2021 / 2022

Projektplanung

Juli

Woche	26	27	28	29	30
Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25	

August

Woche	30	31	32	33	34	35
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29	

September

Woche	35	36	37	38	39
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

Oktober

Woche	39	40	41	42	43
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	31

November

Woche	44	45	46	47	48
Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

Dezember

Woche	48	49	50	51	52
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

Januar

Woche	52	01	02	03	04	05
Montag		3	10	17	24	31
Dienstag		4	11	18	25	
Mittwoch		5	12	19	26	
Donnerstag		6	13	20	27	
Freitag		7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29	
Sonntag	2	9	16	23	30	

Februar

Woche	05	06	07	08	09
Montag		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	
Mittwoch	2	9	16	23	
Donnerstag	3	10	17	24	
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

März

Woche	09	10	11	12	13
Montag		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

April

Woche	13	14	15	16	17
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	

Mai

Woche	17	18	19	20	21	22
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29	

Juni

Woche	22	23	24	25	26
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

Juli

Woche		26	27	28	29	30
Montag			4	11	18	25
Dienstag			5	12	19	26
Mittwoch			6	13	20	27
Donnerstag			7	14	21	28
Freitag		1	8	15	22	29
Samstag		2	9	16	23	30
Sonntag		3	10	17	24	31

© sapperlot productdesign

Projektplaner

2021 – 2022

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

© sapperlot productdesign

Schafgarbe Achillea millefolium

Anwendungsbereiche

Der Name, "garbe" leitet sich von dem althochdeutschen "garwe" ab, was so viel wie Gesundmacher heißt. Es wird das ganze Kraut (Blüte, Blätter, Stängel) verwendet, am meisten Wirkstoffe hat es zur Hauptblüte im Sommer zur Mittagszeit. Zu dieser Zeit wird es für den Winter geschnitten und zu Sträußen gebunden getrocknet.
Ein grosses Anwendungsgebiet ist ihre Wirkung auf Blutungen. Sie kann bei Nasenbluten und auch inneren Blutungen helfen. Auf Durchblutung und Kreislauf hat sie eine positive Wirkung, stärkt das venöse Blutsystem und hilft so bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Sie wirkt beruhigend und hilft bei wetterbedingten Kopfschmerzen und Migräne.

Tipps für die Küche

Die jungen, zarten Blätter der Schafgarbe haben einen sehr würzigen Geschmack und eignen sich als Zutat für Kräutersalze, Nudelteig, Kräuterbutter, Brotaufstriche oder Gewürzessig.
Die zarten Blätter und auch Blüten können fein geschnitten in den Salat oder zu Mischgemüse gegeben werden. Weiter eignen sich die Blüten zum Aromatisieren von Getränken und zum Herstellen von Kräuterlimonaden.

Schafgarben Limonade

Ein kleines Bündel Schafgarbe mit walnussgrossen Stücken einer Zitrone und 2 EL Agavendicksaft in einen Krug geben und mit Hilfe eines Kochlöffels zerstampfen. 1 Liter Apfelsaft dazu gießen und alles verrühren. 12-24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Abseihen und nach Belieben mit Sprudelwasser verdünnen. Gekühlt servieren.

Woche	26	27	28	29	30
Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25	

Juli 2021

© sapperlot productdesign

Mariendistel Silybum marianum

Anwendungsbereiche

Die Früchte der Mariendistel sind ein hervorragendes Mittel für die Leber.
Mariendistelextrakte helfen bei Vergiftungen.
Im Altertum waren Mariendisteln ein beliebtes Gemüse.
Derzeit geht die Forschung der Theorie nach, dass Mariendisteln auch bei Grippeviren, Darmkrebs und Lungenkrebs positiven Einfluss auf die Genesung haben.

Disteltinktur

Bei Seitenstechen, Herzstechen und Gallensteinkoliken kann Mariendisteltinktur Linderung schenken. Äußerlich wird die Tinktur bei Warzen eingesetzt.
Zur Herstellung einer Tinktur werden 20 g Distelfrüchte mit 100 ml 60%igem Alkohol übergossen. Das ganze wird in einem Glas gelagert und nach 4 Wochen mit der Hilfe eines Kaffeefilters gefiltert.

