

Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 33 – August 2026

Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten

!Breaking news!

Neuesten Informationen zufolge bleibt der Heilpflanzengarten im Park des ehemaligen Lehrter Klinikums erhalten! Deutlich wurde das in einem Gespräch am Freitag, 21. August, zwischen der Hahne-Geschäftsführung und den Kräuterhexen unter der Federführung von Margaretha Ehlers. Sie und Mechthild Smolinski von den Kräuterhexen sowie Hans-Werner Detmering und Horst-Günther Gnest vom Arbeitskreis „Stadt und Natur erleben“ im Stadtmarketingverein hatten sich zu einem Treffen mit den neuen Eigentümern des Areals an einem der Standorte der Hahne-Holding in Garbsen, dem ehemaligen Heidehaus, auf den Weg gemacht.

Von Seiten der Hahne-Holding wurde den Kräuterhexen für den Heilpflanzengarten nicht nur Bestandsschutz zugesagt. Die Unternehmensvertreter zollten der Historie und den Aktivitäten der Kräuterhexen Respekt, die Öffentlichkeits- und

Aufklärungsarbeit sowie das Gartenpflege-Konzept fanden Anklang und sollen in Zukunft unterstützt werden.

„Wir erfuhren Wertschätzung und schauen zuversichtlich in die Zukunft, was den Heilpflanzengarten angeht“, zeigten sich Margaretha Ehlers und Mechthild Smolinski erleichtert und erfreut zugleich.



Der Heilpflanzengarten braucht viel Liebe - und viel Pflege.

Lehrter Kräuterhexen im August 2026



Familienbande



Bei Fuß! So mancher Hund soll auf diesen Ausruf hin tatsächlich gehorchen. Haben wir jedenfalls gehört... Demnach ist der **Einjährige Beifuß** eher für jüngere Hunde zuständig? Naja, mit Haustieren hat das weniger zu tun. Warum eine Pflanze so heißt, nämlich der **Beifuß (Artemisia vulgaris)**, erschließt sich auch nicht beim Anblick der Pflanze oder bei deren Geruch.

Wohl aber durch den früheren Gebrauch in der Kräutermmedizin. Denn der Beifuß gehört tatsächlich an den Fuß! Wie schon die Altvorderen herausfanden, wirkt das Kraut hervorragend gegen müde und schmerzende Füße und Beine. Es wurde neben allerlei anderen Darreichungsformen auch einfach direkt an die Beine gebunden und in die Schuhe gelegt. Schon die alten Römer ließen entlang der häufig benutzten Marschrouten Beifuß anpflanzen, damit die Fußsoldaten sich damit versorgen und die langen Märsche durchhalten konnten.

Küche und Kräutermmedizin schätzen diese Fünf aus der Familie Artemisia gleichermaßen: **Wermut, Beifuß, Einjähriger Beifuß, Estragon und Eberraute** verfügen nicht nur über heilsame Wirkung, sondern geben oft auch als Würzkraut Gerichten den letzten Pfiff! Die streitbare Göttin der Jagd, Hüterin der Frauen und Kinder, der Geburt, des Waldes und der wilden Tiere, Artemis, ist eine der zwölf großen olympischen Götter und Namensgeberin dieser segensreichen und seit langem hoch geachteten Pflanzenfamilie.

Noch vieles mehr dazu erfahren Sie am **Sonntag, den 30. August, ab 11 Uhr, am Heilpflanzengarten im Park des Hospitals**. „**Familienbande**“ ist das Thema, zu dem wir Ihnen Wichtiges und Witziges mitzuteilen haben.



Wermut

Artemisia absinthium

Wermut gehört zu den ältesten uns bekannten Heilpflanzen. Bereits vor 3000 Jahren wurde das Kraut in Ägypten als Arznei- und Gewürzpflanze geschätzt, die Kenntnisse wurden im „Papyrus ebers“ dokumentiert.

[Wermut](#)



Beifuß

Artemisia vulgaris

Das Kraut wird überwiegend als Gewürz für Gänse- und Entenbraten sowie für fette Schweinefleischgerichte verwendet.

[Beifuß](#)



Einjähriger Beifuß

Artemisia annua

Zukünftig könnte der Pflanze unter anderem bei der Behandlung von viralen Infektionen oder Krebs eine bedeutende Rolle zukommen. Bislang fehlt jedoch die wissenschaftliche Evidenz.

[Einjähriger Beifuß](#)



Estragon

Artemisia dracunculoides

In der Kräuterküche gehört Estragon neben Schnittlauch, Kerbel und Petersilie zu den „Fines herbes“, das sind Kräuter, die die Aromen des Frühlings und des Sommers vermitteln sollen und nicht lange mitgegart werden dürfen.

