

Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 27 – August 2025

Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten



Eiweiß- Bomben



„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen!“ „Erbsen, Bohnen, Linsen

bringen den Po zum Grinsen.“ Platt wie Linsen drücken diese gereimten Weisheiten leider doch sehr direkt die Wahrheit aus.

Dabei sind Erbsen, Bohnen und Linsen passable pflanzliche Eiweißquellen, die in vielen Länderküchen mit unglaublich vielfältigen Rezepten Protein aus tierischen Quellen nicht missen lassen. Pflanzenproteine werden vom menschlichen Körper leichter aufgenommen und ohne Rückstände wie zum Beispiel Purine, die beim Verzehr von tierischem Eiweiß entstehen und durch die entstehende Harnsäure beispielsweise Erkrankungen wie Gicht befördern.

Besonders geschätzt werden sie deshalb in der vegetarischen und veganen Küche. Die Auswahl an tollen Rezepten ist schier unerschöpflich. Wie so oft, bringen vielfältige Vorteile auch gewisse Nachteile mit sich. Diese unangenehmen Erscheinungen kennen wir auch vom Verzehr von Kohl, Zwiebeln und Lauch. Die meisten Zubereitungen enthalten jedoch auch gleich Garmethoden und Zutaten, die die Gefahr von Flatulenz mildern oder gar nicht erst entstehen lassen. Schon vor dem Kochen gilt es, eine wichtige Maßnahme zu ergreifen: Waschen Sie sämtliche Hülsenfrüchte gründlich ab. Egal ob getrocknet und eingeweicht – schon vor dem Einweichen – oder aus Glas und Dose.

Die Stiftung Warentest merkt dazu an: Mehrfachzucker (Polysaccharide) stecken in allen Bohnen. Und genau diese verursachen Blähungen. Um Blähungen zu vermeiden, sollte man Hülsenfrüchte vor dem Kochen waschen. Am einfachsten klappt das, wenn man die Linsen, Bohnen oder Erbsen in ein Sieb gibt und gründlich abraust. Das reduziert die blähende Wirkung, denn in der Konservenflüssigkeit sammelt sich der Mehrfachzucker aus den Bohnen an. Getrocknete Hülsenfrüchte auch nach dem Einweichen in ein Sieb geben und noch einmal gründlich durchspülen.



Vicia faba - die Ackerbohne

Auch wenn Bohnen & Co. lange kochen und schön weich werden dürfen, sind sie besser zu verdauen. Die blähende Wirkung nimmt mit der Kochzeit ab. Zudem kann man beim Kochen zwischendurch das Wasser wechseln. Es kann auch helfen, die Hülsenfrüchte zu pürieren, zum Beispiel für Hummus oder selbst gemachte Falafel.

Bestimmte Kräuter und Gewürze wirken der blähenden Wirkung von Hülsenfrüchten entgegen. Und: Sie haben ein einzigartiges Aroma, das den Gerichten einen tollen Geschmack verleiht. Am besten werden Hülsenfrüchte mit folgenden Kräutern zubereitet: Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kreuzkümmel, Kümmel und Majoran.

Wie RTL beschreibt, sind die für die unangenehmen Begleiterscheinungen verantwortlichen Zuckerarten Rhamnose, Raffinose und Stachyose. Diese können im Dünndarm nicht abgebaut werden und gelangen daher unverdaut in den Dickdarm. Die dort sitzenden Darmbakterien fermentieren den Zucker. Durch den Gärungsprozess entstehen verschiedene Gase, wie beispielsweise Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff. Diese sorgen dafür, dass unser Bauch aufbläht und schmerzt.

Ein weiterer Tipp: Etwas Natron ins Kochwasser geben. Es lagert sich in den Zellwänden der Hülsenfrüchte ein und macht sie leichter verdaulich. Auch kräftiges Würzen kann helfen, Blähungen nach dem Essen zu vermeiden. Besonders Kümmel beugt dem oft schmerzhaften Blähbauch vor. Das Gewürz kann ins Kochwasser gegeben werden und macht die Hülsenfrüchte besser verträglich. Auch Ingwer, Fenchel und Anis beugen Blähungen vor und wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Diese Gewürze sollten dem Gemüse jedoch erst nach dem Kochen zugegeben werden.

