2022 / 2023

Projektplanung

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

August

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

September

	35	36	37	38	39
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	
Sonntag	4	11	18	25	

Oktober

Woche	39	40	41	42	43	44
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	

November

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

Dezember

	48	49	50	51	52
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	

Januar

Woche	52	01	02	03	04	05
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	

Februar

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

März

	09	10	11	12	13
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	

April

Woche	13	14	15	16	17
Montag		3	10	17	24
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

Mai

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

Juni

	22	23	24	25	26
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	
Sonntag	4	11	18	25	

Juli

	26	27	28	29	30	31
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	

© sapperlot productdesign

Projektplaner

2022 – 2023

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

© sapperlot productdesign

let's play

Dost Origanum

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.

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.

Verwendungszweck

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.
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

Juli 2022

© sapperlot productdesign

Kanadische Goldrute Solidago canadensis

Die Kanadische Goldrute stammt aus Nordamerika. Schon die Indianer Nordamerikas verwendeten sie als Heilpflanze. Sie kauten sie bei Halsentzündung und behandelten damit Schlangenbisse.
Im 17. Jh. bzw. 18. Jh. wurde sie von Amerika nach Europa gebracht und schmückte damals botanische Gärten, fürstliche Parks und später auch Bauerngärten.
Die Kanadische Goldrute ist ein invasiver Neophyt.

Anwendungsbereiche

Die Kanadische Goldrute lindert durch ihre entzündungshemmenden und harntreibenden Eigenschaften Harnwegserkrankungen und Nierenleiden.
Der Tee kann bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum als Gurgellösung und innerlich zur Anregung des Stoffwechsels verwendet werden.
Als Erste-Hilfe-Maßnahme hilft frisches Kraut gegen Juckreiz von Insektenstichen.

let's play

Verwendungszweck

Für die Wildkräuterküche können die jungen Triebspitzen geerntet werden. Sie sollten allerdings von den bitter schmeckenden Blättern und äußeren Fasern befreit werden.

Die Blüten ergänzen durch ihren honigartigen Geschmack zahlreiche Desserts.

Die Blüten liefern einen schmackhaften Tee.

In der Pflanzenfärberei und Malerei schätzt man die intensiv gelben Farbstoffe.

Goldruten Wein

Ein Schraubglas mit frischen, geschnittenen Goldrutenspitzen (Blüten mitsamt den noch weichen oberen Stängeln) zur Hälfte füllen. Mit einem guten Weisswein bis zum Rand auffüllen, verschliessen und 2 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen. Anschliessend abfiltern. Täglich 2 bis 3 Likörgläschen zu den Mahlzeiten trinken, als Kur über 4 bis 6 Wochen. Dann eine Pause einlegen.

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

August 2022

© sapperlot productdesign

let's play

Mannstreu Eryngium

Mannstreu ist eine alte Heilpflanze, die schon bei den alten griechischen und römischen Ärzten bekannt war.
Hinter diesem ungewöhnlichen Namen verbirgt sich eine traditionelle Heilpflanze der Balkanregion.
Die Pflanze wächst vor allem auf trockenen Böden und Magerrasen. Mannstreu ist vom Aussterben bedroht.

Anwendungsbereiche

Besonders die durchblutungsfördernde Wirkung auf den Unterleib gab der Wurzel des Mannstreu den Ruf, ein starkes Aphrodisiakum zu sein.
Er war aber auch als blutreinigendes und tonisches Mittel gebräuchlich. In der Volksheilkunde wird er bei Entzündungen der ableitenden Harnwege, bei Nierenkoliken, Prostata-Beschwerden und Bronchitis empfohlen.
Das flachblättrige Mannstreu hat eine beruhigende, husten- und krampfstillende Wirkung bei Keuchhusten.

Verwendungszweck

Zu Heilzwecken können Kraut und Wurzel verwendet werden, wobei der Wurzel allgemein mehr Heilkraft zugeschrieben wird.

Für die Teezubereitung können Wurzelstock als auch das Kraut verwendet werden. Diese können alleine oder als Zusatz in Teemischungen verwendet werden.