Tipps für die Küche

Junge Blätter werden wie Gemüse gekocht oder in den Salat gemischt, nachdem die Stachel entfernt wurden. Die geschälten Stängel bereitet man wie Spargel zu. Wenn sie zu bitter schmecken, können sie vor dem Garen für zwei Stunden in Salzwasser gelegt werden.
Ungeöffnete Blüten ähneln Artischocken und werden wie diese zubereitet. Die Samen enthalten mit drei Prozent einen relativ hohen Prozentsatz an Silymarin und können dem Müsli beigemischt werden. Davon profitiert die Leber, die so in ihrer natürlichen Funktionsweise unterstützt wird. Daneben können die Samen durch einen hohen Eiweißgehalt und mit wichtigen Fettsäuren glänzen.
Während der gesamten Vegetationsperiode kann auch die Wurzel geerntet, gekocht und verzehrt werden.

Woche	30	31	32	33	34	35
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1 Bundesfeiertag	8	15 Maria Himmelfahrt	22	29	

August 2021

© sapperlot productdesign

Leinkraut Linaria vulgaris

Anwendungsbereiche

Das Leinkraut kann bei Hämorrhoiden und Verstopfung helfen. Es regt die Harntätigkeit an.
Äußerlich wird das Leinkraut bei Hautunreinheiten und Juckreiz angewendet.

Starke Abkochungen des Leinkrautes in Milch dienen als Fliegengift und halten lästige Insekten fern.

Das gelbblühende Kraut ist ein Färbemittel und wurde von unseren Vorfahren unter anderem zur Blondfärbung der Haare genutzt.

Tipps für die Küche

Zur inneren Anwendung wird das Leinkraut als Tee getrunken. Dafür werden die Blütentriebe frisch oder getrocknet als Tee aufgegossen. Einen Teelöffel Leinkraut pro Tasse Tee mit kochendem Wasser aufgießen und fünf Minuten ziehen lassen. Hilft bei Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Blasenentzündungen und Harnsteinen. Maximal zwei bis drei Tassen am Tag.

Salbe

35g Kokosöl oder Kokosfett in einem kleinen Töpfchen bei niedriger Flamme schmelzen. Danach 10g Olivenöl und ca. 5g Leinkrautblüten hinzugeben. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Flamme köcheln lassen. Langsam abkühlen und einen Tag ziehen lassen. Dann noch einmal erwärmen, bis die Salbe flüssig ist. Anschliessend abseihen und in ein Salbentöpfchen geben.

Woche	35	36	37	38	39
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

© sapperlot productdesign

Pfaffenhütchen Euonymus

Anwendungsbereiche

Die Giftwirkung ist schon in der Antike bekannt gewesen. Man gab der Pflanze harmlose Namen, wie Euonymus (von gutem Ruf), weil man böse Geister oder Dämonen hinter der Pflanze vermutete und man diese Geister nicht über den Namen anlocken wollte.
Das zähe und feinfaserige Holz lässt sich gut drechseln und wurde u.a. zu Spindeln, Stricknadeln und Orgelpfeifen verarbeitet.
In der Volksheilkunde wurde die giftige Pflanze früher gegen Herzschwäche, Kopfschmerzen und Parasiten eingesetzt
Als Mittel gegen Ungeziefer wird das Pfaffenhütchen bis heute genutzt.

Alle Pflanzenteile, besonders die Samen sind giftig!

Die Pflanze liefert ein ätherisches Öl, das zur Seifenherstellung verwendet wird.

Zeichenkohle herstellen

Fingerdicke Äste in eine alte Blechdose mit Deckel legen. Die Dose mit den Ästen anschliessend über mehrere Stunden in die Glut eines Feuers legen. Danach die Dose gut abkühlen lassen. Fertig ist die hochwertige Zeichenkohle.

