



Gesundheit aus dem
Garten Gottes

2024

DER NEUE HAUSKALENDER
VOM KATHOLISCHEN SONNTAGSBLATT

Texte und Fotos:

Titelbild: Finken und Bumiller, Stuttgart

- 1. Woche:** Text: Jörn Heller © beim Autor
• Foto: plainpicture/Design Pics/Kevin Smith
- 2. Woche:** Text: Sabine Moosmann © bei der Autorin • Foto: mauritius images/nature picture library/Ernie Janes
- 3. Woche:** Text: Andreas Gryphius (1616–1664) • Foto: plainpicture/Karoliina Norontaus
- 4. Woche:** Text: Tina Willms © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Thomas Reutter
- 5. Woche:** Text: Manfred Fischer © beim Autor • Foto: frülein_april/photocase
- 6. Woche:** Text: Susanne Oswald © bei der Autorin • Foto: iStock/Outside4life
- 7. Woche:** Text: Waltraud Thomas © Erben • Foto: Ilka Osenberg-van Vugt
- 8. Woche:** Text: Doris Bewernitz © bei der Autorin • Foto: mauritius images/Westend61/Josep Suria
- 9. Woche:** Text: Thomas Knodel © beim Autor • Foto: AdobeStock/Stefan Körber
- 10. Woche:** Text: Theodor Fontane (1819–1898) • Foto: plainpicture/Westend61/Anke Scheibe
- 11. Woche:** Text: Doris Wohlfarth © bei der Autorin • Foto: DEEPOL by plainpicture/Chris Clor
- 12. Woche:** Text: Cäsar Flaischlen (1864–1920) • Foto: plainpicture/Narratives/Polly Wreford
- 13. Woche:** Text: Traugott Giesen, aus: ders., Hiersein ist herrlich. Texte für jeden Tag des Jahres © Radius Verlag Stuttgart 2003 • Foto: iStock/alejandrophotography
- 14. Woche:** Text: Ursula Palm-Simonsen © bei der Autorin • Foto: AdobeStock/Floydine
- 15. Woche:** Text: Anna Tomczyk © bei der Autorin • Foto: DEEPOL by plainpicture/Sandra Roesch
- 16. Woche:** Text: Rose Ausländer, aus: dies., Im Aschenregen die Spur deines Namens. Gedichte und Prosa 1976. Herausgegeben von Helmut Braun © 1984 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main • Foto: plainpicture/Astrid Doerenbruch
- 17. Woche:** Text: Marion Schmickler-Weber © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Cristopher Civiillo
- 18. Woche:** Text: Annedore Grosskinsky © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Andrea Christofi
- 19. Woche:** Text: Eva Strittmatter, aus: dies., Sämtliche Gedichte. Erw. Neuausgabe © Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2015 • Foto: plainpicture/Tine Butter

- 20. Woche:** Text: Richard Exner, aus: ders. Gedichte 1953-1991, Stuttgart, Radius Verlag, 1994, S. 101 © Richard Exner Nachlass • Foto: plainpicture/Lubitz + Dorner
- 21. Woche:** Text: Doris Bewernitz © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Millennium/Simon Wilder
- 22. Woche:** Text: Angelika Wolff © bei der Autorin • Foto: plainpicture/R. Schönebaum
- 23. Woche:** Text: Hermann Claudius © Hermann Claudius Erben • Foto: plainpicture/Florian Stern
- 24. Woche:** Text: Doris Bewernitz © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Sibylle Pietrek
- 25. Woche:** Text: Peter Schiestl © beim Autor • Foto: mauritius images/Axiom Photographic/David Kirkland
- 26. Woche:** Text: Cornelia Elke Schray © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Ingmar Wein
- 27. Woche:** Text: Maria Sassin © bei der Autorin • Foto: DEEPOL by plainpicture/Ewa Ahlin
- 28. Woche:** Text: Anna Tomczyk © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Elektrons 08
- 29. Woche:** Text: Tina Willms © bei der Autorin • Foto: mauritius images/robertharding/Craig Easton
- 30. Woche:** Text: Rose Ausländer, aus: dies., Die Erde war ein atlasweißes Feld. Gedichte 1927-1956, Herausgegeben von Helmut Braun © 1985 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main • Foto: mauritius images/Paivi Vikstrom
- 31. Woche:** Text: Anna Tomczyk © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Sibylle Pietrek
- 32. Woche:** Text: Erich Fried, aus: Es ist was es ist. Liebesgedichte Angstgedichte Zorngedichte © 1983, 1994, 1996 Verlag Klaus Wagenbach, Berlin • Foto: plainpicture/Elektrons 08
- 33. Woche:** Text: Angelika Wolff © bei der Autorin • Foto: DEEPOL by plainpicture/WALTER ZERLA
- 34. Woche:** Text: Lilly Ronchetti © bei der Autorin • Foto: iStock/Chalabala
- 35. Woche:** Text: Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) • Foto: plainpicture/Elektrons 08
- 36. Woche:** Text: Marion Schmickler-Weber © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Jan Håkan Dahlström
- 37. Woche:** Text: Rainer Maria Rilke (1875–1926) • Foto: plainpicture/Lubitz + Dorner