Sie dient als Nahrung für Bienen und andere Insekten.

Ihr dekoratives Aussehen mit den halbkugelartigen Blütenständen und den stachligen Hüllblättern machen die Edeldistel zu einer bevorzugten Pflanze für Trockensträuße und Gestecke.

Wegen ihrer hygroskopischen Eigenschaft kann die trockene Pflanze als Wetterprophet im Zimmer aufgehängt werden.

Woche	35	36	37	38	39
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	
Sonntag	4	11	18	25	

September 2022

© sapperlot productdesign

let's play

Flockenblume Centaurea jacea

Die sonnengereiften Blätter und Triebe der Flockenblume wurden früher zum Bierbrauen als Hopfenersatz verwendet.

Anwendungsbereiche

Der Wiesen-Flockenblume werden entzündungshemmende, verdauungsfördernde, stärkende, harntreibende, schleimlösende und fiebersenkende Eigenschaften nachgesagt.
In der Volksmedizin wird die Wiesen-Flockenblume auch als Tee eingesetzt.

Verwendungszweck

Die Blüten kann man aus den Blütenköpfen zupfen und als essbare Dekoration verwenden.

Die recht herben Blätter sind ebenfalls essbar und können an verschiedene Wildkräutergerichte gemischt werden.

Die Pflanze ist eine dauerhafte Schnittblume und kann in einem Wildblumenstrauss eingebunden werden.

Wiesen-Flockenblume färbt Naturfasern gelb.

Smoothie Rezept

1 Handvoll junge Blätter der Wiesen-Flockenblume
3 Blätter Schwarzkohl
½ Ananas
1 Birne
1 guten Esslöffel gemahlene Kokosflocken (ersatzweise Kokosöl)
optional etwas Kokosblütenzucker
½ TL Vanillepulver
Wasser oder Eiswürfel nach eigenem Geschmack

Woche	39	40	41	42	43	44
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	

Oktober 2022

© sapperlot productdesign

Liguster Ligustrum vulgare

let's play

Der Liguster gehört zur Familie der Ölbaumgewächse.
Als Pioniergehölz schützt er den Boden vor Erosion und wird daher auch für Schutzpflanzungen und Ein-grünungen verwendet.
Liguster verträgt einen jahrzehntelangen Rückschnitt.

Anwendungsbereiche

Der Liguster ist ein wichtiges Vogelnist- und Nährgehölz.
Für die heimische Tierwelt liefert der Liguster Nahrung für verschiedene Schmetterlinge, Bienen und einige weitere Insekten, die den Nektar und das Pollenangebot der Blüten schätzen. Die Falterart „Ligusterschwärmer" wurde sogar nach seiner Futterpflanze benannt.
Die Beeren werden vor allem von Vögeln wie Amsel, Drossel und Dompfaff sowie einigen Nagetieren verzehrt, die sie problemlos vertragen.

Liguster ist es eine Giftpflanze!. Die Blätter, Beeren und Rinde sind giftig. Der Verzehr führt zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Benommenheit und Kreislaufbeschwerden.

Verwendungszweck

Das Holz des Ligusters ist sehr hart und wurde früher für Holznägel und Drechslerarbeiten verwendet. Die biegsamen, jungen Zweige sind sogar zum Korbflechten geeignet.

Aus den duftenden Blüten wurde und wird Eau de Toilette hergestellt. Ein Ölauszug lindert Sonnenbrand und ist angenehm bei trockener Haut.

Die Beeren wurden wegen ihrer violett-schwarzblauen Farbstoffe zum Färben von Wolle, zum Anrühren von Farbpigmenten und zum Bemalen von Spielkarten und in der Buchmalerei verwendet.

Malfarbe herstellen:

Ligusterbeeren sind am besten zu verwenden, wenn sie bereits Frost bekommen haben. Sie werden zerstampft und der Saft ausgepresst - schon ist die Tinte fertig.
Bei der Herstellung kann die Farbe durch die Zugabe oder das Aufstreuen von Natronpulver oder Zitronensaft verändert werden. (Der pH-Wert der Tinte wird verändert)
Naturabdrücke mit Blättern eignen sich für Farbexperimente.

