

2023 / 2024

Projektplanung

Juli						
26	27	28	29	30	31	
	3	10	17	24	31	
	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		

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

September					
35	36	37	38	39	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		

Oktober						
39	40	41	42	43	44	
	2	9	16	23	30	
	3	10	17	24	31	
	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
1	8	15	22	29		

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

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

Januar					
01	02	03	04	05	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

Februar					
05	06	07	08	09	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23		
3	10	17	24		
4	11	18	25		

März					
09	10	11	12	13	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	

April					
14	15	16	17	18	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

Mai					
18	19	20	21	22	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		

Juni					
22	23	24	25	26	
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

Juli					
27	28	29	30	31	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

Projektplaner

2023–2024

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



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.

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, Traum-bewusstsein 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



Gewöhnlicher Hohlzahn *Galeopsis tetrahit*

Der gemeine Hohlzahn ist ein einjähriges, Samenunkraut der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae).

Aus den Blüten entwickeln sich bis in den späten Herbst die Samen als 4 kleine ölhaltige Nüßchen.

Er kommt vor allem auf durchlüfteten, humosen, stickstoffreichen Böden vor.

Anwendungsbereiche

Wichtige Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze sind:

Kieselsäure, Gerbstoff und Saponine

Die Pflanze wirkt Schleim lösend und hilft bei Husten, Bronchitis und Heiserkeit.

Sie kann zudem als Blutreinigungsmittel und zur allgemeinen Stärkung genutzt werden.

Frisch zerquetschte Blätter eignen sich äußerlich als Kompressen bei Schwellungen.

Verwendungszweck

Die hübschen Blüten sind eine essbare Dekoration.

Die jungen Blätter können roh oder gegart an verschiedene Gerichte gegeben werden.

Aus den Samen kann man zudem ein etwas herbes Speiseöl pressen. Dieses wird auch als Politur für Leder verwendet.

Die Samen werden frisch oder getrocknet als Gewürz verwendet. Sie lassen sich auch als Sprossen ziehen.

Aus den Stielen wird eine Faser gewonnen, die zur Herstellung von Kordeln verwendet wird.

„Hohlzahn Tee“

2 Teelöffel Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Der Tee kann mit Honig oder Zucker gesüßt werden. Hilft gegen Husten und Heiserkeit.

Ein Umschlag mit Tee hilft gegen Hautkrankheiten.

Woche	31	32	33	34	35
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	

August 2023



Blutweiderich *Lythrum salicaria*

Der Blutweiderich ist an Ufern, in Sümpfen, auf feuchten Wiesen oder in Gräben anzutreffen. Er gilt als wasserreinigend und ist daher optimal für Schwimmteiche und andere Gewässer. Früher hat man mit dem Saft des Blutweiderichs Leder gegerbt und Holz und Seile zur besseren Haltbarkeit imprägniert. Der rote Farbstoff diente zum Färben von Zucker und Spirituosen.

Anwendungsbereiche

Aufgrund seines Gerbstoffgehalts wird der Blutweiderich in der Volksmedizin gegen Durchfall, Magen-Darm-Probleme und zur Wundbehandlung eingesetzt.

Früher hat man ihn, so ähnlich wie heute Aktivkohle, auch bei Lebensmittelvergiftungen und darüber hinaus bei Ruhr und Typhus verabreicht.

Äusserlich kann er in Form von Umschlägen und Bädern auch gegen Ödeme, Nasenbluten, Hämorrhoiden und Hautunreinheiten eingesetzt werden.

Verwendungszweck

Die Blütenblätter geben aus dem Kelch gezupft, einen dekorativen Farbkleck auf verschiedenste Speisen. Solange sie noch nicht zu herb schmecken, können die jungen Triebe und Blätter roh oder gegart auch an Salate und Wildgemüsegerichte gemischt werden.

Früher hat man ihn als Haarspülung verwendet, um dem Haar einen besonderen Glanz zu verleihen.

