

Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 31 – Juni 2026

Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten



Hautschmeichler



Ganz schön pieksig sieht sie aus. Nicht nur an den Enden ihrer dicken, lanzettlichen Blätter trägt die Aloe Vera wehrhafte Dornen. Auch die Blattränder sind – je nach Sorte – mehr oder weniger stachelig. Dabei ist sie eine der wohltuendsten Pflanzen für die menschliche Gesundheit – sowohl von innen als auch von außen. Das weckt natürlich Begehrlichkeiten, und dagegen muss man sich wehren. Auch als Pflanze, denn Flucht ist hier keine Option, und eine Möglichkeit sind eben Dornen. Wie man trotzdem an das saftige Innere dieser Blätter gelangen und was man damit alles anstellen kann, erfahren Sie bei unserer **nächsten Kräuterhexen-Führung am Sonntag, 28.06.2026, 11 Uhr. „Hautschmeichler“** heißt das Thema, zu dem wir Ihnen die wunderbaren Wirkungen von **Nachtkerze (Heilpflanze 2026), Ringelblume, Aloe vera, Damaszenerrose und Mittagsblume** nahebringen wollen.

Während dieser Newsletter entsteht, fordert uns gerade eine Hitzewelle mit angekündigten Temperaturen bis zu 40 Grad Celsius heraus. Trotz der Hitze wollen wir diese Heilpflanzenführung nicht absagen. Wir suchen uns schattige Plätzchen und hoffen, dass alle Anwesenden **genug zu Trinken** dabei haben und vielleicht auch einen **Campingstuhl oder ähnliches** – denn bei diesen Temperaturen kann auch das Stehen schon anstrengend sein – und einen **Schirm zum Schutz vor der Sonne**. Und bei dieser intensiven Sonneneinstrahlung könnte unser aktuelles Thema doch passender nicht sein!



Nachtkerze

Oenothera biennis
Heilpflanze des Jahres 2026

Nachtkerzenöl enthält die wertvolle Gamma-Linolensäure, eine essenzielle, dreifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die entzündungshemmend und immunstärkend wirkt.

[Nachtkerze](#)



Ringelblume

Calendula officinalis
Heilpflanze des Jahres 2009

Früher stand die Ringelblume bei den Bauern in hohem Ansehen, weil sich mit ihr das Wetter vorhersagen lässt.

[Ringelblume](#)



Aloe Vera

Aloe vera

Schon Kleopatra und Nofretete sollen ihre Haut mit dem Gel der Aloe-Pflanze straff und elastisch gehalten haben.

[Aloe Vera](#)



Damaszenerrose

Rosa damascena
Heilpflanze des Jahres 2013

Für einen einzigen Liter reines Rosenöl werden drei bis fünf Tonnen Blütenblätter benötigt, die alle vormittags bis 10 Uhr gesammelt sein müssen.

[Damaszenerrose](#)



Mittagsblume

Delosperma cooperi

Neben ihren Hautpflege-Effekten gilt die Mittagsblume auch als „Superfood“. Sie hat einen leicht salzigen, würzigen Geschmack. In der französischen Gastronomie ist sie als „ficoide glacial“ eine beliebte Zutat für Blattsalate.

[Mittagsblume](#)

Lehrter Kräut(er)hexen im Juni 2026

Führungen am Heilpflanzenbeet 2026

1. **Sonntag, 26.04.2026, 11 Uhr: Immer grün**
Kleines Immergrün, Mahonie, Stechpalme, Liguster, Kirschlorbeer.
2. **Sonntag, 31.05.2026, 11 Uhr: Auf den Hund gekommen**
Hundsveilchen, Hundsrose, Hundspetersilie, Hundszunge, Acker-Hundskamille.
3. **Sonntag, 28.06.2026, 11 Uhr: Hautschmeichler**
Nachtkerze (Heilpflanze 2026) Ringelblume, Aloe vera, Damaszenerrose, Mittagsblume.
4. **Sonntag, 26.07.2026, 11 Uhr: Wir lieben es trocken.** Dachwurz, Eisenkraut, Storchschnabel, Heidekraut, Weicher Akanthus.
5. **Sonntag, 30.08.2026, 11 Uhr: Familienbände**
Wermut, Beifuß, einjähriger Beifuß, Estragon, Eberraute
6. **ACHTUNG: VORLÄUFIG LETZTE HEILPFLANZENFÜHRUNG!**
Sonntag, 27.09.2026, 11 Uhr: Washtag
Seifenkraut, Rosskastanie, Efeu, Seifenrinde, Waschnuss



Das Grüne nach oben!