- 38. Woche:** Text: Kurt Marti, aus: ders., Da geht dasein. Gedichte. Hamburg, Luchterhand Literaturverlag 1993, S. 14 © Kurt-Mart-Stiftung • Foto: DEEPOL by plainpicture/Michael Malorny
- 39. Woche:** Text: Gudrun Martin © bei der Autorin • Foto: DEEPOL by plainpicture/Kinzie Riehm
- 40. Woche:** Text: Eva Strittmatter aus: dies., Sämtliche Gedichte. Erw. Neuausgabe © Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2015 • Foto: DEEPOL by plainpicture/Charlie Drevstam
- 41. Woche:** Text: Friedrich Hebbel (1813–1863) • Foto: DEEPOL by plainpicture/Thomas Jäger
- 42. Woche:** Text: Hermann Hesse, aus: ders., Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin • Foto: plainpicture/momento/Schieren, Bodo A.
- 43. Woche:** Text: Doris Bewernitz © bei der Autorin • Foto: mauritius images/MERVYN REES/Alamy/Alamy Stock Photos
- 44. Woche:** Text: Doris Bewernitz © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Richard Nixon
- 45. Woche:** Text: Carola Vahldiek © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Mark Owen
- 46. Woche:** Text: Doris Bewernitz © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Mark Owen
- 47. Woche:** Text: Jörn Heller © beim Autor • Foto: plainpicture/Lubitz + Dorner
- 48. Woche:** Text: Sabine Moosmann © bei der Autorin • Foto: iStock/damedeesso
- 49. Woche:** Text: Anna Tomczyk © bei der Autorin • Foto: plainpicture/Stock4B
- 50. Woche:** Text: Eva Zeller, aus: dies., Das unverschämte Glück, © Radius Verlag Stuttgart 2006 • Foto: iStock/diephosi
- 51. Woche:** Text: Hermann Claudius © Hermann Claudius Erben • Foto: iStock/Skatzenberger
- 52. Woche:** Text: Hermann Hesse, aus: ders., Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin. • Foto: iStock/kajakiki
- 53. Woche:** Text: Hermine Geißler © bei der Autorin • Foto: AdobeStock/goldbany

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des Katholischen Sonntagsblattes,

