

# Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 24 – Mai 2025

## Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten



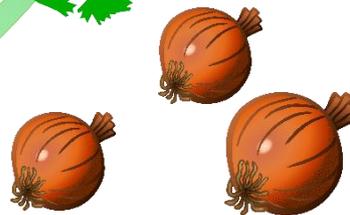
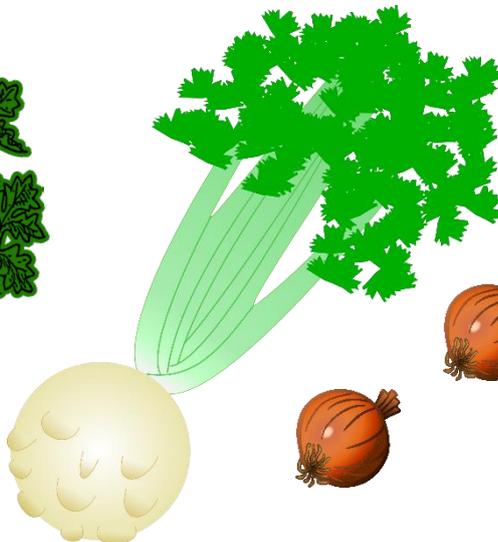
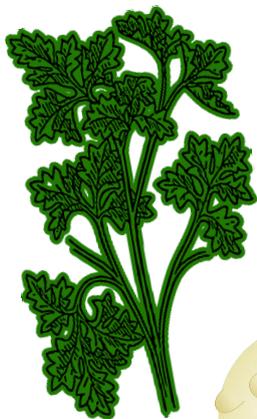
Petersilie, Suppenkraut  
wächst in unser'm Garten



Wer sich diese Suppe einbrockt, dem helfen wir gerne beim

Auslöffeln! **Petersilie, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Liebstöckel** geben beileibe nicht nur ein äußerst schmackhaftes Süsschen ab. Einzeln oder auch in ganz bestimmten Kombinationen können diese hiesigen Kräuter und Gemüsesorten noch viel mehr! Die Kräuterhexen laden Sie für **Sonntag, 25. Mai, um 11 Uhr in den Heilpflanzengarten des Lehrter Klinikums ein** zu einem symbolischen würzigen Süsschen, dessen Hauptzutaten wir Ihnen diesmal vorstellen wollen.

Wir erinnern daran, dass ausgerechnet das hierzulande beliebteste Würzkräut, das wir täglich bedenkenlos über Suppen, Salate und natürlich Salzkartoffeln streuen – die Petersilie – vor zwei Jahren zur Giftpflanze des Jahres gewählt wurde. Und wir erklären natürlich auch, warum. Wissen Sie, was das fusselige, so genannte Maggi-Kraut mit Liebe zu tun hat? Wir schon, und wir verraten es Ihnen dann auch. Ohne Zwiebeln ist kaum ein herzhaftes Gericht denkbar. Warum bringt dieses wichtige Gemüse Sie zum Weinen? Sehr gut für die Augen sind Möhren. Aber was hat ausgerechnet Sellerie mit Knochenbrüchen zu tun? Das klären wir dann auch auf.



## Lehrter Kräuterhexen im Mai 2025



# Petersilie

*Petroselinum crispum*  
Giftpflanze des Jahres 2023

In der Antike galt Petersilie als Kraut, das Kraft, Intelligenz und Geschicklichkeit verlieh. Bei den Römern erhielten daher die Gladiatoren zu ihrem letzten öffentlichen Mahl vor dem Kampf große Mengen an Petersilie, die auch an die Schlachtrösser verfüttert wurde.

[Petersilie](#)



# Möhre

*Daucus carota*

Ihre attraktive Farbgebung verdanken die Möhren holländischen Gemüsebauern aus dem 15. und 16. Jahrhundert. Zu Ehren des Hauses Oranienburg-Nassau sollen sie den beliebten, aber meist eher weißen und gelben Wurzeln die leuchtende Farbe angezüchtet haben.

[Möhre](#)



# Sellerie

*Apium graveolens*

Es muss nicht immer Lorbeer sein: Bei den alten Griechen und Römern bekamen die Sieger bei sportlichen Wettkämpfen einen Kranz aus Sellerieblättern.

[Sellerie](#)



# Zwiebel

*Allium cepa*

Gemüse des Jahres 2013/2014

In altägyptischen Königsgräbern wurden Zwiebeln den Verstorbenen als Proviant für die Reise ins Jenseits und als Opfergabe für die Götter beigefügt.