„Blutweiderich-Likör“

15 bis 20 voll erblühte Stängel nehmen und die Blüten sowie Blätter abzupfen. Diese in ein grosses Gefäss geben und mit 1l Brantwein, Korn oder Wodka übergiessen. Das Ganze 5 bis 6 Tage ziehen lassen und dann abseihen. (Je länger der Sud zieht, umso herber wird der Likör durch die Gerbstoffe, die im Blutweiderich enthalten sind.)

Nun wird mit 1/2l Rotwein (leicht herb bis lieblich) und 250g braunem Kandiszucker eine Lösung gekocht. Diese abkühlen lassen und zu dem Alkoholansatz in das Gefäss geben. Einen Schuss Zitrone sowie eine Vanillestange dazugeben. Das Ganze 3 bis 4 Wochen ziehen lassen, die Vanillestange entfernen und in Likörfaschen abfüllen.

Woche	35	36	37	38	39
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	

September 2023



Rainfarn *Tanacetum vulgare*

Seinen Namen erhielt er wahrscheinlich, weil er häufig an Wegrainen zu finden ist und seine Blätter den Farnen ähneln. Trotz seiner giftigen Inhaltsstoffe ist der Rainfarn eine starke Heilpflanze. Bereits vor mehreren Jahrhunderten wurde er gegen Wurmerkrankungen und Ungeziefer eingesetzt. Heutzutage findet er allerdings häufiger Anwendung als Zierpflanze in Gärten und Parks.

Für die Pflanzenfärberei liefern die Blütenstände eine gelbe Farbe.

Anwendungsbereiche

Rainfarn ist ein sehr effektives Heilkraut, eine falsche Dosierung kann allerdings sehr schnell zu Vergiftungen führen. **Das ÖL in den Blättern ist giftig und kann schon bei 10ml. einen Erwachsenen töten.** In der Pflanzenheilkunde war Rainfarn ein wirksames Mittel gegen eine Vielzahl von Ungeziefer wie Läuse, Flöhen und Würmern. Eine innerliche Anwendung gegen Wurmerkrankungen wird wegen der Vergiftungsgefahr heutzutage nicht mehr praktiziert.

Verwendungszweck

Der kampferartige Geruch des Rainfarn vertreibt effektiv Ungeziefer wie Flöhe oder Motten. Bereits im Mittelalter wurde das Kraut an den Häusern aufgehängt, um Insekten und Fliegen fern zu halten.

Als Bestandteil von Kräutermischungen zum Räuchern hilft Rainfarn beim Vertreiben von Mücken.

„Rainfarn Pflanzenschutzmittel“

Um einen Reinfarnsud zum Pflanzenschutz herzustellen, werden 100 Gramm Blätter und Blüten (frisch oder getrocknet) mit einem Liter kochendem Wasser übergossen und nach einer Stunde Ziehzeit abgeseiht.

Bei schwachem Befall wird der Sud im Verhältnis 1:10 auf die betroffenen Pflanzen gesprüht, bei starkem Befall im Verhältnis 1:5. Gegebenenfalls muss der Vorgang nach einigen Tagen wiederholt werden.

Im Winter kann er gegen überwinternde Schädlinge und Eier eingesetzt werden.

Woche	39	40	41	42	43	44
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	

Oktober 2023



Gewöhnliche Berberitze *berberis vulgaris*

Die Berberitzenfrüchte waren bei unseren Vorfahren, als "Zitrone des Nordens" bekannt.

Anwendungsbereiche

Die Berberitzenfrüchte wirken kräftigend und können bei Zahnfleischentzündungen helfen. Hierzu wird der Saft getrunken oder auf entzündete Stellen getupft.

Für therapeutische Anwendungen wird die Rinde der Wurzel genutzt. Bis auf die Beeren sind alle Teile der Pflanze schwach giftig. Deshalb wird von einer Selbsterstellung abgeraten. Ausserdem ist die Wurzel schwer zu ernten und es braucht einiges Fachwissen, um den Strauch durch die Wurzelernte nicht zu beschädigen.

Verwendungszweck

Erst, wenn sie dunkelrot und weich sind, sollten Berberitzenbeeren geerntet werden.

