

# Achillea

FREIBURGER HEILPFLANZENGARTEN E.V.

NEWSLETTER Nr. 14 | März 2026 | Achillea Freiburger Heilpflanzengarten e.V.

\*\*\*\*\*

Liebe Interessierte und Mitglieder des Achillea Heilpflanzengartens, liebe Gartencrew!

Herzlich willkommen in der neuen Gartensaison des Jahres 2026!

So wie die Natur uns mit ihren Zyklen eine Zuverlässigkeit im Wandel der Jahreszeiten schenkt, so weist uns unser Garten genau auf diese Qualitäten hin:

Erneuerung – Befruchtung – Reifung – Ernte - Vergehen.

Wunderbar lässt sich der Beginn der Erneuerung gerade in unserem Garten beobachten.

Am Insektenhotel summen seit zwei Wochen schon die Rostroten Mauerbienen und finden genügend Nahrung u.a. bei Schneeglöckchen, Krokus und Lerchensporn.

Zitronenfalter, Tagpfauenauge und C-Falter zaubern hier und da farbige Tupfer in das zart auftauchendes Grün der Sträucher und Bäume. Einzelne Farbkleckse in und um den Beeten – das strahlende Gelb der Narzissen, das kräftige lilablau der Traubenhyaazinthen und Pastelltöne bei den Primeln. Die scheinbar nie müde werdenden Gänseblümchen öffnen ihre Knospen, die Wiese wird zum weißen Teppich.

Viele Vogelarten besuchen die Futterplätze, darunter auch Bergfinken und Goldammern.

Unsere Nistkästen werden allmählich wieder zur Kinderstube.

Im Teich sind die ersten Schnüre des Krötenlaich zu sehen und wir hoffen, bald die glibbrigen Klumpen des Froschlaich zu sehen.

Der Kreislauf hat begonnen und wir dürfen staunen.

Heute im Newsletter:

- \* Wissenswertes über den Bärlauch
- \* Veranstaltungen im Monat März 2026
- \* Spendenkonto



## Der Bärenstarke Bärlauch – Allium Ursinum

Schon Kräuterpfarrer Künzle (1857 – 1945) verehrte den Bärlauch als „eine der stärksten und gewaltigsten Medizin in des Herrgotts Apotheke“ und trifft damit ins Schwarze.

Bärlauch besitzt ein intensives Aroma mit knoblauchähnlichem Geschmack. Verwendung finden Blätter Knospen und Blüten.

Auf herrlich duftenden Flächen im Wald (wie auch auf dem Schönberg) sprießt jetzt das frische Grün dieser bärenstarken Heilpflanze, welche auch als „Bruder des Knoblauch“ bezeichnet wird.

### Heilwirkung:

Mit seiner Fülle an Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen ist er z. B als Teil einer Frühjahrskur ein Geschenk der Natur um Magen und Darm „durchzuputzen“ und den Körper zu entgiften.

Außerdem wirkt er appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell und entzündungshemmend. Er ist förderlich bei Bluthochdruck und wirkt senkend auf den Cholesterinspiegel. Bei Bronchialerkrankungen haben die ätherischen Öle eine krampflösende und keimhemmende Wirkung.



### Wichtig beim Sammeln:

Bitte niemals alle Blätter auf einem kleinen Platz, sondern großflächig verteilt ernten, und immer nur die Pflanzen sammeln, welche man genau kennt. Bei unseren Führungen im Garten erfahren Sie, wie Sie den Bärlauch sicher von giftigen Pflanzen wie den Blättern von Aaronstab, Maiglöckchen und auch der Herbstzeitlosen unterscheiden können.

### In der Küche:

Bärlauch sollte stets frisch verwendet werden, da er beim Trocknen seine Wirkung verliert.

Frisch geerntet ist er am wertvollsten und kleingeschnitten aufs Butterbrot ein würzig-pikanter Hochgenuss. In der Küche ist er sehr

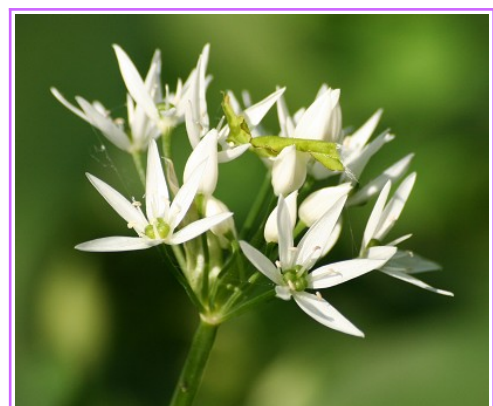
vielseitig einsetzbar, als Suppe, im Salat, als Gewürz.

Für ein Pesto frische Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen, kleinschneiden und mit Zwiebelwürfeln in Olivenöl einlegen und später bei Bedarf zu Pesto verarbeiten. Hierzu sind verschiedenen Zutaten möglich, wie Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Parmesan- oder andere Käsesorten, getrocknete Tomaten, Zitrone....Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt.

