in diesem Herbst ausgewählt und festgelegt. Falls Sie, Ihre Gruppe, Schule, Verein, Freundeskreis oder Kindergartengruppe für das Jahr 2025 Interesse an einer Führung durch den Heilpflanzengarten haben, melden Sie sich ruhig schon jetzt an. Das gibt Ihnen und uns Planungssicherheit.

Über die Zukunft des Heilpflanzengartens können auch wir Kräuterhexen keine Auskunft geben. Oft fragen BesucherInnen und treue Fans der Führungen, was denn nach der Schließung des Krankenhauses aus dem Heilpflanzengarten wird. Auch jetzt, zum Ende der Saison 2024, haben wir keinerlei Anhaltspunkte für Prognosen oder Annahmen jeglicher Art. Nur für dieses Jahr noch ist Bestandssicherheit gewährt. Natürlich hoffen wir auf die Erhaltung und den Weiterbestand dieses Kleinods im Verborgenen hinter den Mauern des Lehrter Klinikums. **Das Projekt Heilpflanzengarten ist in dieser Art einzigartig in der Region Hannover und stellt ein Alleinstellungsmerkmal für die Stadt Lehrte dar.**



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“** - Kunigundenkraut, 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

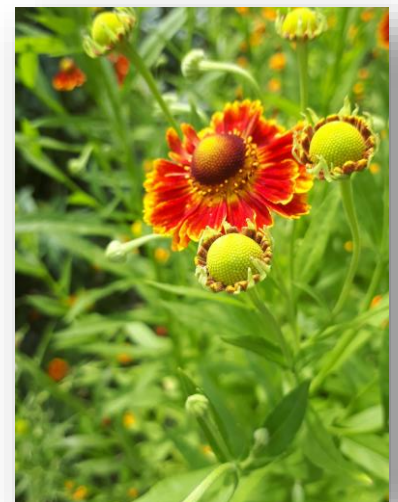
Email: Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de



Liebe Pflanzeninteressierte,

mit diesem Newsletter halten die **Lehrter Kräuterhexen** 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 Kräuterhexen** 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.



Lehrter Kräuterhexen im September 2024

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 Kräuterhexen** 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
Blumen: Luciana Silva/Pixabay
Mehlbeere: Julie Anne Workman/Wikipedia
Grasnelke: Loki-Schmidt-Stiftung
Brot-Grafik: Open Clipart-Vectors/Pixabay
Gärten Offene Pforte: LHH/Region Hannover
Kastanienbaum: garten-gg/Pixabay
Hildegard von Bingen: Wikipedia
Blutwurz: Tigerente/Wikipedia
Blauregen: Botanischer Garten Wandsbek, Helge Masch
Totenkopf: Wikipedia
Sessel: OpenClipart-Vectors/Pixabay
V.i.S.d.P.: Susanna Veenhuis

Lehrter Kräuterhexen im September 2024