

Januar

Hartung, Eismond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Im Januar viel Regen und wenig Schnee,
tut Saaten, Wiesen und Bäumen weh.

Auf kalten trocknen Januar folgt oft viel Schnee im Februar.

Braut der Januar Nebel gar, wird das Frühjahr naß führwahr.

01.01.: Wenn's um Neujahr Regen gibt, oft um Ostern Schnee noch stiebt.

14.01.: St. Paulus klar, gutes Jahr, bringt er Wind, regnet's geschwind

23.01.: Dem Heiligen Klemens traue nicht, denn selten zeigt er ein mild`Gesicht.

Oiwei bloß guad moana is no lang ned guad doa.

Mi	1	Neujahr, Hochfest der Gottesmutter Maria <i>Neujahrsanschießen Bogener Böllerschützen</i>	Weihnachtsferien <i>11.30 Uhr</i>
Do	2	Basilius d. G., Gregor v. N.	1
Fr	3	Irmina, Adele, Hermine, Heiligster Name Jesu	
Sa	4	Marius, Angela, Isabella	
So	5	Hl. Johannes Nepomuk Neumann, Ämiliana, Gerlinde, Simeon	
Mo	6	Hl. Drei Könige, Erscheinung des Herrn	Rauhnacht
Di	7	Valentin, Raimund, Reinhold	2

Mi	8	Severin, Erhard, Gudrun	
Do	9	Adrian, Eberhard	
Fr	10	Walarich, Agate, Gregor <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde</i> <i>Vereinsabend mit Tanzprobe</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	11	Hyginus, Alwin, Werner	
So	12	Ernst, Hilde, Tatjana, Tanja	Taufe des Herrn
Mo	13	Hilarius v. Poitiers, Jutta, Veronika	3
Di	14	Felix von Nola, Engelmar	
Mi	15	Romedius, Ida, Gabriel	
Do	16	Marcellus I., Theobald	
Fr	17	Antonius v. Ägypten, Beatrix	
Sa	18	Priska, Regina, Susanne	
So	19	Agritius, Marius <i>Teilnahme der Trachtenträger an der</i> <i>Sebastianifeier und -prozession,</i> <i>Stadtpfarrkirche und Stadtplatz</i> <i>Vorstandssitzung</i> <i>Ort wird noch bekanntgegeben</i>	<i>14.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>

Mo	20	Fabian und Sebastian, Jakob	4
Di	21	Meinrad, Agnes	
Mi	22	Vinzenz, Irene	
Do	23	Heinrich Seuse, Hartmut	
Fr	24	Franz von Sales <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> Vereinsheim Oberalteich	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	25	Pauli Bekehrung, Wolfram	
So	26	Timotheus und Titus, Edith	
Mo	27	Angela Merici, Julian	5
Di	28	Thomas von Aquin, Karl der Große	
Mi	29	Valerius, Gerhard, Arnulf	
Do	30	Adelgundis, Martina, Adele	
Fr	31	Johannes Bosco, Luise, Emma <i>Jahreshauptversammlung</i> <i>Ort wird noch bekanntgegeben</i>	<i>20.00 Uhr</i>



Kräutlein des Monats Januar: Echter Salbei

Der wissenschaftliche Name, *Salvia*, wird abgeleitet vom lateinischen *salvare* (heilen).

Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler, seine grünlich grauen Blätter sind länglich, die Blüten violett blau.

Wissenschaftlich anerkannt ist die äußerliche Anwendung von Salbeiblättern bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, wie auch bei Verdauungsbeschwerden. Innerlich wird Salbei angewandt bei vermehrter Schweißsekretion.

Salbei als Tee bei Darmproblemen und Nachtschweiß:

1 bis 1,5 g Salbeiblätter (entspricht 1 Teelöffel) mit knapp 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen.

Bitte immer auf die richtige Dosierung achten.

Hast du Salbei im Haus, brauchst du den Tod nicht zu fürchten.

Februar

Hornung, Taumond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Viel Nebel im Februar, viel Regen das ganze Jahr.

Ist der Februar trocken und kalt,
wirst im August vor Hitz zerspringen bald.