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

November 2022

© sapperlot productdesign

Mistel Viscum album

Die Mistel wächst in Kugelform auf verschiedenen Baumarten und saugt den Bäumen Wasser und Nährstoffe aus, was sie zu einem Halbschmarotzer macht.

Die Mistel war Bestanteil vieler Zaubertränke und heiliger Zeremonien und ist mit vielen Mythen und Legenden verbunden.

Wer sich unter Misteln küsst, soll ein glückliches Liebespaar werden.

Anwendungsbereiche

In der Heilkunde hat die Mistel eine lange Tradition, schon vor Christi Geburt wurde sie gegen Fallsucht und Schwindelanfälle verwendet. In der Volksmedizin wird sie auch zur Kräftigung nach schweren Krankheiten, bei Arthrosen und als Salbe gegen Geschwüre und eitrige Wunden eingesetzt.
Das Haupteinsatzgebiet der Mistel ist der Bluthochdruck. Auch als begleitende Therapie gegen Krebs wird die Mistel verabreicht.

let's play

Verwendungszweck

Die ganze Pflanze ist giftig, besonders die Blütenknospen und Früchte. Deshalb sollte die Mistel nur in Fertigpräparaten, homöopathisch oder äußerlich angewendet werden.

Die Römer stellten aus den Beeren der Mistel einen Leim her, den sie zum Vogelfang einsetzten.

Als Räucherpflanze wird die Mistel empfohlen, um mehr Licht in Unbewusstes zu bringen und die Traumdeutung zu fördern.

In Skandinavien werden die Zweige als Schutz vor Gewitter und Krankheit an die Dachfirste gehängt.

Türschmuck

Mistelzweige werden zur Weihnachtszeit als Glücksbringer aufgehängt.

Woche	48	49	50	51	52
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	

Dezember 2022

© sapperlot productdesign

Feuerdorn Pyracantha coccinea

let's play

Feuerdorn findet schon Erwähnung in den Kräuterbüchern des Dioscurides (1. Jahrh. n. Chr.)
Im 17. Jahrhundert wurde er nach Mitteleuropa eingeführt.

Anwendungsbereiche

Das Fruchtschmuckgehölz behält im Winter größtenteils seine Blätter und ist daher ganzjährig dekorativ. Die lange haftenden Beeren sind eine wertvolle Nahrungsquelle für Vögel. Die Früchte werden z. B. im Spätwinter gern von Amseln gefressen, die Samen von Grünfinken.

Der Feuerdorn gehört zu einer Gattung, welche Blausäure (ein Gift) produziert. Dieses Toxin kommt hauptsächlich in Blättern und Samen vor und ist leicht an seinem bitteren Geschmack zu erkennen. Es ist normalerweise in zu geringer Menge vorhanden, um Schaden anzurichten. Die rohen Samen oder Früchte sollten nicht gegessen werden. Im Übermaß kann es zu Atemstillstand und sogar zum Tod führen.

Verwendungszweck

Der Mittelmeer-Feuerdorn wird als Zierstrauch angepflanzt.

Sie ist schnittverträglich und kann als Hecke angebaut werden.

Es bildet eine sehr stachelige Barriere.

Feuderdorn Marmelade

Die Beeren des Feuerdorns sind als Marmelade oder Fruchtaufstrich zubereitet, essbar und schmackhaft. Es empfiehlt sich das Obst zu kochen und durch ein Sieb zu streichen, um die Samen nicht mit zu verarbeiten.

Woche	52	01	02	03	04	05
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	

Januar 2023

© sapperlot productdesign

Gewöhnliche Primel Petasites albus

Die Primel ist eine alte Kulturpflanze, die schon in der Antike ein Symbol für Jugend und Unschuld war. Sie gilt als sicheres Zeichen für den endenden Winter und den Einzug des Frühlings.

