



Gebäuchlicher Ysop.

*Hyssopus officinalis L.*



JANUAR  
FEBRUAR  
5. WOCHE

YSOP

*Hyssopus officinalis*

Wie viele bekannte Gewürz- und Heilpflanzen – etwa Thymian, Zitronenmelisse, Rosmarin und Lavendel – gehört auch der Ysop zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Heimisch ist der Halbstrauch in Nordafrika, Westasien und Südeuropa, doch gelangte er bereits im Mittelalter in unsere Breiten, wo er in den Kloostergärten als Gewürz- und Heilpflanze angebaut wurde. Im Garten benötigt der Ysop einen sonnigen Standort auf trockenen, kalkreichen Böden. Als Gewürz finden die frischen Blätter Verwendung – sie sollten allerdings wegen des starken Geschmacks vorsichtig dosiert werden. Beim Trocknen verlieren sie deutlich an Aroma. Auch bei der Herstellung von Likören kommt Ysop zum Einsatz. In der Volksmedizin wird das getrocknete Kraut der Pflanze beispielsweise in Form von Tees bei Erkrankungen der Atemwege, etwa bei Heiserkeit und Husten, und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

27 MONTAG	28 DIENSTAG	29 MITTWOCH	30 DONNERSTAG	31 FREITAG	1 SAMSTAG	2 SONNTAG
--------------	----------------	----------------	------------------	---------------	--------------	--------------