Woche	39	40	41	42	43
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	31

Oktober 2021

© sapperlot productdesign

Schneebeere Symphoricarpos albus

Anwendungsbereiche

Die Frucht enthält Saponine. Obwohl sie giftig ist, werden diese Substanzen vom Körper schlecht aufgenommen und verursachen daher keinen Schaden.
Die Schneebeere kann äusserlich angewendet werden. Sie hat eine sanfte reinigende und heilende Wirkung.

Weitere Anwendungen

Die Ureinwohner Amerikas benutzten die Schneebeere als Spülmittel für die Haut. Die Beeren wurden auf die Haut gerieben um Verbrennungen, Hautausschläge, Juckreiz und Wunden zu behandeln.

Die zerstossenen Beeren wurden als Antitranspirant in die Achselhöhlen eingerieben.

ie Früchte erzeugen beim Zerdrücken ein Geräusch, daher nennt man sie auch Knallerbsen.

Die Äste können zusammengebunden und als Besen verwendet werden.

Woche	44	45	46	47	48
Montag	1 Allerheiligen	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

November 2021

© sapperlot productdesign

Efeu Heder helix

Anwendungsbereiche

Bereits in der Antike galt der immergrüne Efeu als Sinnbild für ewiges Leben, Treue und Heiterkeit. Im 19. Jahrhundert erlebte der Efeu in der der Volksheilkunde seinen Durchbruch als Arznei gegen Husten und Bronchitis.

Efeu wird in der Apotheke oder in Drogerien vorrangig in Form von Tee, Hustensaft und Tropfen sowie äußerlich als Salbe angeboten. Besonders beliebt ist der Hustensaft mit dem Extrakt der Efeublätter.

Alle Pflanzenteile des Efeu sind giftig. Der frische Saft der Efeublätter kann bei Hautkontakt schwere Hautausschläge verursachen. Beim Stutzen und Sammeln des Efeu sollte man nach Möglichkeit Handschuhe benutzen um eine solch allergische Kontaktdermatitis zu vermeiden.
Die blauschwarzen, kugeligen Früchte des Efeu dürfen nicht gegessen werden!

Efeu als Dekorationsmaterial

Efeu als Schmuck der Götter, Efeuornamente als Gestaltungselement christlicher Kunst und Efeuzweige zu Hochzeiten als Zeichen immerwährender Treue und Verbundenheit sind Teile der Symbolkraft dieser Pflanze. Noch heute ist der Efeu ein willkommenes Deko-Material.

Woche	48	49	50	51	52
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24 Heiligabend	31 Silvester
Samstag	4	11	18	25 Weihnachten	
Sonntag	5	12	19	26 Stefanstag	

Dezember 2021

© sapperlot productdesign

Gemeine Hasel Corylus avellana

Anwendungsbereich

Die Hasel spendet Kraft und regt die Sinnlichkeit an.
So kann sie als natürliches Aphrodisiakum dienen.
Bei den Germanen und Kelten war die Hasel hoch geschätzt. Sie galt als Baum des Wissens und bot außerdem Schutz vor Hexerei, Blitzschlag und Krankheiten.
Ihre Energie wirkt reinigend und klärend auf Körper, Geist und Seele und sie schenkt uns Leichtigkeit.

Tipps für die Küche

Getrocknete, vermahlene Haselkätzchen, wie die Blütenstände auch genannt werden, kann man zum Strecken von Getreidemehl verwenden.

Tee aus den Haselkätzchen

Um den Organismus bei einer Grippe oder Lungenentzündung zu unterstützen, kann ein Tee aus den Kätzchen getrunken werden. Dieser wirkt schweißtreibend, stoffwechselanregend und ist auch für eine Frühjahrskur geeignet. Den Tee mit einem Esslöffel Blüten auf 250 ml kochendes Wasser zubereiten und nach 15 Min. abseihen.