Februartau bringt Nachfrost im Mai.

02.02.: Der Lichtmess-Sonnenschein bringt großen Schnee herein.

12.02.: St.Eulalia Sonnenschein, bringt viel Obst und guten Wein.

24.02.: Ist's zu St. Matthias kalt, hat der Winter noch lange Gewalt.

Im Fasching sand de Noarrn de Herrn. Ansonstn is's umkehrt.

Sa	1	Sigisbert, Brigitte, Sabine	
So	2	Mariä Lichtmeß (Kerzenweihe)	Darstellung des Herrn
Mo	3	Blasius (Nothelfer) von Sebaste, Ansgar, Oskar, Nona (Blasiussegen)	6
Di	4	Rabanus Maurus, Veronica	
Mi	5	Agata, Adelheid	
Do	6	Paul Miki und Gefährten, Dorothea, Theodor	

Fr	7	Richard <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	8	Hieronymus, Emil, Philipp, Josefine Bakhita	
So	9	Apollonia, Lambert	
Mo	10	Scholastika, Bruno, Gabriel	7
Di	11	Unsere Liebe Frau in Lourdes (Mariengedenktage in Lourdes)	
Mi	12	Benedikt von Aniane, Gregor II., Eulalia	
Do	13	Wiho, Gisela, Jordan	
Fr	14	Cyrrill, Methodius, Valentin, Kurt	Valentinstag
Sa	15	Siegfried, Maurus, Erich	
So	16	Juliana, Wilhelm, Philippa	
Mo	17	Sieben Gründer des Servitenordens, Lukas	8
Di	18	Bernadette, Konstanze	

Mi	19	Julian	
Do	20	Eleutherius, Leo	
Fr	21	Petrus Damiani, Felix <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde mit Kinderfasching Vereinsabend mit Tanz Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>18.00 Uhr 20.00 Uhr</i>
Sa	22	Kathedra Petri, Isabella	
So	23	Polykarp, Otto, Rupert <i>Teilnahme „Bongara Schellmandl“ am Ostbayerischen Faschingszug in Diesenbach/Regenstauf</i>	
Mo	24	Matthias (Apostel)	9
Di	25	Walburga, Adeltraud	
Mi	26	Alexander, Mechthild	
Do	27	Leander, Bettina, Patrick	Unsinniger Donnerstag
Fr	28	Roman und Lupicin, Veronika	Rußiger Freitag



Kräutlein des Monats Februar: Echte Pfefferminze

Genauso unklar, ob Mentha aus dem griechischen minthe, minytho oder dem altindischen mante, ist auch die Herkunft der Pfefferminze. Im 17. Jahrhundert entstand sie einfach aus der kultivierten Krauseminze. Ein Bastard war geboren und erobert bis heute die Welt.

Minze gehört zur Familie der Lippenblütler, die dunkelgrünen Blätter sind an den Rändern länglich und feingesägt. Sie stehen kreuzgegenständig entlang der meist recht kahlen violett unterlaufenen Stängel.

Wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung bei krampfhaften Beschwerden im oberen Verdauungstrakt,

in den Gallenwegen, bei Reizmagen, Entzündungen der Mundschleimhaut und bei Erkältungskrankheiten.

Pfefferminze als Tee zur innerlichen Anwendung bei Migräne und Kopfschmerzen, wie Erkältung und andere Wehwehchen.

Einfach einen Esslöffel, entspricht 1,5 g Pfefferminzblätter, mit ungefähr 150 ml siedendem Wasser übergießen. Den Sud danach abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Vom Hals bis Popo, von der Wiege bis zur Bahre ist Minze das einzig wahre.

März

Lenzing, Lenzmond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Ein feuchter März ist des Bauern Schmerz.

Der März soll wie ein Wolf kommen und wie ein Lamm gehen.

Fürchte nicht den Schnee im März, darunter wohnt ein warmes Herz.

01.03.: St. Albin Regen, kein Erntesegen.

10.03.: An Vierzigritter kalter Wind, noch vierzig Tage windig sind.

17.03.: St. Gertrud sonnig, wird's dem Gärtner wonnig.