Anwendungsbereiche

Primeln haben eine sehr lange Geschichte der medizinischen Verwendung und wurden insbesondere bei der Behandlung von Krämpfen, Lähmungen und rheumatischen Schmerzen eingesetzt.
Die Pflanze enthält Saponine, die schleimlösend wirken, und Salicylate, die den Hauptbestandteil von Aspirin darstellen und schmerzstillende, entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkungen haben.
Die Wurzeln und das blühende Kraut wirken schmerzlindernd, krampflösend, adstringierend und beruhigend. Ein Aufguss der Wurzeln ist ein gutes Mittel gegen nervöse Kopfschmerzen. Die Wurzeln werden im Herbst im Alter von zwei bis drei Jahren geerntet und für die spätere Verwendung getrocknet.

let's play

Verwendungszweck

Die jungen Blätter können roh oder gekocht als Kräuter verwendet werden.

Die Blätter sind oft den ganzen Winter über verfügbar.

Blumen, roh oder gekocht, sind eine attraktive Beilage zu Salaten und Suppen.

Sowohl die Blüten als auch die Blätter können zu Sirup oder Tee verarbeitet werden.

Primel Wein

Blütenblätter in ein weithalsiges Glas zu 1/3 füllen. 2/3 mit einem beliebigen Wein (z.B. Likörwein oder trockener Weisswein), 2-3 Wochen ausziehen lassen. Danach die Blüten abfiltern und den Wein geniessen.
(Die Blüten können auch mit Wasser und Zucker fermentiert werden. Dabei entsteht ein sehr angenehmer und berauschender Wein.)

Saponine können beim Genuss von Pflanzenteilen, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen.

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

Februar 2023

© sapperlot productdesign

Pestwurz Petasites hybridus

let's play

Die Griechen und Römer schätzten die Pestwurz im 1. Jahrhundert gegen bösartige Geschwüre ebenso wie die Menschen im Mittelalter, die sie gegen die Pest einsetzten. Im 19. Jahrhundert wurde erstmals die spasmolytische und analgetische Wirkung erkannt und die Pflanze bzw. deren Zubereitungen wurden für die medizinische Anwendung neu entdeckt.

Anwendungsbereiche

Anwendungsbereich:
In der Volksmedizin werden verschiedene Zubereitungen der Pflanze auch als schleimlösende Hustenmittel und als Kühlmittel bei Insektenstichen eingesetzt.
Die Zubereitungen als Tee aus Pestwurzblättern oder -wurzeln wird gewarnt, denn im Naturzustand enthält die Pflanze Substanzen (Pyrrolizidinalkaloide) mit mutagener, krebserregender und möglicherweise toxischer Wirkung auf die Leber. Standardisierte Fertigpräparate sind daher empfohlen.

Verwendungszweck

Aus den Wurzeln wird ein homöopathisches Mittel hergestellt.

Die Gewöhnliche Pestwurz ist als Schwemmlandbefestiger von Bedeutung.

Die grossen Blätter können als Kopfbedeckung verwendet werden.

Woche	09	10	11	12	13
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	

März 2023

© sapperlot productdesign

Waldmeister Galium odoratum

Früher wurde Waldmeister auch Waldmutterkraut genannt und diente der Abwehr böser Geister.
Die getrockneten Blätter wurden auf die Dielen und in die Schränke gehängt, um Insekten zu vertreiben und der Wäsche einen frischen Duft zu verleihen.

Anwendungsbereiche

Als Heilmittel wird das Kraut zur Blütezeit gesammelt. Es ist ein gutes Schlafmittel besonders für ältere Menschen.
In der Volksmedizin wird der Waldmeister als Beruhigungsmittel, gegen Migräne, Menstruationsbeschwerden, Schwermut und Wassersucht verwendet.

Waldmeister ist auch Bestandteil verschiedener Teemischungen gegen Darmstörung und hilft als entkrampfendes Mittel z.B. bei Magenbeschwerden.

Für einen Heiltee wird 1 Teelöffel Kraut 5 Minuten ausgezogen und 2-3 Tassen über den Tag verteilt getrunken.