Woche	52	01	02	03	04	05
Montag		3	10	17	24	31
Dienstag		4	11	18	25	
Mittwoch		5	12	19	26	
Donnerstag		6 Dreikönigstag	13	20	27	
Freitag		7	14	21	28	
Samstag	1 Neujahr	8	15	22	29	
Sonntag	2 Berchtoldstag	9	16	23	30	

Januar 2022

© sapperlot productdesign

Weide Salix

Anwendungsbereiche

Aus den Ästen der Weide lassen sich wunderschöne Körbe basteln, weshalb man sie auch unter dem Namen Korbweide kennt. Die Weidenruten und deren Rinde dienten schon seit dem Altertum als Ausgangsstoff für Tees und Aufgüsse bei Schmerzen, Fieber und Entzündungen.
Im Jahre 1830 gelang es erstmals, Salicin aus der Weidenrinde zu gewinnen. Der Apotheker Felix Hoffmann experimentierte mit der Salicylsäure. Er entwickelte aus ihr die Acetylsalicylsäure, aus welcher wiederum später das bekannte Aspirin entstand.

Tipps für die Küche

Die ganz jungen Blätter der Weiden kann man roh im Salat essen. Junge Blätter, Triebe und die innere Rinde können nach zweimaligem Auskochen als Kochgemüse verwendet werden. Die Blüten stehen jedoch unter Naturschutz und sollten den Bienen überlassen werden.

Weidenrinden Tee

Die zerkleinerten, getrockneten Weidenrindenstücke werden fünf Minuten lang in kochendem Wasser ausgekocht. Anschließend wird der Tee abgeseiht und nach Belieben gesüsst. Je nach Typ von Anwender, kann der Weidenrindentee ein sehr gutes Mittel gegen Kopfschmerzen und sogar Migräneattacken sein. Weidenrindentee lässt sich problemlos auch kalt genießen.
In der Schwangerschaft oder der Stillzeit sollte der Tee nicht getrunken werden.

Woche	05	06	07	08	09
Montag		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	
Mittwoch	2	9	16	23	
Donnerstag	3	10	17	24	
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

Februar 2022

© sapperlot productdesign

Gänseblümchen Bellis perennis

Anwendungsbereiche

Das Gänseblümchen ist einer der ersten Frühlingsboten und es heisst, wer die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr esse, werde das restliche Jahr von Zahnschmerzen, Augenbeschwerden und Fieber verschont. Und wer getrocknete Gänseblümchen bei sich trägt, die am Johannistag zwischen 12 und 13 Uhr pflückt, dem geht keine wichtige Arbeit schief.
Verwendung findet die kleine Pflanze auch als Orakel, indem die einzelnen Blütenblätter einer Blüte verbunden mit alternierenden Abzählreimen (etwa: ...liebt mich, liebt mich nicht, liebt mich...) abgezupft werden.
Gänseblümchen eignen sich prima zum Essen, als Heilkraut, für hübsche Sträuße und für Blumenkränze.

Tipps für die Küche

Diese gesunde Blume mit viel Vitamin C, Magnesium, Eisen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen ist unglaublich vielseitig und eignet sich sowohl für herzhafte als auch süße Gerichte.

Gänseblümchengelee

Zutaten: 2 Handvoll Gänseblümchen, 1 Liter Apfelsaft, Saft einer Zitrone, Geliermittel oder Süssungsmittel (z.B. Agavendicksaft)
Vorgehen: Gänseblümchen und Apfelsaft in einen Topf geben.
Danach sechs Stunden ziehen lassen. Gänseblümchen rausfiltern. Sud mit dem Zitronensaft und Süssungsmittel zu Gelee einkochen.
Den heissen Gelee in ausgekochte Schraubgläser füllen.

Woche	09	10	11	12	13
Montag		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9 Äschermittwoch	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

März 2022

© sapperlot productdesign

Löwenzahn Taraxacum

Anwendungsbereiche

Alle Pflanzenzeile des Löwenzahns, von der Wurzel bis zur Blüte, sind verwertbar.
Sie können beim Abnehmen helfen, als Muntermacher wirken und die Speisen schmackhafter machen. Vom Salat, über den Tee bis hin zum Kaffeeersatz ist er ein vielseitiges Heilmittel. Löwenzahn wirkt entwässernd und leicht abführend. Deshalb wird er zur Reinigung der Nieren eingesetzt, besonders bei einer Neigung zur Bildung von Nierensteinen. Auch bei Leber- und Gallenbeschwerden kommt Löwenzahn zum Einsatz. Ebenso bei Gelenkschmerzen und Abnutzungserscheinungen an Gelenken kann er dank seiner heilsamen Inhaltsstoffe helfen.