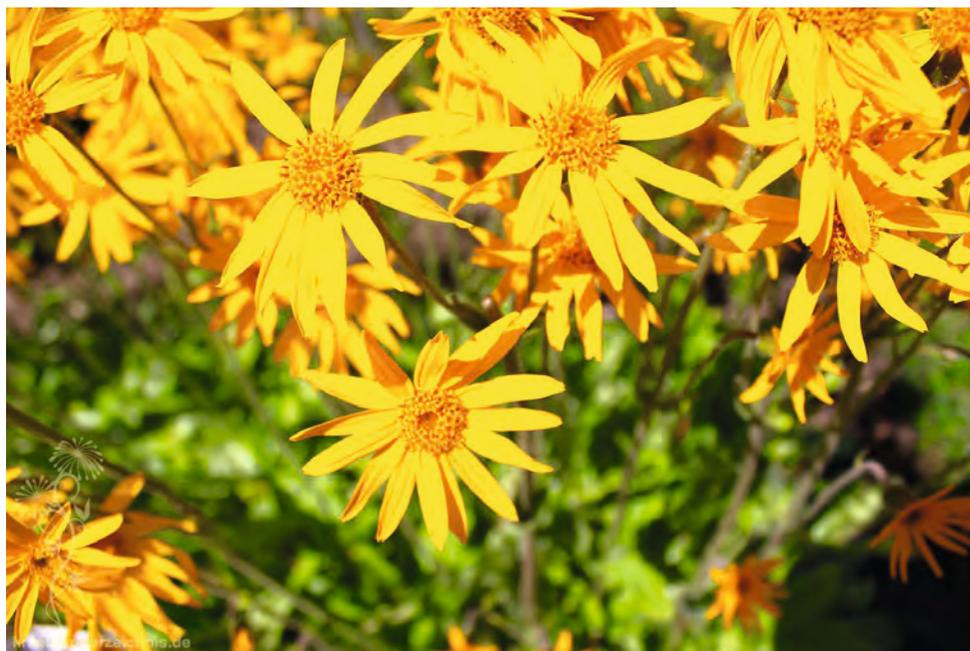
25.03.: Mariä Verkündigung schön und rein,
wird das ganze Jahr recht fruchtbar sein.

***A gscheids Wei und a gscheids Stückl Broud
is de best Huif in da Noud!***

Sa	1	Albinus, Rüdiger	Schmalziger Samstag
So	2	Agnes v. Böhmen, Karl <i>Teilnahme „Bongara Schellmandl“ am Bogener Faschingszug</i>	Faschingssonntag
Mo	3	Titian, Kunigunde, Sel. Liberat Weiß und Gefährten (Beginn der Winterferien)	Rosenmontag 10
Di	4	Kasimir	Faschingsdienstag
Mi	5	Johannes Josef, Dietmar	Aschermittwoch
Do	6	Fridolin v. Säcking, Gottfried, Ottilie	

Fr	7	Perpetua und Felicitas, Volker <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> Vereinsheim Oberalteich <i>Vorbesprechung Klostermarkt</i> KulturForum Oberalteich	17.30 Uhr 18.00 Uhr 20.00 Uhr
Sa	8	Johannes v. Gott	
So	9	Bruno v. Querfurt, Franziska	
Mo	10	Vierzig Martyrer, Gustav	11
Di	11	Eulogius, Rosina, Wolfram	
Mi	12	Engelhard, Beatrix	
Do	13	Paulina, Gerald, Judith	
Fr	14	Mathilde, Manfred	
Sa	15	Klemens Maria Hofbauer <i>Aufbau Klostermarkt</i> <i>Vortänzerlehrgang Trachtengau Niederbayern</i> <i>in Aldersbach</i>	
So	16	Heribert, Simon <i>Vortänzerlehrgang Trachtengau Niederbayern</i> <i>in Aldersbach</i>	
Mo	17	Gertrud v. Nivelles, Konrad, Patrick	12
Di	18	Cyrill v. Jerusalem, Eduard	
Mi	19	Hl. Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria	Josefitag
Do	20	Wolfram, Hubert, Irmgard	Frühlingsanfang