Im reifen Zustand sind sie pur ein leckerer Snack. Der Kern ist jedoch bitter und wird nicht mitgegessen.

Die Beeren können getrocknet werden und finden in persischen Reisgerichten, Salaten oder auch Fleischgerichten Verwendung.

Einige Beeren zusammen mit Schwarztee, Kräuter- oder Früchtetee schmecken köstlich.

Ebenso gut lassen sich die Früchte einfrieren.

Aus den Beeren lässt sich ein Saft pressen, hierfür wird am besten ein Dampfsafter genutzt.

Der ungesüsste Saft wird wie Zitronensaft genutzt.

Mit dem Saft kann man rot färben. Früher verwendete man den Farbstoff zur Einfärbung von Tinte.

„Berberitzen Essig“

Aus dem frischen Saft kann Essig hergestellt werden. Dazu wird er für eine Woche offen (mit Fliegenschutz) stehen gelassen.

Anschliessend in Flaschen füllen und kühl lagern.

Woche	44	45	46	47	48
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	

November 2023



Blutroter Hartriegel cornus sanguinea

Der Blutrote Hartriegel ist ein beliebtes Ziergehölz. Mit seinen roten Blättern und Zweigen sorgt er im Herbst und Winter für Farbakzente in der Natur.

Die Blätter sind besonders, da sich alle Blattnerven wie eine Flamme in einer geschwungenen Linie zur Blattspitze hin bewegen.

Anwendungsbereiche

Die Rinde ist adstringierend und wird verwendet, um Fieber zu behandeln.

Der Verzehr größerer Mengen an Blättern, Wurzeln oder Rinde kann zu Unwohlsein mit Übelkeit und Erbrechen führen.

Verwendungszweck

Gekochte Früchte können zu Marmelade oder Fruchtsaft verarbeitet werden, haben allerdings einen bitteren Geschmack.

Aus den Früchten erhält man einen grünlich-blauen Farbstoff.

Die Samen enthalten 45% Öl.

Das Holz ist hart und wird zur Herstellung kleiner Gegenstände wie Werkzeuggriffe, Dreharbeiten usw. verwendet.

Eine gute Holzkohle wird aus dem Holz gewonnen, es ist ein hervorragender Brennstoff

Die Zweige des Roten Hartriegels eignen sich aufgrund ihrer attraktiven Färbung und ihrer Biegsamkeit gut für dekorative Kränze, Gestecke und in der Korbmacherei.

Woche	48	49	50	51	52
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



Gewöhnliche Waldrebe clematis vitalba

Die Gewöhnliche Waldrebe, die zu den Lianen gezählt wird, besitzt verholzende, kletternde Sprossenachsen die einen Durchmesser von bis zu 6 cm erreichen können. Die Pflanze ist links windend und klettert an Bäumen bis in eine Höhe zwischen einem und zehn Metern empor.

Die Früchte bleiben über Winter stehen, denn sie können überwiegend erst bei den starken Winden im Frühjahr fortgeweht werden. Die langlebigen Samen sind Kältekeimer.

Im deutschsprachigen Volksmund werden viele Namen für die Gewöhnliche Waldrebe gebraucht. So beispielsweise "Waldstrick", "Herrgottsbar", "Petersbart", "Frauenhaar", "Teufels- oder Hexenzwirn".

Anwendungsbereiche

Alle Pflanzenteile sind giftig. Der toxische Stoff wird durch Hitze oder durch Trocknen jedoch abgebaut.

Der Pflanzensaft reizt die Haut und führt zur Blasenbildung. Im Mittelalter entstellten sich Bettler ihre Haut mit dem Pflanzensaft, um durch ihr Aussehen Mitleid zu erregen und die Spendenfreudigkeit der Bürger zu erwecken.

Verwendungszweck

Im Schweizerdeutschen ist die Bezeichnung „Niele“ geläufig. Alte trockene Stängel werden gerne von Kindern angezündet und geraucht. In der Schweiz ist das Verhalten auch als „Niele rauche“ bekannt. Wegen des Toxingehaltes ist dies jedoch eine schlechte Idee.