[Zwiebel](#)



# Liebstöckel

*Levisticum officinale*

Obwohl es so duftet und auch so schmeckt, hat Liebstöckel mit der bekannten Maggi-Würze nichts zu tun. Vielmehr ist es eine gesunde und natürliche Alternative, die bei fachgerechter Anwendung auch noch eine heilende Wirkung besitzt.

[Liebstöckel](#)

Wenn Sie auf den blauen **Link** klicken und gleichzeitig die Taste **Strg** tippen, werden Sie automatisch zu dem jeweiligen Pflanzensteckbrief auf der Internetseite des Lehrter Heilpflanzengartens geleitet. Dort finden Sie umfassende Informationen zu den vorgestellten Pflanzen.

# Lehrter Kräuterhexen im Mai 2025



# Liebstöckel- Würzpaste

## Vorbereitung:

- Spüle die Liebstöckelblätter gründlich unter kaltem Wasser ab, um Schmutz und Verunreinigungen zu entfernen. Tupfe sie anschließend vorsichtig trocken.
- Schneide die Liebstöckelblätter und Knoblauchzehen grob in kleine Stücke. Dadurch wird das Mixen später erleichtert.
- Gib die zerkleinerten Liebstöckelblätter und Knoblauchzehen in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Füge grobes Meersalz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft hinzu, um die Aromen zu intensivieren.

## Mixen bis zur Paste:

- Mixe die Zutaten auf hoher Stufe, während du langsam das Olivenöl hinzugießt. Die Mischung sollte zu einer glatten, dickflüssigen Paste werden.
- Für eine leicht scharfe Note kannst du eine Prise Chiliflocken hinzufügen und erneut mixen.
- Fülle die Liebstöckel Paste in saubere Gläser oder luftdichte Behälter und verschließe sie gut.
- Bewahre die Liebstöckel Paste im Kühlschrank auf. So bleibt sie für mehrere Wochen frisch und einsatzbereit.

Tipp: Verwende die Liebstöckel Paste als vielseitiges Würzmittel für Suppen, Eintöpfe, Saucen, Salate und vieles mehr. Die einzigartige Würze des Maggikrauts verleiht deinen Gerichten eine besondere Note.

## Noch längere Haltbarkeit

Wenn du die Liebstöckel Paste noch über einen längeren Zeitraum haltbar machen möchtest, bietet sich das Einfrieren als optimale Methode an. Durch das Einfrieren bleiben die Aromen der frischen Zutaten optimal erhalten, und du kannst die Würzpaste bis zu sechs Monate oder sogar länger aufbewahren.

Quelle:

## 🌿 Wildkräuterwissen aus erster Hand – liebevoll gestaltet & naturverbunden

Wenn du dich für heimische Wildpflanzen, altes Kräuterwissen und natürliche Hausmittel interessierst, dann ist das **Kräuterkeller-Magazin** von Sandra und Alex ein echter Geheimtipp! Ganz ohne Verlag, dafür mit umso mehr Herzblut und fundiertem Wissen, entsteht jede Ausgabe in liebevoller Eigenregie.

In der aktuellen **Sommer-Ausgabe (Nr. 14)** erwarten dich zahlreiche Porträts saisonaler Wildkräuter, praktische Tipps zur Bestimmung und Anwendung sowie inspirierende Rezepte – alles authentisch bebildert mit Fotografien aus den naturnahen Gärten der beiden. Dort wachsen die Pflanzen nicht nur für die Kamera, sondern als Beitrag zur **Artenvielfalt und im Einklang mit der Natur**.

📖 Du kannst das Magazin direkt hier bestellen:

👉 <https://www.xn--die-moderne-kruterhexe-e5b.de/produkt-kategorie/magazin>

Ein Herzensprojekt für alle, die Natur nicht nur lieben, sondern auch verstehen wollen.



# Führungen am Heilpflanzenbeet 2025

1. **Sonntag, 27.04.2025, 11 Uhr:**  
Dauergäste oder Plagegeister? Vogelmiere, Gänseblümchen, Giersch, Quecke, Hirtentäschel
2. **Sonntag, 25.05.2025, 11 Uhr:**  
**Petersilie, Suppenkraut...** Petersilie, Möhre, Sellerie, Zwiebel, Liebstöckel
3. **Sonntag, 29.06.2025, 11 Uhr: Die Linde** – Heilpflanze des Jahres
4. **Sonntag, 27.07.2025, 11 Uhr: Ganz schön anhänglich!** Labkraut, Hundszunge, Nelkenwurz, Klette, Odermennig
5. **Sonntag, 31.08.2025, 11 Uhr: Eiweißbomben** – Gartenbohne, Sojabohne, Linse, Kichererbse, Lupine  
– 40 Jahre Fachwerkhaus im Stadtpark. Voraussichtlich findet die Führung dort statt. –
6. **Sonntag, 28.09.2025, 11 Uhr: Querbeet** – Heilpflanze, Arzneipflanze, Blume, Gemüse, Baum des Jahres