Fr	21	Serapion, Christian <i>Aufbau Klostermarkt</i>	
Sa	22	Herlinde, Reinhilde, Elmar <i>13. Klostermarkt Oberalteich Trachten- und Kunsthandwerkermarkt mit 20. Bogener Ostermarkt (internationale Ostereikunst) Kulturforum Oberalteich</i>	<i>10.00 – 17.00 Uhr</i>
So	23	Turibio, Otto, Rebekka <i>13. Klostermarkt Oberalteich Trachten- und Kunsthandwerkermarkt mit 20. Bogener Ostermarkt (internationale Ostereikunst) Kulturforum Oberalteich</i>	<i>10.00 – 17.00 Uhr</i>
Mo	24	Bernulph, Gabriel <i>Abbau Klostermarkt</i>	13
Di	25	Verkündigung des Herrn, Mariä Verkündigung	
Mi	26	Liudger, Emanuel, Stephanie	
Do	27	Frowin, Rupert	
Fr	28	Tutilo, Gunda, Ingbert	
Sa	29	Eustasius, Berthold <i>Jugendleiterlehrgang Trachtengau Niederbayern</i>	
So	30	Quirin, Gottlieb, Roswitha <i>Jugendleiterlehrgang Trachtengau Niederbayern</i>	
Mo	31	Kornelia, Benjamin	14



Kräutlein des Monats März: Arnika

Der Name Arnica ist nicht genau ableitbar, vielleicht wurde Arnica schon von der Heiligen Hildegard von Bingen unter dem Namen „wolfesgelegena“ verwendet. Vielleicht ist der Name aber auch arabischen Ursprungs. Im 14. Jahrhundert wurde die Pflanze „amich“ genannt.

Arnika gehört zur Familie der Korbblütler, ihre krautige Staude besitzt an dem behaarten Stängel große, leuchtende Blüten.

Wissenschaftlich anerkannt ist die äußerliche Anwendung von Arnikablüten bei der Behandlung von Verletzungs- und Unfallfolgen wie Prellungen, Blutergüssen, Verstauchungen, und Quetschungen. Zur Behandlung von Insektenstichen, bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum kann Arnika eingesetzt werden. Innerliche Anwendung ist abzuraten.

Für Arnika-Umschläge werden 4 Teelöffel getrocknete Arnikablüten mit 100 ml siedendem Wasser übergossen. 10 Minuten ziehen lassen und danach abseihen. Nach dem Abkühlen werden die Umschlagetücher im Sud durchgezogen.

Hast du Arnika im Haus, bleibt die Gesundheit nicht aus.

April

Launing, Ostermond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Aprilwetter und Kartenglück wechseln jeden Augenblick.
 April windig und trocken, macht alles Wachstum stocken.

Hat der April mehr Regen als Sonnenschein,
 so wird's im Juni trocken sein.

04.04.: Ist Ambrosius schön und rein, wird St.Florian (4.Mai) milder sein.

14.04.: Grüne Felder am Tiburtiustag, die ziehen viel Getreide nach.

25.04.: Bauen um Markus schon die Schwalben,
 so gibt's viel Futter, Korn und Kalben.

***An am schbean Broudscheazl und am zwidan Wei
 konnst da Zehn ausbeissn!***

Di	1	Hugo	14
Mi	2	Franz von Paola, Rosamunde, Urban	
Do	3	Irene, Christian, Richard	
Fr	4	Isidor, Konrad, (Ambrosius v. Mailand) <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	5	Vinzenz Ferrer	

So	6	Notker, Wilhelm <i>Vorständetagung des Trachtengaus Niederbayern in Oberschneiding</i> <i>Vorstandssitzung</i> <i>Ort wird noch bekanntgegeben</i>	Passionssonntag <i>20.00 Uhr</i>
Mo	7	Johannes Baptist de la Salle, Lothar	15
Di	8	Walter, Beate, Albert	
Mi	9	Waltraud	
Do	10	Fulbert, Englbert, Gerold	
Fr	11	Stanislaus v. Krakau, Rainer	
Sa	12	Zeno, Herta, Julius	
So	13	Martin I., Luise	Palmsontag
Mo	14	Tiburtius, Ernestine	Beginn der Osterferien 16
Di	15	Reinert	
Mi	16	Benedikt Josef Labre, Bernadette	
Do	17	Stephan Harding, Rudolf	Gründonnerstag
Fr	18	Ursmar, Werner	Karfreitag