Linsensuppe oder -eintopf ist gerade in der kalten Jahreszeit ein beliebtes, gut sättigendes Gericht. Sein hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration. Viele meiden die Suppe jedoch, weil sie Sorge vor dem daraus resultierenden Blähbauch haben.

Dem kann man jedoch vorbeugen: Geben Sie einfach einen Schuss Apfel-, Balsamico- oder Weißweinessig in die Suppe. Der Essig macht die Hülsenfrüchte besser verdaulich. Allerdings sollten Sie diesen erst dann zur Suppe geben, wenn diese bereits fertig ist. Denn sonst verhindert der Essig, dass die Linsen weich werden, sodass er die Kochzeit verlängert.

Unser Kräuterhexen-Tipp: Auch ein Becher Tee aus Fenchel, Anis und Kümmel ist da sehr hilfreich.

Was die dicken und dünnen Bohnen, Erbsen und Linsen medizinisch drauf haben, erfahren Sie bei der kommenden Heilpflanzen-Führung am **Sonntag, 31.08.2025, 11 Uhr: Eiweißbomben** – Ackerbohne, Gartenbohne, Sojabohne, Linse, Kichererbse, Lupine – **40 Jahre Fachwerkhaus im Stadtpark**. **Aus diesem Anlass laden auch die Kräuterhexen ausnahmsweise zum Fachwerkhaus ein.**



Ackerbohne

Vicia faba

Die ältesten Kulturfunde der Ackerbohne sind 4500 Jahre alt und stammen aus dem Gebiet um Nazareth. In Mitteleuropa ist der Anbau seit der Bronzezeit (etwa 2200 vor Christi Geburt) dokumentiert.

[Ackerbohne](#)



Gartenbohne

Phaseolus vulgaris

Nicht nur im Wilden Westen hagelt es blaue Bohnen: Blaue Bohnen sind eine Stangenbohnenart, die violette Hülsen mit braunen Samen ausbildet. Beim Garen färben sich die Hülsen grün. Umgangssprachlich werden aber auch Pistolenkugeln als blaue Bohnen bezeichnet.

[Gartenbohne](#)



Sojabohne

Glycine max

Tofu, Tempeh, Miso, Natto, Edamame, Soja-Drink, Soja-Soße, Soja-Öl und so fort: Die Sojabohne ist für die menschliche und tierische Ernährung weltweit bedeutend und spielt in der Weltwirtschaft eine wichtige Rolle.

[Sojabohne](#)



Linse

Lens esculenta, lens culinaris

Leckere Linsen: Auch in der Bibel (1. Buch Moses, 25,29-34) werden sie erwähnt. Für ein Linsengericht verkauft Esau seinem Bruder Jakob sein Erstgeburtsrecht.

[Linse](#)



Kichererbse

Cicer arietinum

„Aquafaba“ nennt sich das Kochwasser von Kichererbsen, das Stärke und Eiweiß enthält. In der veganen Küche kann es das tierische Eiweiß ersetzen, es lässt sich auch zu Eischnee aufschlagen.

[Kichererbse](#)