Compositae  
25. Lactucaceae

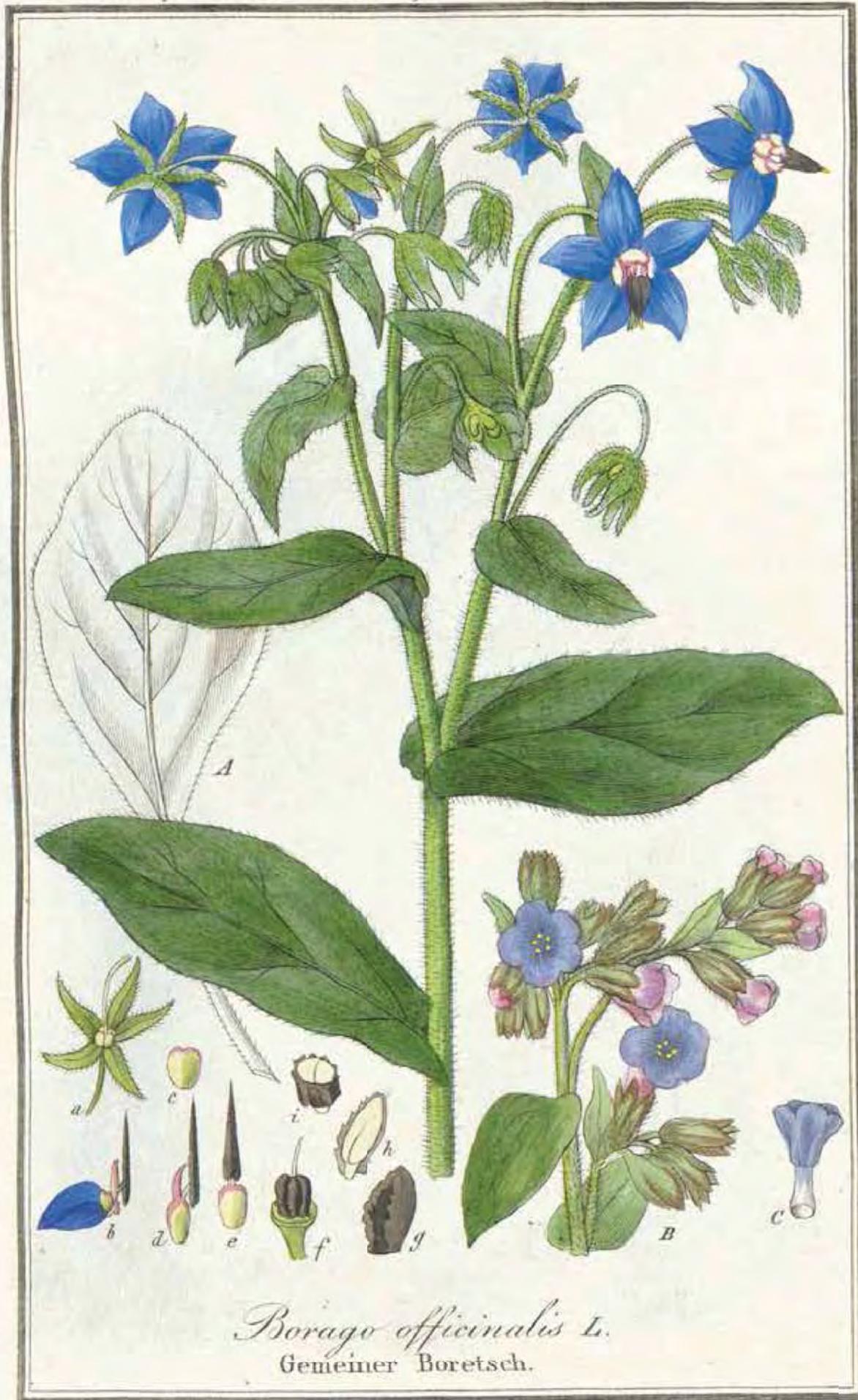
MÄRZ  
APRIL  
14. WOCHE

LÖWENZAHN

*Taraxacum sect. Ruderalia*

Im Frühling sind manche Wiesen über und über von den gelben Blüten des Löwenzahns bedeckt. Man findet ihn bei uns praktisch überall, und selbst in kleinsten Mauerritzen siedelt sich der Korbblütler an. In Gärten ist er meist wenig willkommen, ist aber wegen der tief reichenden Pfahlwurzel kaum mehr loszuwerden, wenn er sich einmal angesiedelt hat. Vor allem zeitig im Jahr ist er jedoch eine wichtige Bienenweide. Kinder lieben die Samenstände des Löwenzahns, die sogenannten Pustebumen. Etwas in Vergessenheit geraten ist die Heilwirkung des Löwenzahns. Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn blutreinigende Wirkung und regt aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe die Verdauung und den Stoffwechsel an. Blätter, Blüten und Wurzeln eignen sich daher wunderbar für eine Frühjahrskur. Die jungen Blätter können für einen schmackhaften Salat verwendet werden.

31 MONTAG	1 DIENSTAG	2 MITTWOCH	3 DONNERSTAG	4 FREITAG	5 SAMSTAG	6 SONNTAG
--------------	---------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	--------------