Sa	19	Leo IX., Gerold, Sel. Marcel Callo	Karsamstag
So	20	Oda, Hildegund	Ostersonntag
Mo	21	Konrad v. Parzham, Anselm	Ostermontag
Di	22	Wolfhelm, Friedrich	17
Mi	23	Adalbert, Georg (Nothelfer), Albrecht	
Do	24	Fidelis v. Sigmaringen, Wilfried	
Fr	25	Markus (Evangelist) <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde</i> <i>Vereinsabend mit Tanzprobe</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	26	Trudpert, Helene	
So	27	Petrus Kanisius, Zita	Weißer Sonntag
Mo	28	Peter Chanel, Ludwig Maria Grignon de Montfort, Hugo v. Cluny	18
Di	29	Katharina v. Siena, Roswitha	
Mi	30	Pius V., Quirin, Rosamunde	



Kräutlein des Monats April: Bärlauch

Lateinisch „*Allium ursinum*“ bedeutet „für Bären geeigneter Knoblauch“.

Bärlauch gehört zur Familie der Zwiebelgewächse, seine Blätter, die vor der Blüte geerntet werden, sind lanzettähnlich, länglich, weich und ähneln den Blättern der Maiglöckchen.

Neben dem Duft werden die Blätter an weiteren Merkmalen unterschieden. Die Bärlauchblätter wachsen einzeln am Stiel, aber in Rosettengruppe. Es wächst eine Sammelblüte in Kugelform in einer gemeinsamen Hülle.

Wissenschaftlich anerkannt ist die ähnliche Wirkung wie beim Knoblauch. Die in den Bärlauch-Blättern enthaltenen schwefelhaltigen ätherischen Ölen regen die Verdauung an.

Die Heilige Hildegard von Bingen sah im Bärlauch eine „sprießende Grünkraft“ und sprach von „viriditas“, der Kraft, die

alles grünen und wachsen lässt. Bärlauch ist prädestiniert für eine Frühjahrskur. Er findet seinen Einsatz in vielen Frühjahrgerichten.

Bärlauch-Blätter in ein Schraubdeckel-Glas legen. Diese mit soviel Weingeist übergießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Die Mischung verschlossen 6 Wochen ziehen lassen, regelmäßig bewegen, danach abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Ein- bis dreimal täglich 10 – 50 Tropfen einnehmen.

Bärlauch im April und Mai, das ganze Jahr keine Arznei.

Mai

Wonnemond, Weidemond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Blüht im Mai die Eiche vor der Esche, gib'ts noch eine große Wäsche.

Der Mai bringt Blumen dem Gesichte, aber dem Magen keine Früchte.

Der Mai, zum Wonnemonat erkoren, hat den Reif noch hinter den Ohren.

04.05.: Der Florian, der Florian, noch einen Schneehut tragen kann.

12.05.: Pankraz und Urban (25.Mai) ohne Regen,
bringen großen Ernteseegen.