Eine Überdosis kann leicht zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen!

let's play

Verwendungszweck

Sein Aroma ist sehr geschätzt und bereichert Likör, Eis, Obstsalat und verschiedenste Süßspeisen. Für die Verwendung in der Küche ist es wichtig, das Kraut vor der Blüte zu sammeln und mehrere Stunden welken zu lassen, damit sich aus den Cumarin-Glykosiden das aromatische Cumarin (Waldmeisteraroma) entwickeln kann.

Maibowle

1 Strauß Waldmeister (ca. 15 Pflanzen)
1 Flasche Weißwein (oder Apfelsaft)
1 Flasche Sekt (oder Mineralwasser)

Der Waldmeister wird gepflückt, bevor er blüht. Danach sollte mindestens zwei Stunden antrocknen. Anschliessend wird er als gebundener Strauß in das Gefäß mit dem Wein gehängt, dass die Stielenden aus dem Wein herausschauen. Er sollte nicht länger als eine Stunde ziehen, da er sonst Kopfschmerzen hervorrufen kann.
Nachdem der Wein mit dem Waldmeister aromatisiert ist, wird er kalt gestellt und vor dem Servieren mit dem gekühlten Sekt aufgefüllt.

Woche	13	14	15	16	17
Montag		3	10	17	24
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

April 2023

© sapperlot productdesign

let's play

Wiesen Witwenblume Knautia arvensis

Ihren Namen soll sie der Form ihrer Blütenstände verdanken, die an Knöpfe der Soldatenuniformen erinnern. Bestäuber sind zahlreiche Bienen- und Falterarten. Die Früchte enthalten eiweißreiche Körperchen und werden von Ameisen verbreitet.

Anwendungsbereiche

Früher war die Acker-Witwenblume eine wichtige Heilpflanze, in der heutigen Schulmedizin hat sie keine Bedeutung mehr. In der Volksmedizin kennt man eine Anwendung als Tinktur oder Tee zur Blutreinigung, bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Husten, Heiserkeit und als harntreibendes Mittel.

Verwendungszweck

Die Blüten können vom Blütenboden gezupft und als essbare Dekoration über verschiedenste Speisen gestreut werden.

Die recht herb schmeckenden Blätter können roh oder gegart an Salate und Wildgemüsegerichte gegeben werden.

In Form von Umschlägen, Waschungen oder als Gurgelwasser kann man den Tee auch äußerlich gegen Entzündungen, zur Wundheilung und gegen Hautprobleme anwenden.

Witwenblumen Tee

Für einen Heiltee das Kraut zur Blütezeit ernten und 3 Teelöffel 10 Minuten ausziehen und 2 Tassen täglich trinken.

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

Mai 2023

© sapperlot productdesign

let's play

Arznei Baldrian Valeriana officinalis agg.

Andere Namen sind Mondwurz oder Elfenwurz
in der Mythologie soll die Göttin Hertha beim Ritt auf dem Hirsch mit einer Baldrianrute die wilden Tiere des Waldes gezähmt haben.
Früher hat man Baldrian auch als Schutzamulett am Körper getragen und für Zaubereien verwendet.
Nach dem 1. Weltkrieg hat man die Bombenneurosen mit ihm behandelt.
Verräuchert wird den Blüten nachgesagt, die Intuition und die Wahrnehmung von Naturwesen zu unterstützen.

Anwendungsbereiche

Er beruhigt bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Unruhe.
Die Anwendung der Tinktur oder eines Tees ist auch gefahrlos vor Prüfungen, da sie die Nerven beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit fördern, ohne müde zu machen.
Außerdem kann er Menstruationsbeschwerden und krampfartige Magen-Darm-Störungen lindern. Er hat zudem eine allgemein kräftigende Wirkung auf den Organismus.

Verwendungszweck

Die jungen Blätter und Blüten können zum Aromatisieren und Dekorieren von Speisen, Spirituosen und Getränken verwendet und zur Teebereitung getrocknet werden.

Im Garten ist er sehr willkommen, da er Regenwürmer anzieht und das Wachstum der Gemüsepflanzen fördert.

Der Wurzelstock hat einen intensiven Geruch, der auf Katzen unwiderstehlich wirkt.

Er ist Bestandteil verschiedener Parfüms.