M A I

21. WOCHE

BORRETSCH

*Borago officinalis*

Mit seinen stark behaarten Blättern gehört der Borretsch zur Familie der Raublattgewächse (*Boraginaceae*). Die Pflanze mit den zierlichen blauen Blüten wird häufig in Gärten als Küchenkraut angebaut und gerne als Salatgewürz genutzt. Sie ist auch Bestandteil der berühmten Grünen Sauce. Außerdem wird Borretsch in der Volksheilkunde eine Heilwirkung bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden nachgesagt. Äußerlich kann man ihn als Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen anwenden. Bei dieser Art der Anwendung hilft er gegen schlecht heilende Wunden und Ausschläge. Zudem kommt er bei Fieber, Schlaflosigkeit, Nervosität, Rheuma und Durchfallerkrankungen zum Einsatz. Allerdings sollte Borretsch aufgrund seines hohen Pyrrolizidin-Gehalts vorsichtig dosiert werden, da dieser Stoff krebserregende Wirkung besitzt.

19

MONTAG

20

DIENSTAG

21

MITTWOCH

22

DONNERSTAG

23

FREITAG

24

SAMSTAG

25

SONNTAG



a. *Sycomorus*, Sycomore, Maitbeer-Feigen.  
 b. *Symphytum maculosum*, *Pulmonaria dictum*, *Pulmonaire marbrée*, ster. hieft *Singendkraut*.  
 c. *Symphytum majus flore albo*, *Confiere*, *Wallwurz*.