Die zähen, strickähnlichen Stengel der Waldrebe kann man zu mancherlei Bindezwecken und als Befestigungsmaterial verwenden. Auch Flechtwerke wie Körbe, werden aus dieser Waldpflanze hergestellt, wobei bei den Floristen die Niele als Basismaterial von Kränzen geschätzt sind. Die Stiele werden zur Korbmacherei verwendet.

Woche	01	02	03	04	05
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	



Gewöhnliches Schneeglöckchen *Galanthus nivalis*

Das gewöhnliche Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*) ist ein Zwiebelgewächs aus der Familie der Amaryllidaceae. Es ist eine typische Frühjahrs-pflanze, bei der sogar die Blüten frosthart sind.

Die Pflanze schafft es, durch eigene Wärmeproduktion den Schnee in unmittelbarer Nähe zu schmelzen und versorgt sich dadurch unter anderem mit Wasser.

Die weisse Blütenfarbe entsteht durch Lufteinschluss zwischen den Zellen. Wegen ihrer starken UV-Reflexion heben sich die Blüten auch bei Schnee für die Besucher deutlich vom Hintergrund ab.

Die inneren Blütenhüllblätter duften stärker als die äusseren und dienen so der Orientierung der Bestäuber.

Die Pollen rieseln auf die sich anklammernden Insekten herab. Bestäuber sind vor allem Honigbienen, die besonders am Pollen interessiert sind. Bienen werden erst bei einer Aussentemperatur von 10°C aktiv und finden im Frühjahr häufig Schneeglöckchen als erste Nektarlieferanten vor.

Vor dem Verblühen erfolgt die Selbstbestäubung. Die Samen besitzen ein gekrümmtes Anhängsel (Elaiosom), welches der Ausbreitung durch Ameisen dient (Myrmekochorie). Als spezielle Anpassung an diese Form der Ausbreitung sinken die erschlaffenden Fruchtstandsschäfte zu Boden.

Verwendungszweck

Das Kleine Schneeglöckchen ist in allen Teilen giftig.

Das Schneeglöckchen wird als Zierpflanze in Gärten und Parks genutzt. Die wildwachsenden Exemplare stehen unter Naturschutz.

Die Zwiebelblumen steckt man im August bis spätestens Ende Oktober in die Erde. Die Blumenzwiebeln setzt man doppelt so tief, wie sie hoch sind. Die Schneeglöckchen bieten den Hummeln, Bienen und Schmetterlingen erste Nahrung im Jahr.

Woche	05	06	07	08	09
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	
Samstag	3	10	17	24	
Sonntag	4	11	18	25	

Februar 2024



Duftveilchen *viola odorata*

Das Duftveilchen wird auch Märzveilchen genannt. Seit der Antike wird es sowohl im religiösen Ritus als auch in der Heilkunde kultiviert. Das Duftveilchen ist vor allem wegen seines süßen Dufts bekannt. Die Früchte werden von Ameisen verbreitet (Myrmekochorie), so dass das Duftveilchen, einmal angesiedelt, überall im Garten auftauchen kann.

Anwendungsbereiche

Moderne Forschungen konnten für Extrakte aus *Viola odorata* eine blutfettsenkende und vasodilatative Wirkung feststellen. Aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung ist das Duftveilchen ein ideales Hustenmittel. Es hilft aber auch bei Bronchitis, Kopfschmerzen und Entzündungen der Haut. Das Veilchen wirkt innerlich als Tee und äusserlich, als Kompressen angewendet, heilend auf den menschlichen Körper.

Verwendungszweck

Aus den Blättern des Veilchens, wird ein so genannter „grüner“ Duft extrahiert.

Die Blüten des Veilchens lassen sich zur Herstellung von aromatisiertem Sirup, Essig oder Veilcheneis sowie zum Dekorieren von Salaten und Desserts verwenden.

„Violettes de Toulouse“

Die „Violettes de Toulouse“ sind in Frankreich eine bekannte Süßigkeit.

Die kandierten Veilchen verwendet man als Dekoration von Torten und Desserts.