Bärlauchessig, welcher mit Apfelessig und Bärlauch 3 Wochen gezogen hat, kann die Salatküche verfeinern oder als Blutreinigungskur 6 Wochen morgens eingenommen werden (1 Eßl. Mit ½ Tasse warmen Wasser).

Ansonsten ist Bärlauch sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Warum nicht mal Zaziki oder Butter mit Bärlauch verfeinern, oder Blätterteig mit Schinken/Käse, Bärlauch und Zwiebeln füllen und backen.

Neben den Blättern sind auch die Blüten und Knospen essbar, welche in Essig eingelegt, eine bereichernde Köstlichkeit sind.





## VERANSTALTUNGEN | März 2026:

### Singen im Garten

Mit Susanne

Sonntag, 23. März 2026 von 11:00 – 12:30 Uhr

Wir verbinden uns mit den Kräften des Gartens und erfreuen uns beim gemeinsamen Singen an Tönen, Klängen, Kraft- und Heilungsliedern, Bewegung und Tanz.

Bitte mitbringen: Sing- und Bewegungsfreude.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei jedem Wetter!

\* Beitrag 10 Euro \*

\* keine Anmeldung erforderlich \*

### Hexenschule für Kinder von 5 – 7 Jahren

Mit Judith und Marga

Samstag, 28. März 2026 von 15:00 – 16:00 Uhr

Zusammen mit Hexe Judith und Hexe Marga lernen wir in der Hexenschule die magische Kraft der Pflanzen kennen. Wir nutzen die Energie der Erde und ihrer Elementarwesen, der Zwerge, schauen ins Reich der Feen und kochen in unserem Hexenkessel eine Salbe.

Wir pressen die Pflanzen, die wir benutzen und stellen uns damit ein kleines Zauberbuch her, in welchem wir immer wieder nachlesen können, wie die einzelnen Pflanzen heißen und welche Heilkraft sie haben.

\* Es können max. 10 Kinder im Alter von 6 – 8 Jahren teilnehmen. Der gesamte Kurs umfasst 7 Termine und kostet inklusive Material 60,00 € und ist im Voraus zahlbar \*

\* Der gesamte Kurs umfasst 7 Termine, die aufeinander aufbauen. Daher ist es sinnvoll von Anfang an dabei zu sein \*

\* auf Spendenbasis \*

\* Materialkosten 60 EUR für den gesamten Kurs, welche im Voraus zahlbar sind \*

\* Anmeldung per Mail an [Judith.Harder@gmx.de](mailto:Judith.Harder@gmx.de) \*

\* bei Regen fällt die Hexenschule aus \*

### Du hast Lust, dich zu engagieren?

Wir suchen Dich - Mithelferin oder Mithelfer und Naturliebhaberin und Naturliebhaber!

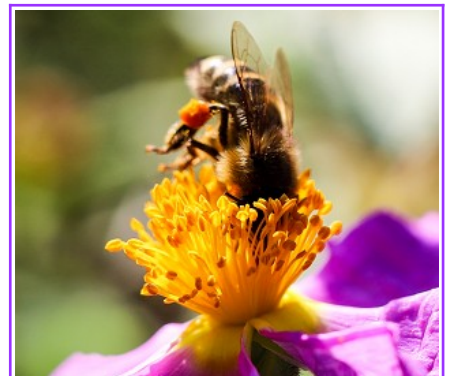
Du bist aufgeschlossen und neugierig und hast Lust, Teil unseres Gartenteams zu werden und den Garten zu hegen und zu pflegen?

Dann ruf uns an:

Romie - 07664-40 25 77 0

Marga - 0761-45 39 454

oder komm vorbei jeweils samstags von 14 - ca. 17 Uhr.





### SPENDENKONTO:

Unser Garten finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.

**Kontoinhaber:** Achillea – Freiburger Heilpflanzengarten e.V.

**IBAN:** DE06 6809 0000 0017 6480 04

**BIC:** GENODE61FR1

### OFFENE GARTENWERKSTATT:

Jeden Samstag von 14 – ca. 17 Uhr.

Der Garten ist offen für alle Besucherinnen und Besucher sowie für alle Helfende.

Die Offene Gartenwerkstatt ist das Herzstück unseres Gartens!



Wie immer könnt Ihr Euch nicht nur über unsere [Webseite](#), sondern auch auf [Instagram](#) und [Facebook](#) inspirieren lassen.

Falls dieser Newsletter nicht erwünscht ist, bitten wir um eine kurze Antwort mit den Worten "nein danke!" in der Betreffzeile. Das Weiterleiten ist herzlich willkommen. Danke!

Rückmeldungen und Anmeldung zum Newsletter gerne an [info@heilpflanzengarten.net](mailto:info@heilpflanzengarten.net)

Herzliche Grüße vom Achillea Heilpflanzengarten-Team!