

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**



**WOLF-DIETER
STORL**

Mein
GARTENKALENDER
2024

G|U



Mein
GARTENKALENDER
2024



INHALT

Vorwort Seite 7 Jahresübersicht Seite 8

Januar – der Wintermonat Seite 14

Barbarakraut Seite 16

Das kann man mit Barbarakraut tun Seite 18

Kalendarium Seite 20–29

Notizen Seite 30



Februar – der Hornung Seite 32

Schneeglöckchen Seite 34

Das kann man mit Schneeglöckchen tun Seite 36

Kalendarium Seite 38–47

Notizen Seite 48

März – der Lenzmonat Seite 50

Huflattich Seite 52

Das kann man mit Huflattich tun Seite 54

Kalendarium Seite 56–65

Notizen Seite 66

April – der Ostermonat Seite 68

Gundermann Seite 70

Das kann man mit Gundermann tun Seite 72

Kalendarium Seite 74–83

Notizen Seite 84

Mai – der Wonnemonat Seite 86

Schöllkraut Seite 88

Das kann man mit Schöllkraut tun Seite 90

Kalendarium Seite 92–101

Notizen Seite 102

Juni – der Brachmonat Seite 104

Wegwarte Seite 106

Das kann man mit Wegwarte tun Seite 108

Kalendarium Seite 110–119

Notizen Seite 120



Juli – der Heumonat Seite 122

Bibernelle Seite 124

Das kann man mit der Bibernelle tun Seite 126

Kalendarium Seite 128–137

Notizen Seite 138

August – der Erntemonat Seite 140

Wald-Weidenröschen Seite 142

Das kann man mit dem Wald-Weidenröschen tun Seite 144

Kalendarium Seiten 146–155

Notizen Seite 156



September – der Herbstmonat Seite 158

Kopfkamille Seite 160

Das kann man mit der Kopfkamille tun Seite 162

Kalendarium Seite 164–175

Notizen Seite 176

Oktober – der Weinmonat Seite 178

Goldruten Seite 180

Das kann man mit Goldrute tun Seite 182

Kalendarium Seite 184–193

Notizen Seite 194

November – der Windmonat Seite 196

Vogelmiere Seite 198

Das kann man mit Vogelmiere tun Seite 200

Kalendarium Seiten 202–211

Notizen Seite 212

Dezember – der heilige Monat Seite 214

Stechpalme oder Hülse Seite 216

Das kann man mit der Stechpalme tun Seite 218

Kalendarium Seite 220–231

Notizen Seite 232

Nachwort Seite 236 Impressum Seite 239



VORWORT

In diesem Gartenkalender will ich einige Kräuter vorstellen, die im Garten oder an dessen Rändern wachsen. Nur einige Beispiele, denn eine vollständige Liste von Pflanzenporträts würde ein dickes Buch füllen. Ein solches Buch, das wenigstens ansatzweise das versucht, wäre »*Die Unkräuter in meinem Garten*« (GU-Verlag 2019). Da kam ich auf 21 sogenannte »Begleitkräuter« – alles interessante Geschöpfe, viele voller Heilkraft oder verwendbar als Würze oder Wildgemüse, alle mit interessanten Geschichten.

Dieser Kalender hat relativ wenig Text. Das Wesentliche sind die astronomischen Angaben für jeden Tag: Wo befindet sich der Mond, in welchem Zeichen ist er, ist er aufsteigend oder absteigend, befindet er sich unterhalb oder oberhalb der Ekliptik? Wo befinden sich die Wandelsterne, stehen sie in Opposition oder Konjunktion mit der Sonne, dem Mond oder den anderen Planeten? Auf solche astronomischen Daten sollte der Gärtner achten, denn manche Tage sind besonders gut für das Säen und Pflanzen, andere für das Hacken, Bewässern und Pflegen. Heute werden diese Aspekte weitgehend ignoriert, aber alte erfahrene Gärtner und Gärtnerinnen wussten, dass alles in der Natur zusammenhängt, auch der Himmel ist nicht davon getrennt.