Tipps für die Küche

Die jungen Blätter des Löwenzahns haben weniger Bitterstoffe und enthalten besonders viel Vitamin C und Provitamin A. Zur Dekoration der Gerichte können auch einige Löwenzahnblüten hinzugeben werden.

Muckefuck (Koffeinfreier Löwenzahnkaffee)

Zur Herstellung von Löwenzahnkaffee sollten Löwenzahnwurzeln gut gewaschen, kleingeschnitten, getrocknet und in einer Pfanne (ohne Fett) geröstet werden. Dabei werden die Stücke immer wieder gewendet, damit sie nicht anbrennen. Anschließend können die gerösteten Stücke in einer Kaffeemühle oder einem Mörser zu Kaffeepulver gemahlen werden. Für eine Tasse Kaffee genügt ein Teelöffel Löwenzahnkaffepulver.
Das Pulver mit deiner gewünschten Menge Wasser im Topf kurz aufkochen und mindestens eine halbe Minute ziehen lassen. Die Flüssigkeit anschliessend durch einen Filter in eine Tasse giessen.

Woche	13	14	15	16	17
Montag		4	11	18 Ostermontag	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15 Karfreitag	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17 Ostern	24	

April 2022

© sapperlot productdesign

Schnittlauch Allium schoenoprasum

Anwendungsbereiche

Schnittlauch wirkt schleimlösend, antibakteriell und harntreibend. Er hat eine positive Wirkung auf die Blutgefäße. 100 g Schnittlauch enthält so viel Vitamin C wie ein Kilo Äpfel! Der Schnittlauch war schon im Altertum eine beliebte Heilpflanze.
Schnittlauch wurde von abergläubischen Menschen im ganzen Haus verteilt, so dass sie vor dem bösen Blick geschützt waren.

Die aromatisch duftenden Senföle des Schnittlauchs vertreiben viele Pflanzenschädlinge (v.a. Pilze wie Mehltau und einige Käfer), weshalb Schnittlauch an Beeträndern angepflanzt wird.

Tipps für die Küche

Man kann die Blüten und Blätter je nach Bedarf essen. Am besten passen sie dann zu Suppen, Salaten, Kräuterbutter, Rührei, Saucen u. v. m.
Die Blüten werden beispielsweise als Gewürz und zum Garnieren der Speisen verwendet.
Schnittlauch kann man einfrieren. Wenn man die Blütenknospen regelmäßig abzupft, bleiben die Halme sehr lange saftig und frisch.

Eingelegte Schnittlauchknospen

Geschlossene Schnittlauchblüten vom Stiel zupfen und gewaschen in ein Schraubverschlußglas füllen. Eine Mischung aus 50:50 Wasser und Essig, 2g Salz pro 100g Schnittlauchknospen aufkochen. Heiss über die Schnittlauchknospen geben. Deckel drauf und abkühlen lassen. Die eingelegten Knospen schmecken ähnlich wie Silberzwiebeln.

Woche	17	18	19	20	21	22
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26 Chr. Himmelfahrt	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1 Tag der Arbeit	8 Muttertag	15	22	29	

Mai 2022

© sapperlot productdesign

Schwarzer Holunder Sambucus nigra

Anwendungsbereiche

Im Volksmund sagt man, dass die Pflanze vor Unglück, Krankheit und bösen Geistern beschütze.
Im Frühjahr erntet man die duftenden Blüten und im späten Sommer die schwarzen Beeren. Beides kann gegen Erkältung verwendet werden, sowohl vorbeugend als auch dann, wenn man schon erkältet ist. So gut wie alle Pflanzenteile kann man in der Naturheilkunde verwenden. Von der Wurzel, Blätter, Beeren und den Blüten.

Tipps für die Küche

Der Holunder zählt zu den ganz grossen Heil- und Küchenpflanzen.
Es gibt eine Vielzahl an Rezepten – vom Most, Wein, Tee, Sirup bis zur Konfitüre, Suppe und den herrlichen Hollerküchlein.