Süßlupine

Lupinus angustifolius

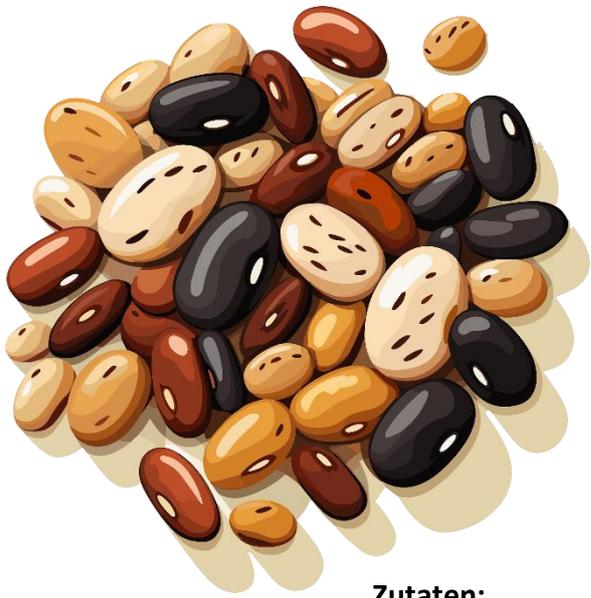
Wegen genmanipulierter Nahrungsmittel – vor allem Soja – steht die Süßlupine inzwischen im Fokus der Ernährungswissenschaftler. Süßlupinen sind gut für die Ökologie, da sie importiertes Soja ersetzen können.

[Süßlupine](#)

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 August 2025

Zwei August-Rezepte aus der Kräuterhexen-Küche:



Weißer Bohnencreme mit Radieschen

Zutaten:

2 EL Butter
175 g gegarte Cannellini-Bohnen
Frische, geputzte Radieschen
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Meersalzflocken

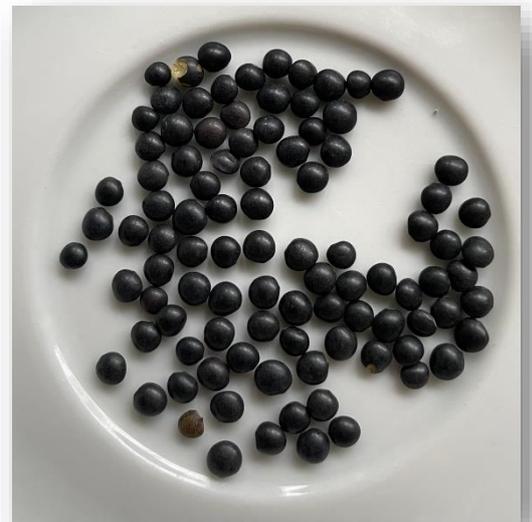
Zubereitung: Butter in kleinem Topf erhitzen, bis sie leicht gebräunt ist und nussig duftet. Den Topf vom Herd nehmen. Butter, Bohnen und Knoblauch im Mixer pürieren. Eventuell etwas Wasser zufügen. Den Dip in eine kleine Schüssel füllen und pfeffern. Mit Radieschen und Meersalzflocken servieren.

Tapenade mit Belugalinsen

Zutaten:

150 g Kalamata-Oliven, entsteint
175 g gegarte Belugalinsen
2 Knoblauchzehen
1 1/2 EL Kapern, abgetropft
60 ml Olivenöl

Zubereitung: Oliven, Linsen, Knoblauch und Kapern in einem Mixer grob zerkleinern. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl zugeben und mixen, bis die Masse glatt ist.



Beluga-Linsen



Beide Rezepte sind dem Buch von Tami Hardeman: „Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.“ entnommen, das im DK Verlag erschienen ist.

Lehrer Kräuterhexen im August 2025

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 – Ackerbohne, Gartenbohne, Sojabohne, Linse, Kichererbse, Lupine – 40 Jahre Fachwerkhaus im Stadtpark. Dort findet aus Anlass des Geburtstags diesmal die Führung am Stand der Kräuterhexen statt. Mehr über 40 Jahre Fachwerkhaus und das „Fest der Stimmen“: [Stadtmarketing Lehrte](#)
6. Sonntag, 28.09.2025, 11 Uhr: Querbeet – Heilpflanze, Arzneipflanze, Blume, Gemüse, Baum des Jahres



Das Grüne nach oben!