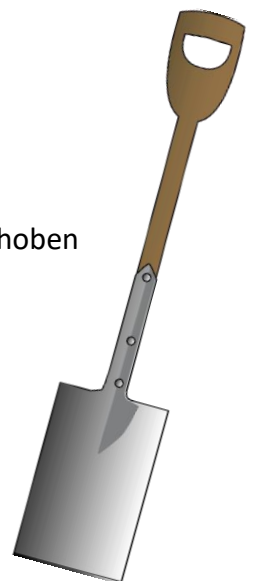


Tipps & Termine

Die Bauernregeln für **Juni**

Leider muss diese Rubrik aus terminlichen Gründen verschoben werden.

Im Zusammenhang mit der Entscheidung über das Fortbestehen des Heilpflanzengartens holen wir dies zeitnah nach.



Offene Pforte – Gärten in und um Hannover

95 Gärten in der Stadt und der Region Hannover öffnen im Laufe des Jahres ihre Pforten: Vom liebevoll gepflegten Cottage Garten, über den gemeinschaftlichen Dorfgarten mit Permakultur bis zum mit Skulpturen geschmückten Garten-Atelier. 31 Gärten liegen im Stadtgebiet, 64 in der Region Hannover. 17 Gärten sind in diesem Jahr neu dabei. Die meisten Anlagen sind Privatgärten, aber auch Vereine, verschiedenste Initiativen und Einrichtungen laden in ihre Gärten ein.

Von März bis Oktober können Sie auf Gartentour gehen, sich austauschen und inspirieren lassen. Besonders viele Angebote gibt es Ende Mai und im Juni.

Online kann die Broschüre als pdf abgerufen werden unter: www.hannover.de/offene-pforte

Gedruckt ist das Programmheft seit dem 30. März kostenlos beim Hannover-Tourismus-Service am Ernst-August-Platz und im Rathaus, im Informationspavillon am Großen Garten in Herrenhausen und direkt im Foyer beim Fachbereich Umwelt und Stadtgrün, Arndtstraße 1, erhältlich.

Nach Zusendung eines adressierten und ausreichend frankierten Rückumschlages ist auch der Versand des Programms möglich (DIN Lang, mit 1,80 Euro für eine Broschüre) an den Fachbereich Umwelt und Stadtgrün (Stichwort „Offene Pforte“), Arndtstraße 1, 30167 Hannover.

Hier können Sie das Programmheft für die Offene Pforte 2026 direkt herunterladen:

[Programmheft Offene Pforte 2026](#)

E-Mail: offene-pforte@hannover-stadt.de

Tel: (0511) 168-31959



Heilpflanze des Jahres 2026 **Nachtkerze**

Oenothera biennis

Wegen der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten wurde die Nachtkerze auch „Allheilmittel des Königs“ genannt.

[Nachtkerze](#)



Arzneipflanze des Jahres 2026

Ingwer

Zingiber officinale
Heilpflanze des Jahres 2018

Die fünf Freunde in Enid Blytons Kinderbüchern schwören als Getränk auf Ingwerlimonade.

[Ingwer](#)



Giftpflanze des Jahres 2026

Gartenbohne

Phaseolus vulgaris

Heute werden Gartenbohnen weltweit in vielen Sorten angebaut. Von keinem anderen Gemüse der Welt gibt es eine solche Vielfalt.

[Gartenbohne](#)

In eigener Sache

Wie soll es nun weitergehen?

Mit einer klaren Ansage können wir ~~Kräuterhexen~~ leider nicht aufwarten, was die Zukunft des ~~Heilpflanzengartens~~ angeht. Unser wunderbares Projekt steht immer noch auf der Kippe. Wird das Areal ganz neu aufgeteilt? Oder überbaut? Oder zum Abstellen für Autos als Parkplatz asphaltiert? Für uns Kräuterhexen sind diese Vorstellungen ein Horror. Fast 20 Jahre Arbeit könnten mit einem Federstreich vernichtet werden. Ein wichtiger Teil des Lehrter Kulturguts wäre dann Geschichte. Aktuell meldet der Deutsche Wetterdienst Hitzewarnungen der Stufe 2 (gefühlte Hitze über 38 Grad Celsius am frühen Nachmittag) für ganz Deutschland – außer an der Nordseeküste und in den Alpen. Aber auch dort ist bereits Hitzewarnstufe 1 (gefühlte Hitze über 32 Grad Celsius am frühen Nachmittag) erreicht. Bis zu messbaren 42 Grad sollen die Temperaturen am Wochenende der Heilpflanzenführung steigen. Schon jetzt sind Hitzetote zu beklagen. Atomkraftwerke in Frankreich mussten schon vor Tagen den Betrieb einstellen, da das Kühlwasser aus den Flüssen zu warm ist. Bei allem, was jetzt in Lehrte geplant wird und gebaut werden soll, müssen wir Bürgerinnen besonders auf Wärmeschutz und Wasserressourcen achten!