[Estragon](#)



Eberraute

Artemisia abrotanum

Colakraut (*Artemisia abrotanum* var. *maritima*) ist keine Neuzüchtung, sondern eine Unterart der Eberraute. Sie wurde schon im Altertum als Würzpflanze eingesetzt. Reibt man die Blätter zwischen den Fingern, duften diese nach dem bekannten Süßgetränk. Sie lassen sich zur Herstellung einer kalorienarmen Limonade verwenden.

[Eberraute](#)

Lehrter Kräutertreffen im August 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. Sonntag, 27.09.2026, 11 Uhr: Washtag

Seifenkraut, Rosskastanie, Efeu, Seifenrinde, Waschnuss



Rezepte aus Margarethas Kräuterhexen-Küche:

Colakraut-Limonade

Zutaten:

1 Flasche Mineralwasser (Classic, Medium oder Still nach Wahl)

15g Cola-Kraut

3 Esslöffel Zucker

1 Zitrone

Zubereitung:

Das Kraut mit Wasser aufgießen, die Flasche verschließen, damit die Kohlensäure nicht entweicht. Die Zitrone auspressen.

Colakraut nach 30 Minuten entfernen, dann Zucker und Zitronensaft zum Wasser geben, fertig.

Kräutersäckchen

Herstellung:

Ein Stoffsäckchen nähen, die vierte Seite offen lassen. Beifußkraut einfüllen, eventuell andere Kräuter zufügen (z.B. Lavendel) und die offene Seite verschließen.

Verwendung:

Unter das Kissen gelegt wirkt das Säckchen beruhigend, im Kleiderschrank vertreibt es unerwünschte Bewohner.

Salz-Ersatz-Mischung

Zutaten:

für Schmalzbrote, Eierspeisen, Bratkartoffeln etc.

5g Beifuß

3g Thymian

3g Basilikum

2g Rosmarin.

Zubereitung:

Alle Gewürze gut mischen und fein mörsern. Für die Vorratshaltung entsprechend größere Mengen trocknen und in einem sauberen Schraubglas luftdicht und lichtgeschützt aufbewahren.



Beifuß-Fußbad

Zutaten:

3 Hände voll

Beifußkraut

(frisch oder
getrocknet)

3 Liter Wasser

Zubereitung:

Das Kraut mit Wasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Wasser in eine Fußbadewanne geben, mit kaltem Wasser bis zur gewünschten Temperatur auffüllen und die Füße baden. Hilft bei kalten Füßen, Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen, Verkrampfungen.



Gestatten: Mundraub

Leuchtende Äpfel lachen uns an, strahlend gelbe Birnen hängen dicht an dicht an gebogenen Zweigen, Nüsse prasseln herab in Hülle und Fülle! Doch wem gehören die Bäume und Büsche entlang von Straßen und Wegen, in Parks und öffentlichen Anlagen? Ist es okay, Früchte zu pflücken, Fallobst und Nüsse einfach aufzusammeln und mit nach Hause zu nehmen? In jeder Stadt und jeder Region gibt es ungenutzte Obstbäume voller reifer Früchte, wild wachsende Kräuter oder Nusssträucher am Wegesrand. Vor gut zehn Jahren schon Jahren kam eine Gruppe junger Menschen auf



Auf viele Haselnüsse kann man sich auf dem südlichen Teil der Köthenwaldstraße freuen.

die Idee, die Bedingungen zu klären, die Standorte zu kartieren und unter dem Titel „Mundraub“ im Internet öffentlich zugänglich zu machen. Inzwischen fördern die Betreiber auch die Neuanpflanzungen im Sinne der „Essbaren Landschaft“ und der „Essbaren Stadt“. Dazu gibt es Rezepte, Koch- und Pflanztipps sowie Seminare zu Obstbaumschnitt und Streuobstwiesenpflege. Ein Buch vereint vielfältige Rezepte zur Immunabwehr mit Pflanzen vor der Haustür, ein anderes Tipps zur Verarbeitung von Pflanzen in Deiner Stadt. Auf der Karte sind auch für Lehrte sind ein paar Standorte zur Gratis-Ernte erfasst.

„Alles begann mit einer Paddeltour durch Sachsen-Anhalt: Volle Obstbäume, die niemand aberntete. Also haben wir es getan. Das Ergebnis? Eine zündende Idee am Lagerfeuer: Was, wenn wir diese Fundorte für alle auf einer Karte markieren? So wurde Mundraub geboren. Heute sind es über 100.000 kartierte Fundorte. Aber wir machen mehr als Karten: Wir organisieren Ernte-Aktionen, pflanzen Streuobstwiesen, leiten Schnittkurse und führen Touren durch die essbare Stadt. Alles, was wir dabei gelernt haben, findest du in unseren Leitfäden, Erntekalendern und Handbüchern.“ So heißt es auf der Website von Mundraub.

Der NDR drehte 2025 eine kleine Reportage über den kostenlosen Erntesegen. Das Video gibt es hier: [Obstsammeln erlaubt \(NDR, Nordtour\)](#). Die Website heißt mundraub.org.



Das Grüne nach oben!