Dafür werden die Veilchenblüten mit halbsteif geschlagenem Eiweiss bestrichen und mit feinem Zucker dünn bestreut. Anschliessend lässt man sie auf einem feinen Gitter etwa zwei Tage trocknen.

Woche	09	10	11	12	13
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

März 2024



Waldsauerklee oxalis acetosella

Waldsauerklee wächst in Laub- und Nadelwäldern auf eher feuchtem und sauren Boden.
Er gedeiht auch auf morschen Baumstümpfen.
Sauerklee wird auch Kuckuckssalat genannt.

Anwendungsbereiche

Sauerklee kann man für eine reinigende Frühjahrskur nutzen. Volksmedizinisch wird Tee aus Waldsauerklee zur Linderung von krampfartigen Menstruationsbeschwerden, Nieren- und Leberproblemen, Blähungen, Gelbsucht und Fieber eingesetzt. Seine blutreinigenden Eigenschaften werden auch bei Hautkrankheiten angewendet, um diese von innen zu heilen. Früher wurde er als Gegenmittel bei einer Arsen- und Quecksilbervergiftung eingesetzt. Auf unsere Seele wirkt er zentrierend und stärkt die Lebenskräfte.

Verwendungszweck

Die Blüten geben eine hübsche Dekoration ab. Beim Sammeln werden häufig Wurzeln und Stiele mitgeerntet. Sie können in Suppen und Gemüsegerichten verarbeitet werden.

Die Blätter des Waldsauerklees schmecken zitronenartig sauer. Sie können Essig und Zitrone im Salatdressing ersetzen.

„Sauerklee Tee“

Waldsauerklee ist erfrischend, kühlend und durstlöschend.

Zwei Teelöffel Waldsauerklee mit 250 ml heissem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Nicht mehr als zwei Tassen am Tag trinken.

Woche	14	15	16	17	18
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	

April 2024



Gewöhnliche Knoblauchsrauke Alliaria petiolata

5000 Jahre alte Funde von Kochstätten haben gezeigt, dass Knoblauchsrauke schon damals als Gewürz- und wahrscheinlich auch als Heilkraut verwendet wurde. Noch bis in die Neuzeit hinein war sie, vor allem bei der armen Bevölkerung, eine angesehene Gewürzpflanze.

Für viele Insekten, darunter auch Schmetterlingsraupen und Bienen, ist Knoblauchsrauke eine wichtige Futterquelle.

Anwendungsbereiche

Als Heilpflanze wird Knoblauchsrauke heute kaum mehr genutzt, was daran liegen mag, dass andere Wildpflanzen heilkräftiger sind.

Das frische Kraut wirkt blutreinigend und harntreibend. Ebenso ist es schleimlösend und hat einen positiven Einfluss bei Asthma, Husten und Bronchitis.

Volksmedizinisch wurde es zur Entgiftung eingesetzt.

Gequetschte Knoblauchsraukenblätter auf eitrigen Wunden und Insektenstichen wirken entzündungshemmend und desinfizierend.

Verwendungszweck

Knoblauchsrauke ist ein guter Knoblauch- oder Bärlauchersatz.

Für Salate, Suppen, Saucen und Smoothies werden Blätter und Triebe verwendet.

Die Blüten dienen als essbare Dekoration.

Grüne, unreife Samenhülsen werden frisch als scharfes Gewürz gemischt. Aus den ausgereiften schwarzen Samen kann eine Art Senf hergestellt werden.

Die Wurzel erinnert an Meerrettich. Sie wird von der einjährigen Pflanze geerntet.

Zur Haltbarmachung eignet sich Einfrieren oder das Herstellen von Senf oder Pesto.

„Knoblauchsraukenessig als Frühjahreskur“

Dazu wird die ganze Pflanze kurz vor dem Blühen samt Wurzel geerntet und gut gesäubert. Die gesamte Pflanze in ein Glas geben und mit Bio-Apfelessig übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen und dann abseihen. Als Kur kann der Essig dreimal täglich vier Teelöffel in einem Glas Wasser eingenommen werden.