Mithilfe eines Gartentagebuchs vergisst man nicht, was man in welchen Beeten in den vor-

hergehenden Jahren gepflanzt hat, und kann die Fruchtfolgen besser bestimmen. Auch welche Insekten wann und wo erschienen, welche Begleitkräuter sich in einem Jahr besonders ausbreiteten, welche Sorten sich am besten bewähren. Das ist alles eine große Hilfe bei der Gartengestaltung und -planung. Darüber hinaus jedoch hilft ein über die Jahre hinweg geführtes Gartentagebuch, kosmische Einwirkung und Synchronizitäten auf das wunderbare Lebensgeschehen zu erkennen. Man würde erwarten, dass diese Phänomene auch für die Wissenschaft von Interesse sein würden. Das ist aber nicht so. Das kann gar nicht sein, denn obwohl die Planeten sich in berechenbaren Bahnen bewegen, ist das Himmelsgeschehen immer anders. Nie sind die Planeten, ihre relativen Positionen im Tierkreis, die Oppositionen, Konjunktionen, Trigone und von der Erde aus gesehen ihre Rückläufigkeiten die gleichen. Somit entziehen sie sich der Experimentalwissenschaft. Ein aufmerksamer Gärtner kann den Wirkungen, die der Naturwissenschaft verschlossen sind, nachspüren. Und dabei ist eine über viele Jahre geführte Gartenchronik behilflich.

Wolfgang Diehl



08

AUGUST

DER ERNTEMONAT



Nasser August macht teure Kost.

WALD-WEIDENRÖSCHEN

EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM

VERBREITUNG

gesamte Nordhalbkugel rund um den Pol bis zur Baumgrenze

STANDORT

Wald- und Wegränder, Kahlschläge, Lichtungen; sonnig bis halbschattig, lockerer, nährstoffreicher Boden

VEGETATIONSZEIT

mehrfährig, Blütezeit: Juni–August

SAMMELZEIT

ganze Pflanze: April–September

VERWENDBARE TEILE

Blätter, Blüten, Knospen, Stängel, Wurzel

Das Wald-Weidenröschen heißt wegen der lanzettlichen Form der Blätter auch Schmalblättriges Weidenröschen, in England *wild low herb* (Weidenkraut). In Nordamerika, wo es sich nach Bränden über viele Quadratmeilen ausbreitet, heißt es *fire weed* (Feuer-

kraut). Licht und Hitze regen das Keimen der Samen an, die oft jahrelang im Boden ruhen. Darauf beziehen sich auch verschiedene deutsche Trivialnamen, wie *Brandkraut* oder *Feuerblume*. »Trümmerblume« nannte man die Pflanze nach dem Krieg, denn als Pioniergewächs bedeckte es den Boden, der als Folge des Bombenhagels mit Schutt und Trümmern übersät war. Wegen ihrer schönen rosa-purpurfarbenen Blüten setzte man die Pflanze früher in den Blumengarten. Die Blüten bieten Bienen und Hummeln reichlich Pollen und Nektar. Aus den weißen Samenfäden wurden früher Kerzendochte gedreht, man füllte Kissen mit ihnen oder mischte sie beim Spinnen mit in das Garn. Von besonderer Güte ist der fermentierte Weidenröschen-Tee, Ivans Chai genannt. Er war lange, bevor der chinesische Schwarztee zum Inbegriff des Tees wurde, das beliebteste Heißgetränk im Russischen Reich. Die russischen Bauern tranken ihn den ganzen Tag, um ihre Arbeitslast bewältigen zu können. Der Tee gilt als Tonikum, er wirkt immunmodulierend, soll bei Tumo-

ren im Darm und Harntrakt helfen und entzündungshemmend bei urologischen Beschwerden wirken. Hilfreich ist der Aufguss auch bei Prostataleiden. Was einst russische Volksmedizin war, wird inzwischen vielfach wissenschaftlich bestätigt. Orthodoxe Mönche und Einsiedler tranken Ivans Chai gerne, da ihnen Kaffee und Schwarztee verboten waren. Aber auch die Reichen und Aristokraten tranken ihn. Für sie gab es eine Nobelklinik, in der sich auch Persönlichkeiten wie Rasputin und die kaiserliche Familie behandeln ließen und wo

das therapeutische Hauptmittel dieser Chai war. Peter Badmaev, der Leiter der Klinik, behauptete, Ivans Tee könne das Leben bis auf 200 Jahre verlängern – ein Anti-Aging-Mittel sozusagen. Der damals schon hundertjährige Arzt und sein »Aristokratengesöff« waren den Bolschewiken dermaßen verhasst, dass sie den Arzt hinrichten ließen und die Unterlagen zu seinen Forschungen verbrannten. Erst im Zweiten Weltkrieg entdeckten die Russen die kraftgebende Wirkung von Ivans Chai wieder und legalisierten den Tee.