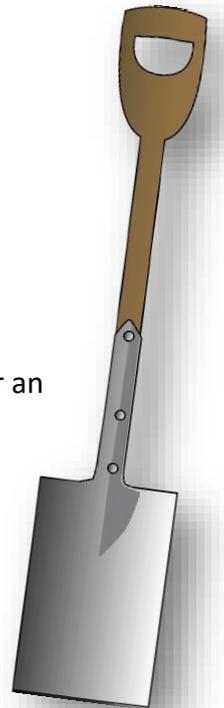


## Das Grüne nach oben! Tipps & Termine



### Die Bauernregeln für JUNI

- Menschensinn und Juniwind ändern sich oft sehr geschwind.
- Wenn im Juni Nordwind weht, das Korn zur Ernte trefflich steht.
- Was im Juni nicht wächst, gehört in den Ofen.
- Gibt's im Juni Donnerwetter, wird g'wiss das Getreide fetter.
- **1. Juni:** Schönes Wetter auf Fortunat, ein gutes Jahr zu bedeuten hat.
- **8. Juni:** An St. Medardus wird ausgemacht, ob 40 Tage die Sonne lacht. Wie's Wetter an St. Medardi fällt, es bis zum Schluss des Mondes hält. Regen am Medardustag verdirbt den ganzen Heuertrag.
- **10. Juni:** Hat Margret keinen Sonnenschein, dann kommt das Heu nie trocken rein.
- **11. Juni - Schafskälte:** Wenn St. Barnabas bringt Regen, dann gibt's reichen Traubensegen.
- **15. Juni:** Regen zu St. Veit die Gerste nicht leid't.
- **19. Juni:** Wenn's regnet auf Gervasius, es 40 Tage regnen muss.
- **27. Juni – Siebenschläfertag:** Das Wetter am Siebenschläfertag sieben Wochen bleiben mag. Wenn's am Siebenschläfer regnet, sind wir sieben Wochen mit Regen gesegnet.
- **29. Juni – Peter und Paul:** Regnet's an Peter und Paul, wird des Winzers Ernte faul.

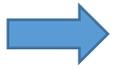


Quelle: garteln.com





Zu ihrer nächsten Heilkräuter-Führung „**Petersilie, Suppenkraut wächst in unserm Garten**“ laden die Lehrter Kräuterhexen ein.



Am **Sonntag, 25. Mai, ab 11 Uhr** treffen sich Interessierte im Park des Lehrter Klinikums an der Manskestraße 22. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung nicht erforderlich. Gegebenenfalls bitte Sitzgelegenheiten mitbringen.



### Exkursion Eilenriede-Grenzgraben

Die Arbeitsgemeinschaft Limnologie und Gewässerschutz des NABU bietet auch im Sommerhalbjahr 2025 Exkursionen zu Gewässern in der Stadt Hannover und im Umland an



**Donnerstag, 12. Juni, 17 Uhr.**

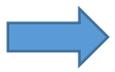
Treffpunkt: Hannover-Kleefeld in der Kleestraße, Höhe Crappiusstraße

Leitung: Dirk Schmidt.



Der NABU lädt ein zu einer **Heilpflanzenexkursion im**

**Burgdorfer Stadtpark** unter der Leitung von Dr. Heidrun Roland (Telefon 05136 8020031).



**Sonntag, 15. Juni, 10 – 11.30 Uhr.** Treffpunkt: Streuobstwiese Burgdorf, Eseringer Straße.

Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder 3 Euro.

Kontaktdaten: Dr. Rossa, Detlev

Telefon: 01511 2982929

E-Mail: [presse@nabu-burgdorf-lehrte-uetze.de](mailto:presse@nabu-burgdorf-lehrte-uetze.de)



*Zauberhafter Stern: Die Blüte der Möhre.*



*Der Hinübersche Garten*



Der BUND lädt ein zu einer **Führung**

**im Hinüberschen Garten: Blütenpracht mit insektenfreundlichen Wildstauden - BINGO!**

Woche der Natur

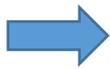
Im vergangenen Jahr haben der BUND und das Grünflächenteam der LH Hannover gemeinsam zwei große Beete mit heimischen Wildstauden angelegt. Dr. Sonja Buggle (BUND) bietet deshalb in diesem Frühjahr - wenn viele der bienenfreundlichen Stauden blühen werden - eine Führung im Hinüberschen Park an.