Woche	18	19	20	21	22
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	

Mai 2024



Gamander-Ehrenpreis *Veronica chamaedrys*

Der Gamander-Ehrenpreis, der auch Männertreu, Katzenäuglein oder wildes Vergissmeinnicht genannt wird, bevorzugt einen sonnigen Standort und wird von Wildbienen besucht. Männertreu bezieht sich auf seine kurzlebigen Blüten.

Sein Volksname Allerweltsheil deutet auf seine Vielseitigkeit in der Volksheilkunde hin.

Anwendungsbereiche

Der Gamander-Ehrenpreis ist eine alte Heilpflanze, die bereits die antiken griechischen Ärzte verwendeten und die in den mittelalterlichen Kräuterbüchern ausführliche Beachtung findet. Sie hat eine antibakterielle, entzündungshemmende und reizlindernde Wirkung.

In der Tiermedizin wurden Haustiere bei Blasen- und Nierenleiden mit Ehrenpreis behandelt.

Ehrenpreis gilt als allgemeines Stärkungsmittel, gegen Appetitlosigkeit und Müdigkeit sowie zur Unterstützung von Blase, Niere und Leber.

Die frisch zerriebenen Ehrenpreisblüten kann man unterwegs bei einem Insektenstich einsetzen.

Verwendungszweck

Der bittere Geschmack des Ehrenpreis ist eine aromatische Ergänzung in milden Salaten und Gemüsegerichten.

Ebenso passt Ehrenpreis in würziges Kräutersalz. Die Blüten eignen sich als essbare Dekoration.

Ehrenpreis kann getrocknet einem Tee hinzugemischt werden.

Ein starker Absud kann bei Verletzungen und Entzündungen aufgelegt werden, die innerliche Einnahme verstärkt die Wirkung. Genauso hilft hier die Tinktur, die sowohl innerlich als auch äusserlich verwendet werden kann.

„Ehrenpreis Tinktur“

Etwa 10 g Ehrenpreis mit 100 ml Alkohol (ca. 40 Vol%) ansetzen. Die Ziehzeit beträgt etwa 10 Tage, dabei gelegentlich schütteln. Danach abfiltern und dunkel lagern.

Woche	22	23	24	25	26
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

Juni 2024



Giersch *Aegopodium podagraria*

Giersch steht vom März bis September zur Verfügung und sicherte während der Weltkriege vielen Menschen die Vitaminzufuhr.

Giersch lässt sich wegen seiner unterirdischen Triebe nur schwer kontrollieren. Durch Ernten treiben immer wieder junge Blätter nach.

„Aegopodium“ bezieht sich auf das Aussehen der Blätter, welche einem Ziegenhuf ähneln, daher wird Giersch auch Geisskraut oder Geissfuss genannt.

Anwendungsbereiche

Schon im Mittelalter wurde Giersch bei Herzgefäßbeschwerden, Gicht, Rheuma und Ischiasschmerzen angewendet. Für eine lindernde Wirkung wird ein Absud dem Badewasser zugegeben. Hierzu 500g Giersch mit genügend Wasser aufkochen, etwa 15 Minuten stehen lassen und dann dem Badewasser zugeben.

Gierschtee hilft auch bei Blasenentzündung und Schnupfen. Er kann schädliche Stoffe aus dem Körper schwemmen. Bei Sonnenbrand, können frisch zerriebene Gierschblätter auf die betroffenen Hautstellen aufgelegt Linderung verschaffen.

Verwendungszweck

Giersch ist eine schmackhafte Gemüse- und Würzpflanze. Sie enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie besitzt bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe als der Grünkohl. Der Vitamin-C-Gehalt ist viermal höher als in Zitronen!

Das oberirdische Kraut eignet sich für die Zubereitung verschiedenster Speisen. Die jungen Blätter werden z.B. als Spinat-Ersatz verwendet.

Zur Dekoration eignen sich die kleinen, weißen Blüten. Die Samen werden frisch oder getrocknet als Gewürz verwendet.