Hollerküchlein

Zutaten für drei bis vier Personen:
10-12 Holunderblüten-Dolden, 150 g Mehl, 3 Eier, 200 ml Milch, 200 ml Wasser (nach Belieben auch mit Weißwein oder Bier),
3-4 EL Sonnenblumenöl, optional ein Päckchen Vanillezucker.
Zubereitung:
Blütendolden nach Bedarf abwaschen und sanft trockentupfen.
Einen Pfannkuchen-Teig zubereiten und die Holunder-Blüten hinein tauchen. Die Blüten mit dem Teig in einer Pfanne goldgelb braten. Ganz nach Belieben können sie mit Puderzucker und Zimt bestreut werden.
Achtung! Die Stengelchen sollten nicht gegessen werden.

Woche	22	23	24	25	26
Montag		6 Pfingstmontag	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16 Fronleichnam	23	30
Freitag	3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5 Pfingsten	12	19	26	

Juni 2022

© sapperlot productdesign

Dost Origanum

Anwendungsbereiche

Dost ist verdauungsfördernd, krampflindernd und antibakteriell. Er wird bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Gallenleiden bis hin zu Bronchitis und Husten verwendet. Ein Dost-Tee ist für Mundspülungen und als Gurgellösung geeignet. Als Badezusatz wird auf 1 Liter Wasser, 100g getrocknetes Kraut wie beim Tee, 10 Minuten ausgezogen und anschliessend dem Badewasser zugesetzt. Als Räucherpflanze wirkt er reinigend, krampflösend und ermutigend. Er eignet sich auch bei Schlaflosigkeit und Herz- und Nervenschwäche.
Dost wurde im Mittelalter als Hexenabwehrpflanze angesehen und sollte vor bösen Mächten schützen. Dost sollte Kummer und erloschener Lebensmut vertreiben.
Die Pflanze nannte man auch Wohlgemut.

Tipps für die Küche

Die ganze Pflanze ist ein beliebtes Gewürz, ähnlich wie Majoran. Man kann eine Kräuterbutter mit Dost anreichern. Auch die Blüten eignen sich als Würze und zur Dekoration. Früher wurden die Triebspitzen dem Bier zugesetzt. Man kann mit ihnen auch Liköre sowie Apérogetränke und Tee aromatisieren.

Salzige Dosttaler

Dosttaler eignen sich als Apérogebäck. Sie sind appetitanregend und verdauungsfördernd und schnell gemacht.
Zwei Handvoll klein geschnittener Dost mit 200g Mehl, 100g weicher Butter, 2 Esslöffel Kräuteressig und 1/2 Teelöffel Salz, von Hand zu einem Teig verarbeiten. Kleine Kugeln zu Taler formen und im Backofen bei 150° ca. 40 Minuten ausbacken.

Woche	26	27	28	29	30
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	31

© sapperlot productdesign

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

26 **Juni** **Juli**

28 Montag	29 Dienstag	30 Mittwoch	1 Donnerstag	2 Freitag	3 Samstag
					4 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

27 Juli

5 Montag	6 Dienstag	7 Mittwoch	8 Donnerstag	9 Freitag	10 Samstag

11 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

28 Juli

12 Montag	13 Dienstag	14 Mittwoch	15 Donnerstag	16 Freitag	17 Samstag

18 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

29 Juli

19 Montag	20 Dienstag	21 Mittwoch	22 Donnerstag	23 Freitag	24 Samstag

25 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43	44 45 46 47 48 49 50	51 52		

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07 08	09 10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

30 **Juli** **August**

26 Montag	27 Dienstag	28 Mittwoch	29 Donnerstag	30 Freitag	31 Samstag
					1 Sonntag
					Bundesfeiertag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39 40	41 42 43 44 45	46 47 48 49 50	51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03 04	05 06 07 08 09	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30

© sapperlot productdesign

31 August

2 Montag	3 Dienstag	4 Mittwoch	5 Donnerstag	6 Freitag	7 Samstag	8 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30 31	32 33 34 35 36 37 38	39 40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51	52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

