

*„In den kleinen Dingen
zeigt die Natur die allergrößten Wunder!“*

*Blicken wir in unsere Gärten, halten kurz inne und
staunen über die wunderbaren Dinge, die es rundherum
zu entdecken gibt!*



VORSCHAU

VORTRAG	Do.26.03.2026	Grünkraft die uns stärkt
GÄRTNERN MIT DER NATUR		Der Löwenzahn
PFLANZENTAUSCH	Sa. 25.04.2026	
AUSFLÜGE 2026	Sa. 06.06.2026	Gärten in der Nachbarschaft
	26. – 28.9.2026	Grenzgebiet Südsteiermark Slowenien

VORTRAG

mit Hildegard von Bingen in den Frühling

GRÜNKRAFT DIE UNS STÄRKT

mit Elisabeth Nussbaumer



Donnerstag, 26. März 2026 um 19.00 Uhr im Pfarrsaal

Entdecke die wirksame Kraft von Heilpflanzen und Bäumen im
Frühjahr - Reinigung, Vitalität und Bittermittel stehen an diesem
Abend im Mittelpunkt.

Dieser Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ statt

Eintritt freiwillige Spende

so erreichen Sie uns:

Adolf Reisinger (Obmann):
Geräteausgabe:

Tel. 0680 / 23 69 888
Tel. 0664 / 76 23 142

Homepage:
E-Mail

<https://wdsg.at>
office@wdsg.at

GÄRTNERN MIT DER NATUR

Der LÖWENZAHN - vielseitiges Heilkraut und Delikatesse

Der gemeine Löwenzahn ist eine der bekanntesten Wildpflanzen, ein wahrer Überlebenskünstler, eine vielseitige Nutzpflanze und als „Pustebume“ ein kleines Wunderwerk

- **Heilwirkung:** In der Naturheilkunde wird er zur Verdauungsförderung und Entgiftung eingesetzt, da er stoffwechselanregend und harntreibend wirkt.
- **Essbarkeit:** Blätter, Blüten und Wurzeln sind essbar. Junge Blätter eignen sich hervorragend für Salate, während die Wurzeln im Herbst besonders reich an Inulin sind und als Gemüse für Diabetiker empfohlen werden.

Lange Zeit als bloßes „Unkraut“ unterschätzt, gilt der Löwenzahn heute als eine der wertvollsten heimischen Wildpflanzen. Von der Wurzel bis zur Blüte ist die gesamte Pflanze nicht nur essbar, sondern besitzt eine beeindruckende Dichte an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

1. Gesundheitliche Wirkung und Inhaltsstoffe

Der Löwenzahn ist ein klassisches Kraut der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Seine Hauptwirkung verdankt er vor allem den enthaltenen **Bitterstoffen** (Taraxacin), Flavonoiden und Kalium.

- **Verdauung und Stoffwechsel:** Die Bitterstoffe regen die Produktion von Speichel, Magensaft und Gallenflüssigkeit an. Dies fördert die Fettverdauung und hilft gegen Völlegefühl und Blähungen.
- **Entgiftung:** Löwenzahn wirkt stark harntreibend (daher der volkstümliche Name „Pissnelke“), schwemmt Giftstoffe aus und unterstützt die Nierenfunktion. Er wird traditionell bei Frühjahrskuren zur Blutreinigung eingesetzt.
- **Nährstoffbombe:** Er enthält bis zu 40-mal mehr Vitamin A als Kopfsalat und ist reich an Vitamin C, E sowie den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Eisen.