Am besten erntet man die Wurzeln zweijähriger Pflanzen.

Für einen Heiltee 1 Teelöffel Wurzel 10 Minuten ausziehen.

Äußerlich als Umschlag oder Badezusatz lindert er Muskelverspannungen.

Baldrian Beruhigungsbad

Für ein Beruhigungsbad 100 g auf 1-2 l kochendes Wasser für ein Vollbad verwenden, 10 Minuten ausziehen und dann dem Badewasser zufügen.

Woche	22	23	24	25	26
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	
Sonntag	4	11	18	25	

Juni 2023

© sapperlot productdesign

Echtes Mädesüss Filipendula ulmaria

Für keltische Druiden gehörte Mädesüß zu den heiligen Pflanzen und wurde vor allem wegen seines Duftes, welcher Lebensfreude vermittelt, geschätzt.
Es wurde an die Giebel von Haus und Hof gehängt, in Kränze geflochten und als „Parfüm" am Kleid getragen.

Anwendungsbereiche

Die entzündungshemmenden, harn- und schweißtreibenden Eigenschaften werden seit langem bei Kopfschmerzen, Gicht, Rheuma, Magengeschwüren, Sodbrennen und grippalen Infekten geschätzt.
In der Homöopathie wird Mädesüß in erster Linie gegen Gelenkrheumatismus verabreicht.
Zum Einreiben schmerzender Gelenke, bei Rheuma, Gicht und Cellulite eignet sich eine Tinktur aus Mädesüß-Blüten. Dafür wird ein Schraubglas mit den Blüten gefüllt und mit 40-prozentigem Alkohol aufgefüllt, so dass alle Blüten bedeckt sind. Das Glas verschließen und für vier Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, abseihen und in einer dunklen Flasche verwahren.
Für einen Heiltee das Kraut zur Blütezeit ernten, 1-2 Teelöffel 10 Minuten ausziehen und bei Bedarf trinken.

let's play

Verwendungszweck

Die Blüten und Früchte werden zum Aromatisieren von Süßspeisen, Getränken, Likören und Spirituosen verwendet – früher auch als Bierwürze. Sie eignen sich auch für Sirup.

Junge Blätter und Triebe bereichern roh oder gegart als Würze, Salate und Wildgemüsegerichte. Die Wurzeln können in Suppen gegeben oder als Kochgemüse zubereitet werden.

Übermässiger Verzehr kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen.

Man kann die getrockneten Blüten sehr gut an Duftpotpourris und in Duftkissen füllen.

Verräuchert fördert Mädesüß die Intuition, Traumbewusstsein und Neuanfänge.

Bei unreiner Haut hilft ein Dampfbad oder Gesichtswasser mit Mädesüß.

Mädesüss Gesichtswasser

Für ein Gesichtswasser lässt du Mädesüssblüten für zwölf Stunden in destilliertem Wasser ziehen. Danach abseihen. Für eine längere Haltbarkeit, etwas Alkohol hinzufügen.

Woche	26	27	28	29	30	31
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	

Juli 2023

© sapperlot productdesign

© sapperlot productdesign

26 Juni — Juli

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

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

27 Juli

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

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

28 Juli

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

17 Sonntag

© sapperlot productdesign

29 Juli

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

	Juli					August				September				Oktober					November				Dezember				
2022	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

2023: 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 31

© sapperlot productdesign

30 Juli

25 Montag

26 Dienstag

27 Mittwoch

28 Donnerstag

29 Freitag

30 Samstag

31 Sonntag

	Juli					August				September				Oktober				November				Dezember				
2022	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

2023: 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 31

© sapperlot productdesign

31 August

1 Montag

2 Dienstag

3 Mittwoch

4 Donnerstag

5 Freitag

6 Samstag

7 Sonntag

© sapperlot productdesign

32 August

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

	Juli					August				September				Oktober					November				Dezember				
2022	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				
2023	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	31

© sapperlot productdesign

33 August

15 Montag

16 Dienstag

17 Mittwoch

18 Donnerstag

19 Freitag

20 Samstag

21 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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