32 August

9 Montag	10 Dienstag	11 Mittwoch	12 Donnerstag	13 Freitag	14 Samstag

15 Sonntag

Maria Himmelfahrt

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

33 August

16 Montag	17 Dienstag	18 Mittwoch	19 Donnerstag	20 Freitag	21 Samstag

22 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

34 August

23 Montag	24 Dienstag	25 Mittwoch	26 Donnerstag	27 Freitag	28 Samstag
					29 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

35 **August** **September**

30 Montag	31 Dienstag	1 Mittwoch	2 Donnerstag	3 Freitag	4 Samstag
					5 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34 35	36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

36 September

6 Montag	7 Dienstag	8 Mittwoch	9 Donnerstag	10 Freitag	11 Samstag
					12 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

37 September

13 Montag	14 Dienstag	15 Mittwoch	16 Donnerstag	17 Freitag	18 Samstag
					19 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

38 September

20 Montag	21 Dienstag	22 Mittwoch	23 Donnerstag	24 Freitag	25 Samstag
					26 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

39 September — Oktober

27 Montag	28 Dienstag	29 Mittwoch	30 Donnerstag	1 Freitag	2 Samstag
					3 Sonntag

© sapperlot productdesign

40 Oktober

4 Montag	5 Dienstag	6 Mittwoch	7 Donnerstag	8 Freitag	9 Samstag
					10 Sonntag

© sapperlot productdesign

41 Oktober

11 Montag	12 Dienstag	13 Mittwoch	14 Donnerstag	15 Freitag	16 Samstag

17 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

42 Oktober

18 Montag	19 Dienstag	20 Mittwoch	21 Donnerstag	22 Freitag	23 Samstag

24 Sonntag

© sapperlot productdesign

43 Oktober

25 Montag	26 Dienstag	27 Mittwoch	28 Donnerstag	29 Freitag	30 Samstag
					31 Sonntag

© sapperlot productdesign

44 November

1 Montag	2 Dienstag	3 Mittwoch	4 Donnerstag	5 Freitag	6 Samstag	7 Sonntag

Allerheiligen

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45	46 47 48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

45 November

8 Montag	9 Dienstag	10 Mittwoch	11 Donnerstag	12 Freitag	13 Samstag
					14 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46	47 48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

46 November

15 Montag	16 Dienstag	17 Mittwoch	18 Donnerstag	19 Freitag	20 Samstag
					21 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

47 November

22 Montag	23 Dienstag	24 Mittwoch	25 Donnerstag	26 Freitag	27 Samstag

28 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

48 **November** **Dezember**

29 Montag	30 Dienstag	1 Mittwoch	2 Donnerstag	3 Freitag	4 Samstag
					5 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

49 Dezember

6 Montag	7 Dienstag	8 Mittwoch	9 Donnerstag	10 Freitag	11 Samstag
					☽
					12 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

50 Dezember

13 Montag	14 Dienstag	15 Mittwoch	16 Donnerstag	17 Freitag	18 Samstag

19 Sonntag

© sapperlot productdesign

51 Dezember

20 Montag	21 Dienstag	22 Mittwoch	23 Donnerstag	24 Freitag	25 Samstag	26 Sonntag
					Weihnachten	
				Heiligabend	Stefanstag	

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

52 Dezember — Januar

27 Montag	28 Dienstag	29 Mittwoch	30 Donnerstag	31 Freitag	1 Samstag
					Neujahr
					2 Sonntag
				Silvester	Berchtoldstag

© sapperlot productdesign

01 Januar

3 Montag	4 Dienstag	5 Mittwoch	6 Donnerstag	7 Freitag	8 Samstag	9 Sonntag
			Dreikönigstag			

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

02 Januar

10 Montag	11 Dienstag	12 Mittwoch	13 Donnerstag	14 Freitag	15 Samstag

16 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07 08	09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

03 Januar

17 Montag	18 Dienstag	19 Mittwoch	20 Donnerstag	21 Freitag	22 Samstag

23 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28	29 30

© sapperlot productdesign

04 Januar

24 Montag	25 Dienstag	26 Mittwoch	27 Donnerstag	28 Freitag	29 Samstag
					30 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03 04	05 06 07 08 09	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30