„Giersch Limonade“

Eine Handvoll frischen Giersch mit einem Nudelholz oder einer Flasche leicht anquetschen. In ein weithalsiges Gefäß geben und mit 1l Apfelsaft auffüllen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, leicht andrücken und dazugeben. Einige Stunden ziehen lassen. Eventuell mit Mineralwasser auffüllen. (Nach Belieben einige Blätter Zitronenmelisse, Gundelrebe oder andere Wildkräuter für noch mehr Geschmack beifügen.)

Woche	27	27	28	29	30
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	

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

26 Juni

Juli

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



Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli

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

27 Juli

[illegible]

2023
Juli
August
September
Oktober
November
Dezember

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

2024
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

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

16 Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

29 Juli

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

23 Sonntag



2023

2024

30 Juli

24

Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

Donnerstag

28

Freitag

29

Samstag

30

Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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



Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli

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

32 August

[illegible]

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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

20 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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

3 Sonntag



2023

2024

36 September

4 Montag

5 Dienstag

6 Mittwoch

7 Donnerstag

8 Freitag

9 Samstag

10 Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

37 September

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

17 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



Juli					August					September					Oktober				November				Dezember			
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

© sapperlot productdesign

Oktober

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

1 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

40 Oktober

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



Timeline for the first semester (January to July) showing dates from 01 to 31.

41 Oktober

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



15 Sonntag



Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli

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

42 Oktober

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

22 Sonntag



29 Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



2023

2024

45 November

6 Montag

7 Dienstag

8 Mittwoch

9 Donnerstag

10 Freitag

11 Samstag

12 Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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

19 Sonntag



26 Sonntag

Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

2024 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

Dezember

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

3 Sonntag



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

2024 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

[illegible]



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

A horizontal timeline for the year 2023. The months are labeled in pink boxes: Januar, Februar, März, April, Mai, Juni, and Juli. Below the months, the days of the year are listed in blue boxes, numbered from 01 to 31.

51 Dezember

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

2024 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

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

31 Sonntag



2023

2024

01 Januar

7 Sonntag



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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

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

02 Januar

Samstag

Sonntag



2023

2024

03 Januar

15

Montag

16

Dienstag

17

Mittwoch

18

Donnerstag

19

Freitag

20

Samstag

21

Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

04 Januar

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

28 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



2023

2024

06 Februar

11 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

07 Februar

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





2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

2024 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

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

10 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

11 März

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



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

12 März

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



A horizontal timeline bar divided into six segments representing the months of the year: Juli, August, September, Oktober, November, and Dezember. Below each month segment, a sequence of numbered boxes represents days. The boxes are numbered from 26 to 52, with each month containing a set of consecutive numbers (e.g., Juli has 26-30, August has 31-34, etc.).

A horizontal timeline for the year 2023. The months are labeled in pink boxes: Januar, Februar, März, April, Mai, Juni, and Juli. Below the months, the days of the year are listed in blue boxes, numbered 01 to 31. The 13th day of the year is highlighted in a pink box, corresponding to the date 13.01.2023.

13 März

[illegible]

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

2024 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

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

14 Sonntag



2023

2024

16 April

15

Montag

16

Dienstag

17

Mittwoch

18

Donnerstag

19

Freitag

20

Samstag

21

Sonntag

2023

2024

17 April

22

Montag

23

Dienstag

24

Mittwoch

25

Donnerstag

26

Freitag

27

Samstag

28

Sonntag



Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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			

2024 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

Mai

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

5 Sonntag



19 Sonntag

26 Sonntag

2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

22 Mai

Juni

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





2023

2024

24 Juni

10

Montag

11

Dienstag

12

Mittwoch

13

Donnerstag

14

Freitag

15

Samstag

16

Sonntag

2023

2024

25 Juni

17

Montag

18

Dienstag

19

Mittwoch

20

Donnerstag

21

Freitag

22

Samstag

23

Sonntag

30 Sonntag

Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
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

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

27 Juli

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

C

7

Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

29 Juli

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

21 Sonntag



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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



2023 Juli August September Oktober November Dezember
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

2024 Januar Februar März April Mai Juni Juli
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

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

4 Sonntag