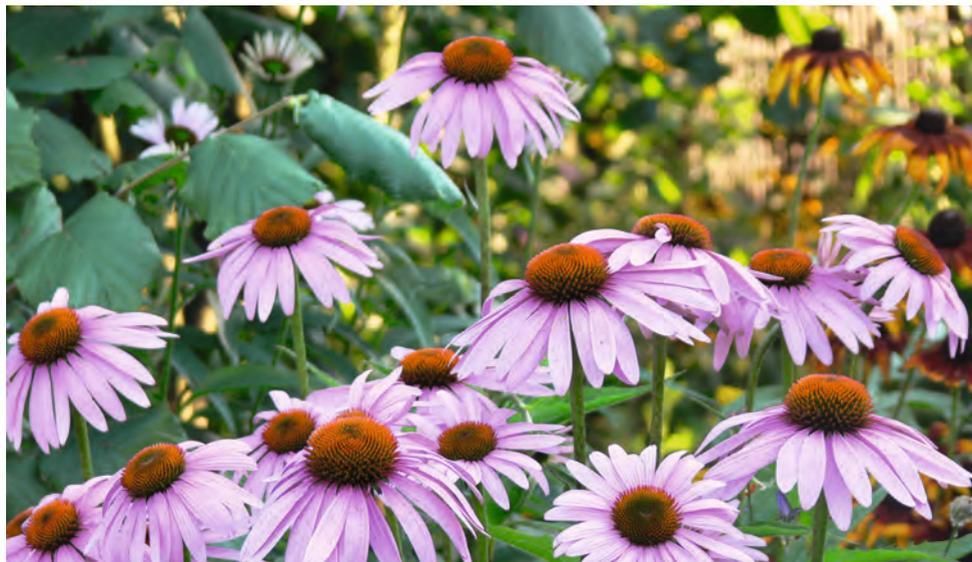
24.05.: Magdalena weint um ihren Herrn,
drum regnet's an ihrem Tage gern.

A's Wissen kann oam neamd nehma. Außa man vagists sejba!

Do	1	Josef der Arbeiter; Hl. Maria, Schutzfrau Bayerns	Maifeiertag
Fr	2	Athanasius, Sigismund	
Sa	3	Philippus und Jakobus (Apostel) <i>Trachtenwartetreffen</i> <i>Trachtengau Niederbayern</i>	
So	4	Florian; Hll. Märtyrer von Lorch, Guido, Valerie	
Mo	5	Godehard, Sigrid, Angelus	19
Di	6	Britto, Atonia, Gundula	
Mi	7	Gisela, Notker	
Do	8	Ulrika, Friedrich, Klara	

Fr	9	Beatus, Theresia, Volkmar, Selige Maria Theresia von Jesu Gerhardinger <i>Muttertagsbasteln der Kinder- und Jugendgruppe</i> <i>Muttertagsfeier</i> <i>Vereinsabend und Tanzproben</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.00 Uhr</i> <i>19.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	10	Bertram, Regine, Gordian	
So	11	Gangolf, Joachim, Mamertus	Muttertag
Mo	12	Pankratius, Nereus, Achilleus	Eisheiliger 20
Di	13	Servatius, Unsere liebe Frau in Fatima	Eisheiliger
Mi	14	Bonifatius	Eisheiliger
Do	15	Sophie, Isidor, Rupert	Kalte Sophie
Fr	16	Johannes Nepomuk, Simon <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	17	Paschalis Baylon, Dietmar <i>Musikalische Gestaltung Gottesdienst</i> <i>St. Josef Straubing</i>	<i>17.00 Uhr</i>
So	18	Johannes I., Erich, Erika	
Mo	19	Petrus Cölestin, Kuno	21
Di	20	Bernhardin v. Siena, Elfriede	

Mi	21	Hermann Josef, Christophorus Magellanes	
Do	22	Rita v. Cascia, Renate	
Fr	23	Wibrecht, Bartholomäus <i>Ausmarsch und Heimatabend</i> <i>Trachtenverein „Isartaler“ Oberschneiding</i>	<i>18.00 Uhr</i>
Sa	24	Magdalena, Dagmar, Esther	
So	25	Beda d. Ehrwürdige, Urban, Gregor VII., Maria Magdalena de Pazzi <i>90jähriges Gründungsfest</i> <i>Trachtenverein „Isartaler“ Oberschneiding</i>	<i>8.00 Uhr</i>
Mo	26	Philipp Neri, Alwin	22
Di	27	Augustinus, Bruno, Margaret	
Mi	28	Wilhelm	
Do	29	Maximin, Magdalene, Irmtrud	Christi Himmelfahrt
Fr	30	Ferdinand, Reinhild, Johanna v. Orleans <i>3. Bogener Rautentage (Mittelalterfest)</i> <i>Europapark Bayern-Böhmen</i>	<i>18.00–24.00 Uhr</i>
Sa	31	Hiltrud, Mechthild, Petronilla <i>3. Bogener Rautentage (Mittelalterfest)</i> <i>Europapark Bayern-Böhmen</i> <i>Gebrauchtrachtenmarkt</i> <i>Gotischer Kasten Gern – Eggenfelden</i> <i>(siehe Anzeige S. 19)</i>	<i>12.00–24.00 Uh</i>



Kräutlein des Monats Mai: Sonnenhut

Vom griechischen Wort „echinos“ leitet sich der Name „Echinacea“ ab. Echinus heißt übersetzt „Igel“, weil die stacheligen, gewölbten Blütenböden einem Igel ähnlich sehen.