Die



Tipps & Termine

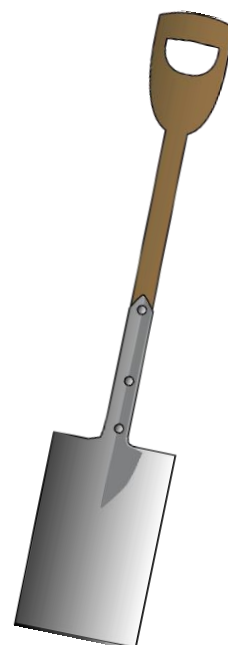
Bauernregeln für ~~September~~

- September schön in den ersten Tagen, will den ganzen Herbst ansagen.
- Viel Eicheln im September, viel Schnee im Dezember.
- Donnerts im September noch, liegt im März der Schnee noch hoch.
- Septemberwetter warm und klar, verheißt ein gutes nächstes Jahr.
- Wenn es im September donnert, gibt es viele Pflaumen im nächsten Jahr.
- Bleiben die Schwalben lange, so sei vor dem Winter nicht bange.

- Wenn im September viele Spinnen kriechen, sie einen harten Winter riechen.

- September warm, Oktober kalt.

Quelle: labbe.de



Ehrenamtliche NABU-Mitglieder errichten eine Bienennisthilfe.
Foto: Detlev Rossa



Naturkundliche Herbstradtour (Exkursion) mit Kaffee-Einkehr mit dem NABU

Leitung: Michael Scheer-Behrens, rechtzeitige Anmeldung erbeten unter Telefon 0162 / 87 65 992

Streckenlänge: circa 25 Kilometer, für alle Arten von Fahrrädern

Samstag, 12. September, 14 bis 18 Uhr. Treff: 14 Uhr, Schützenplatz in Immensen.



Wir machen die Moore nass

Der NABU lädt ein nach Burgdorf. Das LIFE+ Projekt "Hannoversche Moorgeest" - Naturschutz durch Torfdämme und Grabenverschlüsse.

Vortrag: Niedersächsischer Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWK)



Donnerstag, 17. September, von 19 bis 21 Uhr im JohnnyB, Sorgenser Straße 30. Kontaktdaten:

NABU Burgdorf-Lehrte-Uetze, Michael Scheer-Behrens,

Telefon: 0162 / 87 65 992.



Offene Pforte – Gärten in und um Hannover

**Liebe Gartenfreundinnen, liebe
Gartenfreunde,**

ein bisschen fühlt es sich an, als würde
der Sommer leise seine Koffer
packen: Die Sonne steht schon tiefer,
das Licht ist weicher. Die Abende und
Nächte werden frischer, die Luft am
Morgen feuchter. Äpfel und Pflaumen

hängen schwer an den Bäumen. Es riecht nach reifen Früchten und Erde.

Egal, ob Sie Spätsommer-Fan oder Spätsommer-wehmütig sind: An den kommenden Wochenenden laden
noch einige Gärten dazu ein, den leisen Abschied vom Sommer im Garten zu genießen. Hier zwei Beispiele:

30.08., 14-17 Uhr

Historische Arbeitergärten in den Paul-Wolf-Höfen, hanova Wohnen (Garten Nr. 28)

Vor etwa hundert Jahren wurde der vom damaligen Stadtbaurat Paul Wolf entworfene Wohnblock in
Vahrenwald bezogen. Im Innenhof waren gezielt Gartenparzellen angelegt worden. Heute befindet sich dieser
Innenhof im Besitz der hanova. 2019 wurde er im Rahmen der Gebäudesanierung denkmalgeschützt saniert.
Die Mietergärten wurden nach Originalplänen hergerichtet und werden nun nach und nach neu vermietet.

Adresse: Grabbestr. 29, 30165 Hannover-Vahrenwald (Ansprechpartner: Klaus Robl, 0178 4505648)

30.08., 12-17 Uhr

**Nordhannoversches Bauernhausmuseum Isernhagen e.V.
(Garten Nr. 35)**

Der Bauerngarten auf dem 400 Jahre alten Hof des
Nordhannoverschen Bauernhaus Museum Isernhagen e.V. ist
angelegt nach der Idee eines Klostersgartens. Mit Buchsbaum
eingefasste Hauptwege gliedern den Garten in vier Bereiche:
Kräutergarten, Staudenbeet, Gemüsegarten und Rosenrondell.

Adresse: Am Ortfelde 40, 30916 Isernhagen NB



Lehrter Kräutertreffen im August 2026



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](#)



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





Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

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.



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 Ehlvers gern Sonderführungstermine unter Telefon (05132) 47 77 oder unter Heilpflanzengarten-Lehrte@gmx.de.



Lehrter Kräuterhexen im August 2026

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

Beifuß: Lebensmittelfotos/ Pixabay

Artemis: Gordon Johnson/Pixabay

Limonade: silviagaudenzi/ Biella Biella/ Pixabay

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

Lehrter Kräuterhexen im August 2026