Basilikum, Minze, Lavendel, Schnittlauch, Rosmarin oder Salbei – es gibt unzählige Kräuter, die wir selbst anbauen und deren aromatischen Geschmack wir genießen können. Kräuter wachsen auf jeder Fensterbank, jedem Balkon und natürlich auch im Garten. Ob in einer Kräuterspirale, einem Hochbeet, einem kleinen Beet – verschiedene Kräuter lassen sich einfach kombinieren. So erhalten wir gutes Ausgangsmaterial für selbstgemachte Salben, Tees, Seifen oder ganz banal: Zutaten zum Würzen und Grillen. Wir haben uns vom Fachwissen der Franziskanerinnen aus dem Kloster Reute inspirieren lassen. Über viele Jahrzehnte wurden im Kloster Kräuter angebaut und das Wissen über die Pflanzen und ihre Wirkkraft weitergegeben. Im Laufe der Zeit ist daraus ein besonderer Schatz entstanden. Dieses erworbene Fachwissen behalten die Schwestern aber nicht für sich, sondern teilen ihre Erfahrungen mit anderen Menschen. Mit der Erstellung des Buches „Gesundheit aus dem Garten Gottes“ laden uns die Schwestern aus dem Kloster Reute ein, ihren schöpferischen Ansatz und ihre Heilkunst kennenzulernen und anzuwenden. Mit unseren ausgewählten Zwischenseiten möchten wir Ihnen einige heilsame Tipps geben, wie Gottes Gaben Körper und Geist beleben und guttun. Wir wünschen Ihnen einen anregenden Lesegenuss und bleiben Sie bitte gesund!

HERZLICHST
IHR KATHOLISCHES SONNTAGSBLATT



GESUNDHEIT AUS DEM GARTEN GOTTES
Die große Hausapotheke aus dem Kloster
Format 19 x 26 cm, 216 Seiten
ISBN 978-3-8436-1383-5
Patmos Verlag
Hardcover
EURO 29,90

Der neue Hauskalender 2024
Gesundheit aus dem Garten Gottes

Katholisches Sonntagsblatt
Senefelderstr. 12 • 73760 Ostfildern
Tel. (0711) 4406-136 • Fax (0711) 4406-138
marketing@schwabenverlag.de
www.kathsonntagsblatt.de

Fotos der Zwischenseiten sind entnommen aus dem Buch „Gesundheit aus dem Garten Gottes“, siehe oben
Autorinnen: Birgit Bek und Paulin Link, Franziskanerinnen von Kloster Reute
Konzeption der Kalenderseiten: Claudia Peters, Verlag am Eschbach
Konzeption des Hauskalenders: Stefan Schweizer, Schwabenverlag AG
Redaktion der Zwischenblätter: Silke Klein, Schwabenverlag AG

Gestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei GmbH, Ulm
Hergestellt in Deutschland
Preis: EURO 13,80



Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen.
Der Augenblick ist mein und nehm' ich den in acht
So ist der mein,
der Jahr und Ewigkeit gemacht.

ANDREAS GRYPHIUS

Januar

3. Woche

ENGELMAR, REINER	MAURUS	MARZELLUS I.	ANTONIUS V. ÄGYPTEN, BEATRIX	PRISKA, ODILO	MARIUS	FABIAN, SEBASTIAN
14 <i>Sonntag</i>	15 <i>Montag</i>	16 <i>Dienstag</i>	17 <i>Mittwoch</i>	18 <i>Donnerstag</i>	19 <i>Freitag</i>	20 <i>Samstag</i>



Glückskonto

Beim Blick in den Spiegel
ein Lächeln probieren.
Andere öfter mal loben
und dafür seltener kritisieren.

Auf deinem Glückskonto
vieles im „Haben“ verbuchen
und im Alltag
den Frieden suchen.

Ich wünsche dir
eine versöhnliche Haltung
im Blick auf dich selbst,
andere Menschen,
die Welt.

TINA WILLMS



Januar

4. Woche

AGNES, MEINRAD V. SÜLCHEN	VINZENZ PALLOTTI	HEINRICH SEUSE	FRANZ V. SALES	BEKEHRUNG DES APOSTELS PAULUS	TIMOTHEUS UND TITUS	ANGELA MERICI
21 Sonntag	22 Montag	23 Dienstag	24 Mittwoch	25 Donnerstag	26 Freitag	27 Samstag

THYMIAN

Tausendsassa

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, vor allem Thymol, Harze, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Saturnine

IN DER KALTEN JAHRESZEIT IST DIE WICHTIGSTE AUFGABE, UNSER IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN, DIE ABWEHRKRÄFTE AUFZUBAUEN.

