

Kräuterhexen- Newsletter



Nr. 34 – September 2026

Neuigkeiten aus dem Lehrter Heilpflanzengarten



Sauber ins Saisonende



Saubere Sache, das! Gibt es auch ohne Pulver und Flüssigkeiten aus dem Supermarkt saubere Jeans, T-Shirts und Unnerbüxen? Wie bekomme ich fleckige Tischwäsche, benutzte Leib- und Bettwäsche wieder schön rein und angenehm duftend, ohne im Supermarkt im Gang mit den Waschmitteln den Geruchstod durch synthetische Duftstoffe zu sterben?

Frag Mutti! Damit ist nicht die hilfreiche Website voller Alltagstipps für fast alles gemeint, sondern ganz einfach Mutter Natur. Am **Sonntag, dem 27.09.2026, ab 11 Uhr ist im Park des ehemaligen Krankenhauses in der Mansekstraße 22 Washtag.**

Am Waschzuber mit Waschbrett, Kernseife und Wurzelbürste werden Sie die Kräuterhexen zur letzten Heilpflanzenführung in diesem Jahr allerdings nicht begrüßen. An unserem ganz speziellen „Washtag“ wollen wir Ihnen natürliche Reinigungsmittel und ihre verschiedenen Anwendungsarten und -zwecke nahebringen. Als da diesmal sind: **Seifenkraut, Rosskastanie, Efeu, Seifenrinde und Waschnuss.**



Seifenkraut

Saponaria officinalis

Schon die Griechen und Römer sollen die Pflanze eigens als Waschmittel angebaut haben. In Restaurationsbetrieben wird Seifenkraut auch heute noch zur schonenden Reinigung von antiken Polstern, Textilien und Teppichen genutzt.

[Seifenkraut](#)



Roskastanie

Aesculus hippocastanum

Alle Teile der Roskastanie sind schwach giftig. Für Rehe, Schafe und Pferde sind Kastanien aber ein gutes Winterfutter.

[Roskastanie](#)



Efeu

Hedera helix

Arzneipflanze des Jahres 2010

Efeu kann ein Alter bis zu 300 Jahren und einen Stammumfang bis zu einem Meter erreichen.

[Efeu](#)



Seifenrindenbaum

Quillaja saponaria

Saponine werden als Emulgatoren und Schaummittel in der Lebensmittelindustrie verwendet. Als Lebensmittelzusatzstoff E 999 wird Quillajasaponin z.B. Sportlergetränken, Apfelwein und Gingerale zugesetzt.

[Seifenrindenbaum](#)



Waschnuss

Sapindus mukorossi

Zerkleinerte Waschnussschalen werden in Säckchen zur Wäsche gegeben und können bei Wäschen bis 40°C. meistens für zwei Waschvorgänge genutzt werden.

[Waschnussbaum](#)



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 Acanthus.
- 5. Sonntag, 30.08.2026, 11 Uhr: Familienbande**
Wermut, Beifuß, einjähriger Beifuß, Estragon, Eberraute
- 6. Sonntag, 27.09.2026, 11 Uhr: Washtag**
Seifenkraut, Rosskastanie, Efeu, Seifenrinde, Waschnuss

Lehrter Kräutcrhexen im September 2026



Roskastanien- Waschpulver

Zubereitung:

Roskastanien möglichst frisch verarbeiten. Trockene Kastanien werden sehr hart und lassen sich dann schlecht verarbeiten. Die Kastanien abwaschen und gut abtrocknen. Mit einem Messer in Stücke schneiden, die braune

Schale möglichst entfernen. Die Kastanien im Mixer pulverisieren und an einem luftigen Ort trocknen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter ist das Kastanienwaschpulver lange haltbar.

Efeu-Waschmittel

Herstellung:

Efeublätter können ganzjährig gesammelt werden, möglichst aber große Blätter ohne Stängel verwenden. Im Sommer ist der Gehalt an Saponinen in den Blättern höher. Blätter abwaschen und gut abtrocknen, dann an einem luftigen Ort gut trocknen lassen, dabei immer wieder wenden. Die Blätter im Mixer pürieren. Das Pulver hält sich im verschlossenen Glas mehrere Jahre.



Seifenkraut-Waschmittel

Zubereitung:

Blätter und Blüten vom Seifenkraut sammeln und unzerkleinert trocknen. Alternativ können die Wurzeln ausgegraben werden. Sie werden gründlich abgewaschen, in kleine Stücke geschnitten und an einem warmen, luftigen Ort getrocknet. Nach der Trocknung werden die Wurzeln und/oder die Blätter im Mixer weiter zerkleinert. Trockenpulver ist in einem verschlossenen Glas lange haltbar.



Lehrter Kräuterhexen im September 2026

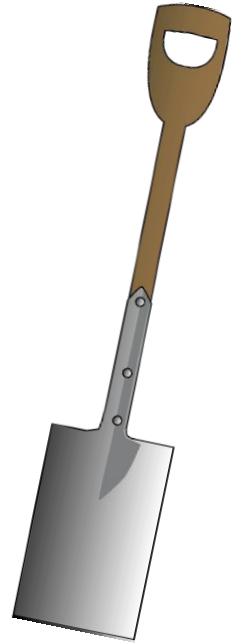


Das Grüne nach oben!