2023: 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 31

© sapperlot productdesign

34 August

22 Montag

23 Dienstag

24 Mittwoch

25 Donnerstag

26 Freitag

27 Samstag

28 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

35 **August** **September**

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

	Juli				August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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				
2023	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	31

© sapperlot productdesign

36 September

5 Montag

6 Dienstag

7 Mittwoch

8 Donnerstag

9 Freitag

10 Samstag

11 Sonntag

© sapperlot productdesign

37 September

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

18 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

38 September

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

25 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

39 September — Oktober

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

© sapperlot productdesign

40 Oktober

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

9 Sonntag

© sapperlot productdesign

41 Oktober

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

16 Sonntag

© sapperlot productdesign

42 Oktober

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

23 Sonntag

© sapperlot productdesign

43 Oktober

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

30 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember			
2022	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

2023: 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 31

© sapperlot productdesign

44 Oktober November

31 Montag

1 Dienstag

2 Mittwoch

3 Donnerstag

4 Freitag

5 Samstag

6 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

45 November

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

13 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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				
2023	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	31

© sapperlot productdesign

46 November

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

© sapperlot productdesign

47 November

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

27 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

48 November — Dezember

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

© sapperlot productdesign

49 Dezember

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

11 Sonntag

© sapperlot productdesign

50 Dezember

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

18 Sonntag

© sapperlot productdesign

51 Dezember

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

25 Sonntag

© sapperlot productdesign

52 Dezember — Januar

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

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31					

© sapperlot productdesign

01 Januar

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

8 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

02 Januar

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

15 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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				
2023	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	31

© sapperlot productdesign

03 Januar

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

© sapperlot productdesign

04 Januar

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

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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	31

© sapperlot productdesign

05 **Januar** **Februar**

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

© sapperlot productdesign

06 Februar

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

12 Sonntag

© sapperlot productdesign

07 Februar

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

19 Sonntag

© sapperlot productdesign

08 Februar

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

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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			
2023	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	31

© sapperlot productdesign

09 Februar März

27 Montag

28 Dienstag

1 Mittwoch

2 Donnerstag

3 Freitag

4 Samstag

5 Sonntag

© sapperlot productdesign

10 März

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

12 Sonntag

© sapperlot productdesign

11 März

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

19 Sonntag

© sapperlot productdesign

12 März

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

26 Sonntag

© sapperlot productdesign

13 März — April

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

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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				
2023	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	31

© sapperlot productdesign

14 April

3 Montag

4 Dienstag

5 Mittwoch

6 Donnerstag

7 Freitag

8 Samstag

9 Sonntag

© sapperlot productdesign

15 April

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

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

16 April

17 Montag

18 Dienstag

19 Mittwoch

20 Donnerstag

21 Freitag

22 Samstag

23 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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

2023: 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 31

© sapperlot productdesign

17 April

24 Montag

25 Dienstag

26 Mittwoch

27 Donnerstag

28 Freitag

29 Samstag

30 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

18 Mai

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

7 Sonntag

© sapperlot productdesign

19 Mai

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

14 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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

2023 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 31

© sapperlot productdesign

20 Mai

15 Montag

16 Dienstag

17 Mittwoch

18 Donnerstag

19 Freitag

20 Samstag

21 Sonntag

© sapperlot productdesign

21 Mai

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

© sapperlot productdesign

22 Mai — Juni

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

© sapperlot productdesign

23 Juni

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

© sapperlot productdesign

24 Juni

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

18 Sonntag

© sapperlot productdesign

25 Juni

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

© sapperlot productdesign

26 Juni — Juli

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

© sapperlot productdesign

27 Juli

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

9 Sonntag

© sapperlot productdesign

28 Juli

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

16 Sonntag

© sapperlot productdesign

29 Juli

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

23 Sonntag

	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember				
2022	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

2023 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 31

© sapperlot productdesign

30 Juli

24 Montag

25 Dienstag

26 Mittwoch

27 Donnerstag

28 Freitag

29 Samstag

30 Sonntag

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
2022	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
2023	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 31

© sapperlot productdesign

31 Juli August

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