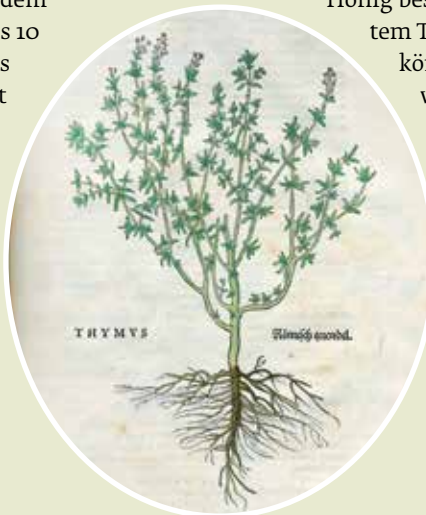
Früher galt der Thymian als das Antibiotikum der armen Leute. Der Volksmund weiß: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht für den, der Thymian nimmt.“ Deshalb gilt es, rechtzeitig Vorräte anzulegen. Bei der Blütezeit im Sommer Thymian sammeln, von den Stängeln abstreifen und die Blättchen und Blüten (frisch und getrocknet) mörsern.

ANWENDUNG

Der Thymian ist ein wahrhaftiger Tausendsassa: Er ist gut für Magen und Darm und bei Menstruationskrämpfen. Die Bitterstoffe regen die Sekretion von Speichel und Magensaft an, somit werden der Appetit wie die Verdauung gefördert. Die Anwendung ist am Vor- oder Nachmittag vorzunehmen, weniger am Abend. Besonders wirksam ist Thymiantee bei verschiedenen Hustenarten, bei Bronchitis, bei grippalen Infekten, als wohltuender Badezusatz bei Erkältungen. Bei nervös erschöpften Menschen hat Thymian eine stärkende Wirkung. Er wirkt krampflösend und fördert den Auswurf. Eine Wohltat ist er für keuchhustenerkrankte Kinder und Asthmatiker. Rheuma- oder gichterkrankte Menschen schätzen die durchblutungsfördernden Eigenschaften eines Thymianbads. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird mit Thymiantee gegurgelt. Beim Gurgeln spricht man auch vom „Odol“ der Wiese.

THYMIAN-TEE

20 g frisches oder 10 g getrocknetes Thymiankraut mit 200 ml nicht mehr kochendem Wasser übergießen, bedeckt bis 10 Minuten ziehen lassen, drei bis viermal täglich anwenden. Mit Honig gesüßt dient der Tee als Stärkemittel bei Infektionskrankheiten; bei Magenkrankheiten aber ungesüßt anwenden. Der Tee kann bei Verschleimung und Schnupfen auch inhaliert oder zum Gurgeln für Hals und Rachen verwendet werden.



THYMIAN-TINKTUR

100 ml 38%igen Alkohol mit 10 g getrocknetem oder 20 g frischem Thymian ansetzen. Mindestens 3 Wochen stehen lassen, abfiltrieren und in dunkle Fläschchen abfüllen. Die Tinktur dient als hilfreiches Gurgelmittel. Bei Mundschleimhauterkrankungen und Mundgeruch werden 1 EL Tinktur auf ½ Glas Wasser gegeben. Dasselbe kann man auch als durchblutungsförderndes Einreibemittel bei Gicht, Rheuma und Nervenschmerzen sowie bei Frostbeulen verwenden.

THYMIAN ALS GESUNDE DELIKATESSE

THYMIAN-BROTAUFSTRICH

250 g weiche Butter

250 g flüssiger Honig

1 EL gemörserter Thymian

Alle Zutaten gut vermischt ergeben einen leckeren, gesunden Brotaufstrich.

Oder: Ein kleines Brotstückchen mit Butter und Honig bestreichen und mit etwa 1 g feingemörse-tem Thymian bestreuen. Diese Brothäppchen können bis zu dreimal am Tag eingenommen werden. Nur „kurmäßig“ anwenden!

THYMIAN-HONIG

50 g fein gemörserter Thymian (frisch oder getrocknet, ohne Stängel) in einem Glas mit 500 g Honig mischen. Mindestens drei Wochen an einen warmen Ort stellen. Danach den Honig erwärmen und den Thymian abgießen.