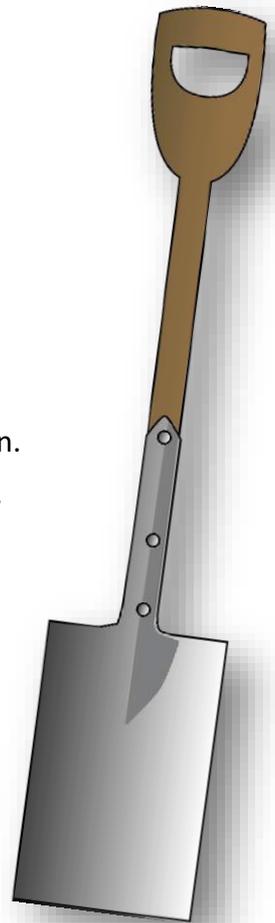
Tipps & Termine



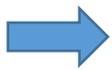
Die Bauernregeln für **SEPTEMBER**

- September warm und klar, verheißt ein gutes nächstes Jahr.
- Am Septemberregen ist dem Bauer viel gelegen.
- Donnerg's im September noch, wird der Schnee um Weihnacht hoch.
- Im September die Birnen fest am Stiel, bringt der Winter Kälte viel.
- Wenn im September viele Spinnen kriechen, sie einen harten Winter riechen.
- Viel Nebel im September über Tal und Höh', bringt im Winter tiefen Schnee.
- Viel Eicheln im September, viel Schnee im Dezember.
- Wenn Bucheckern geraten wohl, Nuss- und Eichbaum hängen voll, so folgt ein harter Winter drauf, und es fällt der Schnee zuhauf.
- Fallen die Eicheln vor Michael (29. September) ab, so steigt der Sommer früh in's Grab.

Quelle: 100-jähriger Kalender.com



Zu ihrer nächsten Heilkräuter-Führung „Eiweißbomben“ laden die Lehrter Kräuterhexen diesmal an einen besonderen Ort ein – nur ein paar Schritte entfernt vom Heilpflanzengarten.



Am **Sonntag, 31. August, ab 11 Uhr** treffen sich Interessierte diesmal beim „**Fest der Stimmen**“ des **Lehrter Männerchors am Fachwerkhaus im Stadtpark**, Manskestraße 12. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung nicht erforderlich. Gegebenenfalls bitte Sitzgelegenheiten mitbringen.



BUND-Umwelttalk 2025 – Klimaschutz in Niedersachsen: Jetzt die Weichen richtig stellen!

Hitzesommer, Dürre auf den Feldern, Hochwasserkatastrophen, schwere Stürme und sinkende Grundwasserspiegel – die Klimakrise ist längst auch in Niedersachsen spürbar. Die Zeit zu handeln ist jetzt. Die Krise betrifft uns alle.

Wo steht der Klimaschutz in Niedersachsen? Welche Maßnahmen plant die Politik? Und sorgen wir ausreichend vor?

Im BUND-Umwelttalk 2025 versuchen wir Antworten auf diese Fragen zu geben. Am 4. September 2025 diskutiert der BUND Niedersachsen mit der Landespolitik und Sozialverbänden in Hannover über

Herausforderung und Lösungen im Klimaschutz. Gemeinsam blicken wir darauf, was bereits geschieht – und was dringend geschehen muss, um die Klimaziele in unserem Bundesland zu erreichen.



Borretschblüten im Lehrter Heilpflanzengarten

Zu Beginn wird Dr. Frank Kaspar, Leiter der Abteilung Hydrometeorologie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) und Experte für Klimaservices zur Unterstützung der Energiewende, einen kurzen Impuls aus wissenschaftlicher Sicht geben.

Referent*innen:

- Christian Meyer, niedersächsischer Minister für Umwelt, Energie und Klimaschutz
- Verena Kämmerling, MdL, umweltpolitische Sprecherin der CDU-Fraktion
- Thordies Hanisch, MdL, umweltpolitische Sprecherin der SPD-Fraktion
- Kerstin Tack, Vorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen e.V.
- Susanne Gerstner, Vorsitzende des BUND Niedersachsen

Moderation: Dr. Tonja Mannstedt

Als Flächenland mit großen Mooren als CO₂-Speicher und windreichen Küstenregionen trägt Niedersachsen besondere Verantwortung für den Klimaschutz auf Bundesebene. Doch reichen die bisherigen Vorhaben aus, um die internationalen Verpflichtungen zu erfüllen? Wo drohen Scheinlösungen – und welche Alternativen gibt es?