Viele fleißige Hände halten den Heilpflanzengarten in Schuss.

Schon sehr lange gibt es das schöne Konzept der Schwammstadt, die Regenwasser speichern kann – zum einen gegen anschwellende Bäche und Flüsse, um Flutkatastrophen zu verhindern bzw. minimieren. Zum anderen, um Wasserreservoirs für trockene Zeiten vorzuhalten.

Teilweise ist die Stadt Lehrte mit ihren Überlaufbecken da schon einige Schritte in die richtige Richtung gegangen. Aber das ist längst nicht genug! Es geht hier nicht um das heutige Wetter, sondern ums Klima insgesamt in einer sich immer weiter aufheizenden Atmosphäre. Selbst, wenn wir es schaffen würden, weltweit auf die Sekunde sofort alle klimaschädlichen Emissionen zu stoppen, ist der Erwärmungsprozess nicht aufzuhalten. Die Wärme ist bereits da und wird weiter Ozone aufheizen, Gletscher abtragen, Polkappen schmelzen und Permafrostböden auftauen und dabei weiteres klimaschädliches CO₂ freisetzen. Damit müssen wir zu leben lernen. Mit schon im März geknackten 30°C, mit Sommern um die 40°C auch hier in unseren so genannten gemäßigten Breiten, Wassermangel, Dürre und Missernten, für deren Betroffene wir bislang Geld nach Afrika spendeten. Das werden wir bald auch hier haben!

Also gilt es, alles dafür zu tun, um Schatteninseln und Schattenbereiche zu schaffen, auch kleinteilige gemischte Waldstücke mitten im städtischen Geschehen zu implementieren und, wo es irgend geht, Wasser zu sammeln und zur Kühlung aller Wesen und Gelände und gegen den Durst aller Tiere und Pflanzen zur Verfügung zu haben.

All das beginnt wie immer im Kleinteiligen, und ein ganz wichtiges Glied davon ist der Lehrter Heilpflanzengarten! Ein Mosaiksteinchen im Verbund vieler Aktionen zur Abmilderung der Klimakatastrophe. Deshalb erwarten wir Kräuterhexen ein schlüssiges Konzept zur Erhaltung des Heilpflanzengartens und eine Garantie zur sicheren Fortführung des niedrigschwelligen und kostenlosen Bildungs- und Aufklärungsangebots.

Eigentlich ist es ein Unding, dass wir, die wir dieses tolle Projekt ehrenamtlich, das heißt, ohne Personalkosten für die Stadt oder den künftigen Geländeeigner betreiben, uns um dessen Fortbestand überhaupt Gedanken machen müssen. Angesichts der globalen Situation und eben auch der aktuell konkreten Wettersituation direkt vor Ort sollte so etwas mit Kussband angenommen und sofort in einen gesicherten Status gehoben werden! Man kann dankbar dafür sein, dass es so etwas gerade hier in Lehrte überhaupt gibt! Vor allem auch im Hinblick auf den regionalen klimatischen Effekt, den gesundheitlichen Nutzen und den Wert für Allgemeinbildung und Wissensverbreitung!

Wir Kräuterhexen sagen: Der Lehrter Heilpflanzengarten soll als Teil der Kultur- und Bildungspflege sowie als Alleinstellungsmerkmal für Lehrte, die Region Hannover und das Umland bestehen bleiben.



Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

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 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 Ehlers, 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 terminlich verhindert sind, steht Ihnen bei einem Besuch im Heilpflanzengarten jederzeit 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.

ACHTUNG! Führungen können nach aktuellem Stand vorläufig nur noch bis September stattfinden!



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

Gärten Offene Pforte: LHH/Region Hannover

Kastanienbaum: garten-gg/Pixabay

Totenkopf: Wikipedia

Hildegard von Bingen: Wikipedia

Spaten: Clker-Free-Vector-Images/ Pixabay

Klappstuhl: Wellenbach/ Pixabay

Aloe Vera-Grafik: HoogyArt/ Pixabay

Mittagsblume: Didier Descouens/ Wikipedia

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

Lehrter Kräuterhexen im Juni 2026