Der Frühling

Er kommt
 uns zu erwecken
 uns zu entdecken
 uns zu bewegen
 unter himmelblauem Segen
 uns zu entfalten
 uns zu lösen von allem Alten
 uns wach zu küssen
 dass wir wollen und nicht müssen

diese Zeit genießen
 mit ihrem Werden, ihrem Sprießen
 ihrem wundervollen Blühen
 ihrem schwerelosen Mühen

Er kommt
 uns zu begegnen
 mit Freuden uns zu segnen
 mit Leichtigkeit und Licht
 blüht er uns wie ein Gedicht

MARION SCHMICKLER-WEBER

April

17. Woche

KONRAD
 V. PARZHAM

21
Sonntag

WOLFHELM,
 KAJUS

22
 Montag

GEORG,
 ADALBERT

23
 Dienstag

FIDELIS
 V. SIGMARINGEN

24
 Mittwoch

MARKUS
 (EVANGELIST)

25
 Donnerstag

TRUDPERT

26
 Freitag

PETRUS
 CANISIUS

27
 Samstag



Freudensprünge

Springe durch den Regenbogen
an den Tagen,
wo dein Glück dir fehlt.
Es wartet schon auf dich,
auf deine Luftsprünge.
Freue dich!
Heute ist dein Tag.

ANNEDORE GROSSKINSKY

April | Mai

18. Woche

PETER CHANEL	KATHARINA V. SIENA	PIUS V. (PAPST), QUIRIN	JOSEF D. ARBEITER	ATHANASIUS D. GROSSE	PHILIPPUS UND JAKOBUS (APOSTEL)	FLORIAN
28 <i>Sonntag</i>	29 <i>Montag</i>	30 <i>Dienstag</i>	1 <i>Mittwoch</i> <i>Maißeiertag</i>	2 <i>Donnerstag</i>	3 <i>Freitag</i>	4 <i>Samstag</i>

KAPUZINERKRESSE

Natürliches Breitband-Antibiotikum

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, Vitamin C, Vitamin B, Flavonoide, Carotinoide, Mineralstoffe wie Schwefel, Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor



MIT IHREN GROSSEN BLÜTEN IN DEN VERSCHIEDENEN GELB-, ORANGE-, ROSAROT- UND ROT-TÖNEN SETZT DIE KAPUZINERKRESSE IM ZIER- UND GEMÜSEGARTEN EIN LEUCHTENDES ZEICHEN.

Diese Blüten sind der Namensgeber der Kapuzinerkresse. Ihr zipfelförmiges Aussehen wurde früher mit den Kapuzen der Mönche verglichen. Die Kapuzinerkresse blüht zwischen Mai und Oktober an den langen Ranken der Pflanze.

ANWENDUNG

Kapuzinerkresse gilt als „Penicillin“-Ersatz mit Breitbandwirkung, zwar schwächer als Penicillin, aber ohne Resistenzen oder Allergien auszulösen. Sie zeichnet sich durch einen hohen Vitamin C-Gehalt aus: 285 mg auf 100 g frische Blätter. Zum Vergleich: Zitronen haben 50 mg Vitamin C auf 100 g Fruchtfleisch. Deshalb hilft sie bei Infektionen der Atemwege, Nebenhöhlenentzündungen, Angina, Mandelentzündung, Bronchitis und natürlich auch Schnupfen. Schleim und Verstopfungen werden dünnflüssiger, alles kann leichter ausgeschnupft oder ausgehustet werden. Kapuzinerkresse unterstützt das Immunsystem. Ihre Senföle hemmen Bakterien und Viren in ihrem Wachstum und wirken gegen krankheitserregende Pilze. Fertigpräparate mit Kapuzinerkresse werden deshalb bei Atem- und Harnwegsinfektionen, Nebenhöhlenentzündungen sowie als Begleitbehandlung bei Darnpilzen eingesetzt. Kapuzinerkresse gilt auch als krebshemmend. Äußerlich hilft sie bei der Akne-Behandlung.