Tipps & Termine



Die Bauernregeln für ~~Oktober~~



- Oktoberschnee tut Mensch' und Tieren weh.
- Ist der Oktober warm und fein, kommt ein scharfer Winter drein. Ist er aber nass und kühl, mild der Winter werden will.
- Oktober rau, Januar flau.
- Im Oktober der Nebel viel, bringt im Winter der Flocken Spiel.
- Bringt der Oktober viel Regen, ist's für die Felder ein Segen.
- Warmer Oktober bringt fürwahr, stets einen kalten Februar.
- Wenn's im Oktober friert und schneit, bringt der Jänner milde Zeit.
- Schneit's im Oktober gleich, wird der Winter weich.
- Hilft der Oktober nicht mit Sonne, hat der Winzer keine Wonne.
- Viel Nebel im Oktober, viel Schnee im Winter.
- Im Oktober Sturm und Wind, uns den frühen Winter kündigt.

Quelle: hundertjähriger-kalender.com



Pflegeeinsatz in Kolshorn

Selber Ärmel hochkrempeln zur Restaurierung wertvoller Moorflächen des Altwarmbüchener Moores bei Kolshorn.



Samstag, 17. Oktober, 9 Uhr. Treffpunkt: Bushaltestelle in Klein Kolshorn (Lehrte). Bitte eigene Arbeitshandschuhe, geeignete Kleidung (Gummistiefel) und Werkzeug mitbringen.

Kontakt: Armin Albat (0175/2 64 97 62, armin.albat@htptel.de) und

Susanne Schmitz (0151/51 09 31 53, schmitz.sus@web.de) als

Projektleitende der Gesamtkirchengemeinde Lehrter Land, in Kooperation

mit der Faunistischen Arbeitsgemeinschaft Moore (FAM), Mitglied im BUND-Landesverband Niedersachsen.

Weitere Informationen unter [Das St.-Petri-Moorprojekt3](#).

Der nächste Arbeitseinsatz zur Restaurierung des Kolshorner Moores findet am Samstag, 7. November, statt.



Kalmiablüte im Kolshorner Moor



Einladung zum Dialog mit dem NABU (Vortrag)

Der NABU Burgdorf-Lehrte-Uetze stellt sich vor und lädt Interessierte zum Austausch ein. Kurzvortrag und Präsentation von Dr. Detlev Rossa.



Donnerstag, 5. November 2026, 19.30 – 21 Uhr im JohnnyB, Sorgenser Straße 30. Kontakt: NABU Burgdorf-Lehrte-Uetze, Dr. Detlev Rossa, Telefon: 01511 / 298 292 9



Arbeitseinsatz zur Grundstückspflege

Arbeitseinsatz auf vereinseigenen Grundstücken mit anschließendem Grillen unter der Leitung von Thomas Schneider.



Samstag, 9. November, 9 – 13 Uhr. Treffpunkt: Schützenplatz. Rechtzeitige telefonische Anmeldung erbeten unter Telefonnummer 0160 / 912 936 03.



Offene Pforte – Gärten in und um Hannover



Liebe Gartenfreundinnen und liebe Gartenfreunde,

nur noch einen einzigen Besichtigungstermin weist der kleine Terminkatalog der Offenen Pforte Hannover für Oktober aus. Damit schließt die Saison und das Angebot von Gartenleuten, die die interessierte Öffentlichkeit in ihre so vielfältig gestalteten Gärten einladen.



Auch in der nächsten Saison wollen wir Kräuterhexen Sie wieder über die Offene

Pforte informieren als Quelle der Inspiration und als Hort der Freude und Entspannung.

Ein paar Pflänzchen oder Samen fürs nächste Jahr finden sich vielleicht noch bei der letzten der Offenen Gartenpforten in Hannover am Freitag, 9. Oktober, zwischen 15 und 16.30 Uhr im **Vermehrungsgarten Hannover e.V.** Im ca. 4.500 qm großen Vermehrungsgarten liegt der Schwerpunkt auf dem Anbau und Erhalt alter, samenfester Nutzpflanzen und Kräuter.

Der Vermehrungsgarten ist eine gärtnerische Besonderheit: Mit ehrenamtlich engagierten Bürger*innen wird ein biologisch arbeitender Garten gepflegt. Ziel ist es samenfeste, alte Sorten zu pflegen und über Saatgut und Pflanzen weiterzugeben. Adresse: An der Bauernwiese 42, 30459 Hannover- Ricklingen (Am Ende der Gartenkolonie „An der Bauernwiese“, unter [vermehrungsgarten](#) finden Sie ein „Finde den Weg“ mit Plan und Wegbeschreibung).

Kontakt: Bitte melden Sie sich eine Woche vorab per Email für einen Besuch an: vermehrungsgarten@htp-tel.de (Die oben genannten Veranstaltungen finden statt, wenn mindestens sieben Anmeldungen vorliegen). Kornelia Stock, Tel. 0511 1640333 (Mo/Do vormittags).

Lehrter Kräuterhexen im September 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 September 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](#).

Was machen die Kräuterhexen im Tierheim?

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe über die Aktivitäten der Pflanzenpflegerinnen zwischen Katz & Hund.

Kräuterhexen im Kloster



Viele Ordensfrauen verschrieben sich der Kräutermedizin. Hildegard von Bingen ist wohl die berühmteste der Klosterfrauen mit Heilpflanzenkenntnis. Jetzt waren die Lehrter Kräuterhexen zu Gast im Kloster Wennigsen. Bericht folgt.



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

Fotos: AK „Stadt und Natur erleben“,

Stadtmarketing Lehrte in Zusammenarbeit mit Mechthild Smolinski und Susanna Veenhuis

Bilder Offene Pforte: LHH/Region Hannover

Kastanienbaum: garten-gg/Pixabay

Totenkopf: Wikipedia

Hildegard von Bingen: Wikipedia

Spaten: Clker-Free-Vector-Images/ Pixabay

Badewanne: Mohamed Hassan/ Pixabay

Seifenrinde: Jason Hollinger/ Wikipedia

Kalmiablüte: Hover dem/ Wikipedia

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

Lehrter Kräuterhexen im September 2026