© sapperlot productdesign

05 Januar Februar

31 Montag	1 Dienstag	2 Mittwoch	3 Donnerstag	4 Freitag	5 Samstag
					6 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03 04 05	06 07 08 09	10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

06 Februar

7 Montag	8 Dienstag	9 Mittwoch	10 Donnerstag	11 Freitag	12 Samstag
					13 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

07 Februar

14 Montag	15 Dienstag	16 Mittwoch	17 Donnerstag	18 Freitag	19 Samstag

20 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

08 Februar

21 Montag	22 Dienstag	23 Mittwoch	24 Donnerstag	25 Freitag	26 Samstag
					27 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07 08	09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

09 Februar März

28 Montag	1 Dienstag	2 Mittwoch	3 Donnerstag	4 Freitag	5 Samstag	6 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

10 März

7 Montag	8 Dienstag	9 Mittwoch	10 Donnerstag	11 Freitag	12 Samstag
					13 Sonntag
		Äschermittwoch	☽		

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

11 März

14 Montag	15 Dienstag	16 Mittwoch	17 Donnerstag	18 Freitag	19 Samstag

20 Sonntag

| | | |

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

13 **März** — **April**

28 Montag	29 Dienstag	30 Mittwoch	31 Donnerstag	1 Freitag	2 Samstag
					3 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

14 April

4 Montag	5 Dienstag	6 Mittwoch	7 Donnerstag	8 Freitag	9 Samstag

10 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

15 April

11 Montag	12 Dienstag	13 Mittwoch	14 Donnerstag	15 Freitag	16 Samstag
				Karfreitag	Ostern

17 Sonntag

| | | |

| | | |

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

18 Mai

2 Montag	3 Dienstag	4 Mittwoch	5 Donnerstag	6 Freitag	7 Samstag	8 Sonntag
						Muttertag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

19 Mai

9 Montag	10 Dienstag	11 Mittwoch	12 Donnerstag	13 Freitag	14 Samstag

15 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

20 Mai

16 Montag	17 Dienstag	18 Mittwoch	19 Donnerstag	20 Freitag	21 Samstag
					22 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

21 Mai

23 Montag	24 Dienstag	25 Mittwoch	26 Donnerstag	27 Freitag	28 Samstag
					29 Sonntag
			Chr. Himmelfahrt		

© sapperlot productdesign

22 Mai Juni

30 Montag	31 Dienstag	1 Mittwoch	2 Donnerstag	3 Freitag	4 Samstag

5 Sonntag
Pfingsten

© sapperlot productdesign

23 Juni

6 Montag	7 Dienstag	8 Mittwoch	9 Donnerstag	10 Freitag	11 Samstag
					12 Sonntag
Pfingstmontag	☽				

© sapperlot productdesign

24 Juni

13 Montag	14 Dienstag	15 Mittwoch	16 Donnerstag	17 Freitag	18 Samstag
					19 Sonntag
			Fronleichnam		

© sapperlot productdesign

25 Juni

20 Montag	21 Dienstag	22 Mittwoch	23 Donnerstag	24 Freitag	25 Samstag
					26 Sonntag
	☾				

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25	26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

26 **Juni** **Juli**

27 Montag	28 Dienstag	29 Mittwoch	30 Donnerstag	1 Freitag	2 Samstag
					3 Sonntag

© sapperlot productdesign

27 Juli

4 Montag	5 Dienstag	6 Mittwoch	7 Donnerstag	8 Freitag	9 Samstag

10 Sonntag

© sapperlot productdesign

28 Juli

11 Montag	12 Dienstag	13 Mittwoch	14 Donnerstag	15 Freitag	16 Samstag

17 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

29 Juli

18 Montag	19 Dienstag	20 Mittwoch	21 Donnerstag	22 Freitag	23 Samstag
					24 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2021	26 27 28 29 30	31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
2022	52 01 02 03	04 05 06 07	08 09 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30

© sapperlot productdesign

30 Juli

25 Montag	26 Dienstag	27 Mittwoch	28 Donnerstag	29 Freitag	30 Samstag
					31 Sonntag