Eine Tagesdosis sind 10 g oder 15 mg Benzylsenföle, wenn wir Präparate einnehmen. Wegen Magen-Darm und Nierenreizungen Präparate, Tinkturen und Frischpresssäfte nach der Mahlzeit einnehmen, maximal 6 Wochen. Nicht anwenden bei Magen-Darmgeschwür-Erkrankung und nicht bei Kindern unter 4 Jahren. Kapuzinerkresse hat blutreinigende Wirkung. Dazu werden die frischen Blätter, Blüten und Samen für Salate verwendet.

Ein anderer wichtiger Anwendungsbereich liegt in den Harnwegen. Bei allen entzündlichen Erkrankungen der Niere und der Harnwege ist Kapuzinerkresse Heilnahrung. Die Teeanwendung ist hier nicht sinnvoll. Man stellt Saft aus den Blättern her, er wirkt desinfizierend. Bei Geschwüren in Magen und Darm besser nicht verwenden, ehe die Krankheit nicht ausgeheilt ist.

KAPUZINERKRESSE ALS GESUNDE DELIKATESSE

KAPUZINERKRESSE-ESSIG

Eine Handvoll Blüten locker in ein Gefäß füllen und bis an den Rand mit Bio-Apfelessig übergießen. Schon nach einer Woche ist daraus ein zartpikanter Würzessig geworden. Die Blüten dürfen im Essig bleiben. Dieser gesunde Salatessig ist auch Medizin: Für eine stoffwechsel- und darmreinigende Kur trinken Sie 3 Wochen lang morgens und abends 1 Glas warmes Wasser mit 2 TL Essig und 1 TL Honig. Bei Halsweh oder Angina den Essig im Verhältnis 1 : 10 mit lauwarmem Wasser verdünnen und damit gurgeln.

KAPUZINERKRESSE-KAPERN

Die jungen Knospen der Pflanze können in Essig, Salz und Öl eingelegt verzehrt werden. So sind sie ein schmackhafter Kapern-Ersatz. Blätter, Blüten und Samen sind wertvolle Bestandteile von gesunden, blutreinigenden Salaten. Die bunten Blüten sind dazu hin ein wunderbarer Augenschmaus auf Salaten oder als Dekoration bei allen möglichen Speisen.

KAPUZINERKRESSE-BUTTER

1 Handvoll Blüten und ein paar Blätter der Kapuzinerkresse gründlich waschen und klein schneiden. 250 g weiche Butter durchrühren und leicht salzen. Blüten und Blätter unterrühren. In ein Buttergefäß füllen oder mithilfe einer Klarsichtfolie zur Wurst rollen und nach dem Erkalten in Scheiben schneiden. Eine würzige Buttermischung, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch noch sehr gesund ist!

Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin, und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

RAINER MARIA RILKE



September

37. Woche

MARIÄ GEBURT,
HADRIAN

8

Sonntag

OTMAR,
PETER CLAVER

9

Montag

NIKOLAUS
V. TOLENTINO

10

Dienstag

FELIX,
REGULA

11

Mittwoch

MARIÄ NAMEN

12

Donnerstag

JOHANNES
CHRYSOSTOMUS

13

Freitag

KRESZENS,
KREUZERHÖHUNG

14

Samstag



herbstsonne

nicht neu die sonne
nichts neues unter der sonne
frühherbst noch
spätherbst bald
ein wespentanz rund um kamillen
das obst fällt vom baum
nichts neues –
aber die sonne

KURT MARTI

September

38. Woche

GEDÄCHTNIS
D. SCHMERZEN
MARIENS

15

Sonntag

KORNELIUS,
CYPRIAN

16

Montag

HILDEGARD
V. BINGEN

17

Dienstag

RICHARDIS,
LAMBERT

18

Mittwoch

JANUARIUS,
BERTHOLD

19

Donnerstag

EUSTACHIUS

20

Freitag
Weltkindertag
der UNO

MATTHÄUS
(APOSTEL)

21

Samstag
Weltfriedenstag

ESCHBACHER JAHRES-KALENDER

Gestaltung der Kalenderseiten



Eine Auswahl der verwendeten Bilder



ISBN 978-3-98700-025-6