Sie erklärt auch, welche Bedeutung welche Arten für bestimmte Wildbienen oder Schmetterlinge haben. Darüberhinaus lohnt sich ein

Spaziergang im Park, denn es gibt innerhalb der Wiesen bereits eine beachtliche heimische Flora, auch mit Frühblühern im sehr zeitigen Frühjahr.

**Am Sonnabend, 21. Juni, von 10 bis 14 Uhr.** Treffpunkt: Marienwerder Hinüberscher Garten, Treffpunkt:

"Quantelholz" Ecke „Am Hinüberschen Garten“.



Die Veranstaltung wird im Rahmen der BINGO! Woche der Natur angeboten. Die Anmeldung ist ab 2. Juni möglich über

[www.bingo-umweltlotterie.de/woche-der-natur/veranstaltungen/wdn2025-63269](http://www.bingo-umweltlotterie.de/woche-der-natur/veranstaltungen/wdn2025-63269)

Weitere spannende Angebote des BUND in der Umgebung gibt es unter [Termine](#).

**offene  
Pforte**  
GÄRTEN IN & UM HANNOVER



Seit dem 6. April 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.

Hannover feiert in diesem Jahr 700 Jahre Gartenkultur. Erleben Sie insgesamt 21 besondere Parks, Friedhöfe und Gärten, davon 16 entlang der „Gartenlinie“.

Die Gärten und das Veranstaltungsprogramm finden Sie unter [www.hannover.de/gartenkultur](http://www.hannover.de/gartenkultur).

*Einer der Gärten im Programm der Offenen Pforte: Garten Pristin.*

Zudem laden viele Parks und Privatgärten

Anfang Juni zu verschiedenen Events ein: „Grüne“ Termine in privaten Gärten an einem „langen Wochenende“ – das ist das „**Rendezvous im Garten**“.

Vom 6. bis zum 8. Juni 2025 bieten Landeshauptstadt und Region Hannover kleinen und großen Besucher\*innen ein vielfältiges Programm an. Das Motto lautet „Garden of stones – stones of gardens“.

[Rendezvous im Garten – 6.– 8. Juni 2025 – Tage der Parks und Gärten, "Gärten aus Stein – Steine in Gärten"](#)



**Medien-Tipp:**  
Der NDR zeigt unsere "Kräuterhexen"



Jederzeit in der Mediathek:  
„Mein

Lieblingsplatz“ in der Sendung „Hallo Niedersachsen“ vom 1. Juni 2024

# Lehrter Kräuterhexen im Mai 2025

# Giftpflanze des Jahres 2025



## Cashewbaum

*Anacardium occidentale*

Die vitamin- und proteinreichen Cashewkerne sind als Snack und für verschiedene Gerichte sehr beliebt. Im Handel sind sie nur gut aufbereitet erhältlich, roh sind sie giftig.

[Cashewbaum](#)

# Arzneipflanze des Jahres 2025



## Schafgarbe

*Achillea millefolia*

Früher war es Brauch, den Kindern je ein Schafgarbenblatt auf die Augen zu legen, damit sie schöne Träume bekämen.

[Schafgarbe](#)

# Heilpflanze des Jahres 2025



Winterlinde

## Sommerlinde

*Tilia platyphyllos*

## Winterlinde

*Tilia cordata*

Wegen der herzförmigen Blätter wurde die Linde als Baum der Liebe und Leidenschaft angesehen.

[Sommerlinde](#)

[Winterlinde](#)

# Morgen? Übermorgen?

## 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 Anfang der Saison 2025, haben wir keinerlei Anhaltspunkte für Prognosen oder Annahmen jeglicher Art. 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 wertvolles Alleinstellungsmerkmal für die Stadt Lehrte dar.**



# Heilpflanzen



Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

**H**eilpflanzen 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](mailto: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](mailto: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 Kräuterhexen** ist zu beziehen über die E-Mail-Adresse [Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de](mailto: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](mailto: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  
Gärten Offene Pforte: LHH/Region Hannover  
Kastanienbaum: garten-gg/Pixabay  
Hildegard von Bingen: Wikipedia  
Totenkopf: Wikipedia  
Cashwebaum: Botanischer Sondergarten  
Wandsbek/  
Helge Masch  
Hildegard von Bingen: Wikipedia  
Suppentopf: Matt Cole/ vecteezy.com  
Möhre: kropekk-pl/ Pixabay  
3 Möhren: ROverhate/Pixabay  
Sellerie: OpenClipart-Vectors/Pixabay  
Petersilie: OpenClipart-Vectors/Pixabay  
Knollensellerie: Rasbak/Wikipedia  
Stuhl: Angelina Barillet/Pixabay  
Spaten: Clker-Free-Vector-Images/ Pixabay

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

# Lehrter Kräuterhexen im Mai 2025