Ziel der Veranstaltung ist es, die Öffentlichkeit zu informieren, politische Prozesse kritisch zu begleiten und Impulse für eine wirksame Klimapolitik in unserem Land zu setzen. Bürger*innen sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und sich in der abschließenden Fragerunde aktiv zu beteiligen.



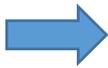
Donnerstag, 4. September, 18.30 Uhr (Einlass ab 18 Uhr), Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover.

[Veranstaltungsflyer zum Download](#)



Der BUND lädt ein: Umweltforum 2025

Das Schulbiologiezentrum Hannover lädt wieder ein zum Umweltforum. Eintritt frei. Der BUND wird wieder mit einem Infostand dabei sein. Schwerpunkt: Insektenvielfalt im Garten fördern, Saatgut von geeigneten Bauern- und Wildblumen.

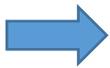


Sonntag, 7. September, 10 – 17 Uhr, im Schulbiologiezentrum, Vinnhorster Weg 2, 30419 Hannover.



Der NABU lädt ein zur naturkundlichen Herbsttradtour mit Kaffee-Einkehr

Unter der bewährten Leitung von Ernst Schmidt lädt der NABU wieder zu einer Radtour in die Umgebung ein. Diese Tour eignet sich für Jung und Alt und alle Arten von Fahrrädern (Tourenräder, Pedelects usw.). Wir bewegen uns in einem moderaten Tempo. Wegen der geplanten Kaffee-Einkehr bitten wir um rechtzeitige Anmeldung bei Ernst Schmidt (Telefon 05136/ 81635). Die Radtour dauert insgesamt rund 4 Stunden und wird ca. 25 km lang sein.



Sonntag, 14. September, 14 Uhr am Treffpunkt Burgdorfer Schützenplatz (Ostseite am Kleinen Brückendamm)



Lebewesen Baum – Führung durch Thaers Garten in Celle

Bei der Führung spielen Jungbäume in der Entwicklung, Altbäume und Baumveteranen eine führende Rolle. Hier wird auf sinnvolle Baumpflegemaßnahmen, Baumerhalt sowie Baumsanierung eingegangen. Weitere Themen sind Schädlinge und die Gehölzwertermittlung. Anhand der praktischen Beispiele vor Ort können diese Themen direkt am Baum erörtert werden. Leitung: Heiner Hoppenstedt, Baumsachverständiger Stadt Celle



Albrecht-Thaer-Haus in Celle



Dienstag, 2. September, 18.30 bis 20 Uhr. Treffpunkt: Im gülden Winkel, 29223 Celle. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Medien-Tipp: Der NDR zeigt unsere "Kräuterhexen"



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



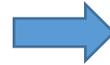
Die Kräuterhexen – nicht in Hollywood: Hier ist es doch auch ganz schön!



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

Im September laden immerhin 8 Gärten zum Besuch ein! Am 10. Oktober öffnet zum letzten Mal für diese Saison ein Garten seine Pforte.



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.**

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

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





Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

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

Anfrage bei den Kräuterhexen:
Margaretha Ehlers, Tel: 05132 - 47 77
Email: Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de

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.



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 Ehlers 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 eine/n Arzt/in oder Apotheker/in.

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
Buchtitel: Amazon
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
Stuhl: Angelina Barillet/Pixabay
Spaten: Clker-Free-Vector-Images/ Pixabay
Thaer-Haus Celle: Hubertus Blume
Bohnen-Grafik: OpenClipart-Vectors, Pixabay
Gartenbohne: Snijboon peulen; Wikipedia
Bunte Bohnenmix-Grafik: Deeznutz1/Pixabay

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

Lehrter Kräuterhexen im August 2025