Das Wald-Weidenröschen dient von April bis September als Vitamin-C-reiches Gemüse.

DAS KANN MAN MIT DEM WALD-WEIDENRÖSCHEN TUN

► **Weidenröschen-Tee:** Ein Teelöffel des mit der Blüte getrockneten Krauts wird mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrüht. Den Aufguss 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Pro Tag zwei bis drei Tassen trinken. Aber Achtung: Keine Daueranwendung länger als zwei bis drei Wochen.

► **Weidenröschen-Tinktur:** 50 Gramm getrocknetes Kraut oder die doppelte Menge frisches Kraut fein zerkleinern und in einem Schraubdeckelglas mit ½ Liter Korn oder Wodka übergießen. Das Glas verschließen und den Ansatz an einem hellen Fenster etwa drei Wochen ziehen lassen. Immer wieder mal schütteln. Danach die Flüssigkeit in ein dunkles Glas umfüllen und kühl und dunkel aufbewahren.

► **Gesundes Gemüse:** Die Pflanze kann den ganzen Sommer über als Vitamin-C-haltiges Gemüse gesammelt werden. Alle Teile sind essbar. Die Blätter und Triebe eignen sich gut als Wildgemüse oder schmecken wunderbar im Salat. Die noch nicht blühenden Stängel können wie Spargel zubereitet werden.

3

Anwendungen mit Wald-Weidenröschen

1

Der Tee hilft bei Blasenschmerzen, Nierenleiden und lindert Beschwerden im Zusammenhang mit einer Prostatavergrößerung. Er kann auch bei Harnträufeln und verstärktem nächtlichem Wasserlassen angewendet werden.

2

Die Tinktur hilft bei den gleichen Beschwerden wie der Tee. Täglich 20 Tropfen pur oder in Wasser verdünnt einnehmen.

3

Das zerquetschte Kraut des Weidenröschens wirkt bei frischen Verletzungen blutstillend und kann als Notverband auf die Wunde gelegt werden.



Die Blüten des Wald-Weidenröschens schmecken pur gegessen im Salat und zieren herzhaft und süße Speisen.

19
MONTAG



☀️↑ 05:56 ☀️↓ 20:23 ☾↑ 20:54 ☾↓ 05:15 ☾♂♂♂ | ♀♂♂♂ | ☾♂♂♂

20
DIENSTAG



☀️↑ 05:58 ☀️↓ 20:21 ☾↑ 21:10 ☾↓ 06:48

21
MITTWOCH



☀️↑ 05:59 ☀️↓ 20:18 ☾↑ 21:24 ☾↓ 08:19 ☾♂♂♂ | ☾♂♂♂

22
DONNERSTAG



☀️↑ 06:01 ☀️↓ 20:16 ☾↑ 21:37 ☾↓ 09:49

🌸 **TIPP**
Alle oberirdischen Teile des Wald-Weidenröschens können den Sommer über als Gemüse oder Salat gegessen werden.

23
FREITAG



☀️↑ 06:03 ☀️↓ 20:14 Ende der Hundstage ☾↑ 21:52 ☾↓ 11:18

24
SAMSTAG



☀️↑ 06:04 ☀️↓ 20:12 ☾↑ 22:09 ☾↓ 12:46

25
SONNTAG



☀️↑ 06:06 ☀️↓ 20:10 ☾↑ 22:31 ☾↓ 14:15



*»Ein Ochs ging auf die Wiese,
wo er nach Kräften fraß.
Da waren Blumen, Kräuter,
es kümmerte ihn nicht weiter.
Für ihn war alles Gras.«*

FRANZ GRILLPARZER

Mit diesem persönlichen Kalender möchte ich Sie über das Gartenjahr begleiten und meine Erfahrungen mit Ihnen teilen – für einen ganzheitlichen Umgang mit der Natur im Einklang mit Mond und Sternen.

In dieser Ausgabe dreht sich alles um eine Auswahl besonderer Heilpflanzen aus dem Garten, die mir im Laufe meines Lebens besonders ans Herz gewachsen sind. Diese Pflanzen möchte ich gerne vorstellen und zudem zeigen, welchen Nutzen sie für Körper und Geist haben und für welche Anwendungen sie sich eignen. Denn ihre naturreinen Kräfte sollte jeder für sich nutzen.



PEFC zertifiziert

Dieses Buch stammt
aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen

www.pefc.de

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8795-6



9 783833 887956

www.gu.de