2. Verwendung in der Küche

Der kulinarische Wert des Löwenzahns wird oft unterschätzt. Er bietet ein würzig-herbes Aroma, das je nach Pflanzenteil variiert:

- **Blätter:** Die jungen, zarten Blätter im Frühjahr sind weniger bitter und eignen sich ideal für Salate, Smoothies oder Pesto.
- **Blüten:** Die gelben Blütenblätter können als Dekoration über Speisen gestreut oder zu „Löwenzahnhonig“ (einem dickflüssigen Sirup) eingekocht werden.
- **Wurzel:** Im Herbst geerntet, enthält die Wurzel viel Inulin (gut für die Darmflora). Getrocknet und geröstet kann sie als koffeinfreier Kaffeeersatz aufgebriht werden.

Ob als Heilpflanze zur Unterstützung von Leber und Galle oder als vitalstoffreiches Wildgemüse – der Löwenzahn ist eine kostenlose Apotheke direkt vor der Haustür.

so erreichen Sie uns:

Adolf Reisinger (Obmann):
Geräteausgabe:

Tel. 0680 / 23 69 888
Tel. 0664 / 76 23 142

Homepage:
E-Mail

<https://wdsg.at>
office@wdsg.at

EIN NACHMITTAGSAUSFLUG ZU GÄRTEN IN DER NACHBARSCHAFT

Samstag, 6. Juni 2026



Barockgarten in Schiedlberg

Christian Kis hat sich einen Traum erfüllt und auf einem ehemaligen Feld einen barocken Garten nach französischem Vorbild heranwachsen lassen. Die Regeln der Geometrie und der optischen Täuschungen lassen uns neugierig werden und staunen.

Bad Haller Kräuterhof

Ein Hauch von Provence am Hof.

Der innovativen Idee des Betriebsführerpaars ist es zu verdanken, dass Menschen und Bienen gleichermaßen begeistert sind, von den Kulturen der Familie Hiesmayr. Dort werden Lavendel, Salbei und Currykraut kultiviert und dann zu Ölprodukten und Hydrolaten weiterverarbeitet.

Wir fahren mit dem Bus.

Auskünfte und Anmeldung bei Marianne Bajcs, Tel. 0650 72 21 152

Verbringen Sie mit uns einen interessanten Nachmittag.

VORANKÜNDIGUNG VEREINS-AUSFLUG

Samstag 26. September - Montag 28. September 2026
**Entdecken wir das gemütliche Flair des
Grenzlandes Slowenien und Südsteiermark**



Nähere Infos zum Programm geben wir zu einem späteren Zeitpunkt bekannt.

Voranmeldung bei Marianne Bajcs, Tel. 0650 72 21 152

so erreichen Sie uns:

Adolf Reisinger (Obmann):
Geräteausgabe:

Tel. 0680 / 23 69 888
Tel. 0664 / 76 23 142

Homepage:
E-Mail

<https://wdsg.at>
office@wdsg.at



PFLANZENTAUSCHBÖRSE

am **Samstag, 25.04.2026** von **14.00 bis 16.00 Uhr**

Gerätehütte im Bereich des Spielplatzes Gebeshubersiedlung

KAFFEE, KUCHEN und GETRÄNKE

FRÜHLINGSBASTELEI FÜR KINDER

BEI JEDER WITTERUNG!

Die angebotenen Pflanzen aller Art, wie Blumen, Kräuter, Stauden, Teich- und Zimmerpflanzen, Blumenknollen und Saatkartoffel stehen ALLEN zur Verfügung, wir freuen uns aber sehr über viele Tauschobjekte!

Gemüsepflanzen, wie Kürbis, Zucchini, Tomaten, Chili usw. sind immer heiß begehrt und werden daher teilweise in eingeschränkter Stückzahl weitergegeben.

Über eine freiwillige Spende freuen wir uns natürlich!

Wir laden alle Mitglieder und Freunde der WDSG herzlich zu unseren Veranstaltungen ein

Ihre für Sie immer aktive WDSG

so erreichen Sie uns:

Adolf Reisinger (Obmann):
Geräteausgabe:

Tel. 0680 / 23 69 888
Tel. 0664 / 76 23 142

Homepage:
E-Mail

<https://wdsg.at>
office@wdsg.at