## OKTOBER

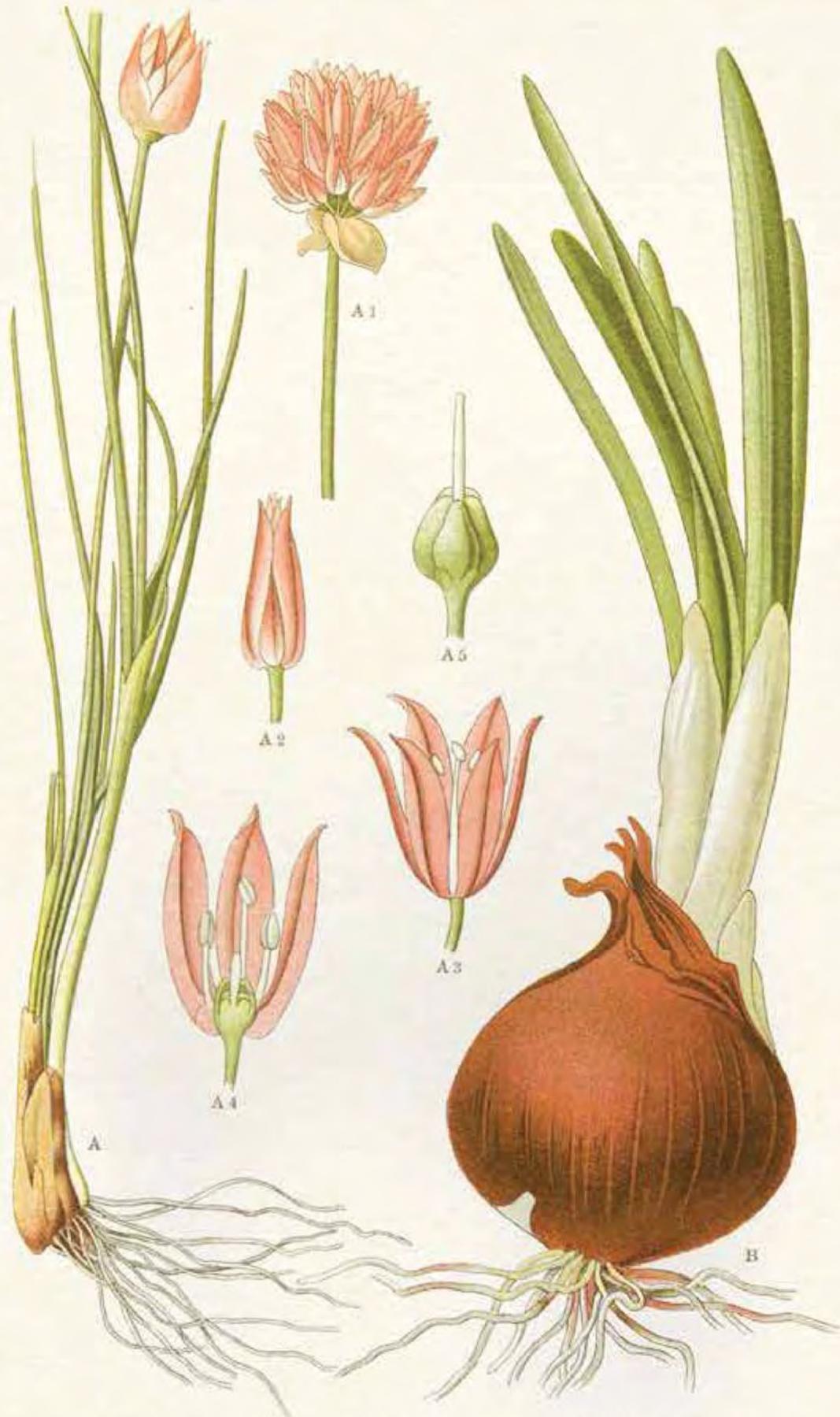
43. WOCHE

### LUNGENKRAUT

*Pulmonaria officinalis*

Das Lungenkraut ist in Mitteleuropa heimisch und wird im Volksmund wegen seiner zweifarbigen Blüten auch „Hänsel und Gretel“ genannt: Je nach Alter der Blüten wechseln diese nämlich ihre Farbe von Rot über Violett bis hin zu Blau direkt vor dem Verwelken. Lungenkraut bevorzugt lichte Ränder von Laubwäldern, wo es oft in größeren Gruppen zu finden ist. Durch die enthaltene Kieselsäure wirkt das Kraut aus der Familie der Raublattgewächse (*Boraginaceae*) lindernd bei Reizhusten und Entzündungen der oberen Luftwege, was der Pflanze auch ihren Namen gegeben hat. Früher wurde das Kraut gegen die Lungentuberkulose verabreicht. Außerdem kommt das Lungenkraut bei Darm- und Blasenentzündungen zum Einsatz. Die zahlreichen Inhaltsstoffe wie Saponine, Gerbstoffe und Schleimstoffe wirken schleimlösend, schweißtreibend und zusammenziehend.

20	21	22	23	24	25	26
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG



118 . A. *Allium Schoenoprasum* L. Schnittlauch.  
 B. *Allium Cepa* L. Zwiebel.



## DEZEMBER

52. WOCHE

### SCHNITTLAUCH

*Allium schoenoprasum*

Schnittlauch zählt zur Familie der Amaryllidgewächse (*Amaryllidaceae*) und kommt mit fast allen Wetterbedingungen zurecht. Er gehört aufgrund seines kräftig-würzigen und leicht scharfen Geschmacks zu den bekanntesten und beliebtesten Küchenkräutern. Im Vergleich zu anderen Lauchpflanzen hat Schnittlauch einen sehr hohen Ballaststoffgehalt. Dadurch wird die Darmtätigkeit angeregt, was gegen Verstopfungen hilft und das Risiko von Darmerkrankungen senkt. Bereits die alten Römer nutzten ihn als Heilpflanze, um Sonnenbrand und Halsschmerzen zu lindern. Er enthält Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Carotinoide und Mineralstoffe, z. B. Kalium, Kalzium und Magnesium. Das Grün des Schnittlauchs gibt vielen Speisen einen Frischekick und eine sanfte Schärfe. Zum Trocknen ist Schnittlauch nicht geeignet, jedoch kann er frisch geschnitten eingefroren werden.

22 MONTAG	23 DIENSTAG	24 MITTWOCH	25 DONNERSTAG	26 FREITAG	27 SAMSTAG	28 SONNTAG
--------------	----------------	----------------	------------------	---------------	---------------	---------------

Heiligabend 1. Weihnachtstag 2. Weihnachtstag

# Kräuterwissen und -genuss im Jan Thorbecke Verlag

## KÜCHENKRÄUTER mit Genuss



THORBECKE

Die besten Rezepte  
und Wissenswertes zu Sorten,  
Anbau und Pflege

### Küchenkräuter mit Genuss

Die besten Rezepte und Wissenswertes  
zu Sorten, Anbau und Pflege

Mit Kräuterporträts von Andreas Barlage

ISBN 978-3-7995-1563-4



Christine Amalia Bischoff

Kräuterwissen aus dem Kloster

ISBN 978-3-7995-0616-8

Küchenkräuter verleihen vielen Speisen ihr einzigartiges Aroma, sehen dekorativ aus oder machen bei einem Gericht das Tüpfelchen auf dem i aus. Darüber hinaus haben sie meist auch noch heilende Wirkungen. Mit Kräutern zu kochen hilft oft auch, Salz zu sparen, was vor allem für Herzkrankte wichtig ist. Kurz und gut: Kräuter sind nicht aus unserer Küche wegzudenken. Immer mehr Menschen ziehen sich ihre Kräuter auf dem Fensterbrett, dem Balkon oder im eigenen Garten selbst. Doch was kann man eigentlich noch mit den Kräutern machen statt sie ins Salatdressing zu geben oder als dekorative Garnitur zu verwenden? Und was gilt es bei deren Anbau und Pflege zu beachten? Kräuterporträts zeigen alles Wissenswertes über die grünen Würzwunder auf, während moderne Rezepte Lust machen, Neues mit Kräutern auszuprobieren.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Mithilfe des klösterlichen Kräutergartens und des Wissens ihrer Vorgänger aus der Antike waren mittelalterliche Mönche und Nonnen in der Lage, viele menschliche Gebrechen zu lindern und teilweise sogar zu heilen, und so wurden die Klostergärten zu mittelalterlichen Zentren der Medizin und der Naturheilkunde. Inzwischen sind die heilenden Kräfte der Natur durch die Fortschritte in der modernen Medizin teilweise schon fast in Vergessenheit geraten. Doch gerade in letzter Zeit wenden sich immer mehr Menschen wieder der Naturmedizin zu und ziehen hierfür ihre Inspiration auch aus den mittelalterlichen Klostergärten und den Beschreibungen der Mönche über die Heilwirkungen der Pflanzen.

Anhand mittelalterlicher Quellen untersucht die Autorin, welche Heilkräfte man den Pflanzen zuschrieb und wie man sie anwendete, und erklärt, wie man die Kräuter heute in Tees, Aufgüssen, Umschlägen, Smoothies etc. einsetzen kann, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

## Impressum

THORBECKE  
KRÄUTERKALENDER 2025



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwaben-  
verlag AG, Ostfildern

Gestaltung: Finken & Bumiller,  
Stuttgart

Texte: Jan Thorbecke Verlag

Druck: Kalenderfabrik Plauen GmbH  
& Co. KG, Plauen

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1980-9

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass dieser Kalender kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen. Bitte informieren Sie sich vor dem Sammeln von Wildkräutern, um Verwechslungen mit Giftpflanzen zu vermeiden.

### Bildnachweis:

Dressendorfer, Werner (Trew, Herbarium Blackwellianum, 1750–1773): Woche 3, 7, 22, 29

Die nachfolgenden Abbildungen entstammen den Beständen der Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf. Sie sind den folgenden Werken entnommen:

Guimpel, Friedrich/Schlechtendal, Dietrich F. von, Abbildung und Beschreibung aller in der Pharmacopoea Borussica aufgeführten Gewächse, 1830: Woche 1 (2025), 8, 13, 15, 26, 36, 42, 47, 51;

Vietz, Ferdinand Bernhard/Kerndl, Joseph Lorenz, Icones plantarum medico-oeconomico-technologicarum cum earum fructus ususque descriptione, Band 9, 1819: Woche 9;

Winkler, Eduard, Abbildungen sämtlicher Arzneigewächse Deutschlands, ca. 1835: Woche 2, 6, 11, 17, 21, 24, 28, 31, 34, 38, 41, 45, 1 (2026)

Alle weiteren Abbildungen entstammen den Beständen der Württembergischen Landesbibliothek, Stuttgart. Sie sind den folgenden Werken entnommen:

Flora Danica, 1766–1883: Woche 12;

Fuchs, Neuw Kreüterbuch, 1543: Woche 23, 30, 33, 35, 48;

Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1903: Woche 5, 10, 14, 19, 40, 44, 49, 52;

Weinmann, Eigentliche Darstellung, 1735: Woche 4, 16, 18, 20, 25, 27, 32, 37, 39, 43, 46, 50

Der Verlag dankt allen Rechteinhabern für die freundliche Genehmigung zum Abdruck.

### Symbole:

- Vollmond
- ◐ Halbmond, abnehmend
- ◑ Halbmond, zunehmend
- Neumond