Sonnenhut gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler, die Blätter sind schmal. Die Arten des Sonnenhutes sind sich sehr ähnlich und unterscheiden sich nur durch die Wuchshöhe.

In der Erfahrungsheilkunde wird eine frühzeitige Einnahme, also bei den ersten Krankheitszeichen, empfohlen. Jedoch streiten sich die Geister über den positiven Effekt einer rein vorbeugenden Anwendung.

Sonnenhut kann sowohl innerlich wie auch äußerlich angewendet werden. Nicht nur Erkältungen, Infekte der oberen Atemwege, sondern auch schlecht heilende Wunden, Infekte des Harntraktes, Entzündungen und Virusinfektionen gehören zu seinem Einsatzgebiet. Besonders hervor-

zuheben ist der antibakterielle Effekt zur Wundheilung. Innerlich ist Sonnenhut allgemein immunstärkend.

Echinaceahonig ist ein Frischpflanzenhonig ohne Alkohol. Mindestens zwei Jahre alte blühende Pflanzen, deren Stengel gesund, schön und kräftig sind, werden bei sonnigem Wetter abgeschnitten und möglichst frisch angesetzt. Die Blütenköpfe werden entzwei geschnitten, dann die Körbchenblüten abrupfen, den verbleibenden Blütenböden wie auch die Blätter in dünne Scheiben schneiden. Der Stengel wird halbiert und quer in kleine Stücke geschnitten.

Nun wird alles zu $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ Höhe in ein gut schließbares Einmachglas gefüllt und mit flüssigem Honig bedeckt bis das Glas gefüllt ist. Das Glas verschließen und im Halbschatten stehen lassen. Gelegentlich wird das Glas auf den Kopf gestellt.

Dann nach 4 Monaten den Honig abgießen, in kleine Fläschchen füllen, beschriften und kühl aufbewahren.

Juni

Brachmond, Johannismond, Brachet

Bauernregeln und Wettersprüche:

Wie die Junihitze sich stellt, stellt sich auch die Dezemberkält.

Im Juni viel Donner, bringt einen trüben Sommer.

Im Juni bleibt man gerne stehn, um nach dem Regen auszusehen.

08.06.: St. Medard keinen Regen trag, es regnet sonst wohl 40 Tag.

13.06.: Wenn an St. Anton gut Wetter lacht,
St. Peter (29.) viel in Wasser macht.

27.06.: Regnet's am Siebenschläfertag, es sieben Wochen regnen mag.

's Lebm is ganz oafach: Bloß ned 's Schnaufa aafhean!

So	1	Justin, Simeon, (Fortunat) 3. Bogener Rautentage (Mittelalterfest) <i>Europapark Bayern-Böhmen</i> Gebrauchstrachtenmarkt Gotischer Kasten Gern – Eggenfelden <i>(siehe Anzeige S. 19)</i>	10.00–18.00 Uhr
Mo	2	Marcellinus und Petrus, Armin, Erasmus (Nothelfer)	23
Di	3	Karl Llwanga und Gefährten, Hildburg	
Mi	4	Clotilde, Werner, Christa	Beginn der Schafskälte (bis 20.6.)
Do	5	Bonifatius (Apostel der Deutschen), Ferdinand	

Fr	6	Norbert v. Xanten, Kevin <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde</i> <i>Vereinsabend mit Tanzprobe</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	7	Eoban, Robert, Gottlieb	
So	8	Medard, Wilhelm, Helga <i>Holzkirchner Kerzenwallfahrt</i> <i>auf den Bogenberg</i>	Pfingstsonntag
Mo	9	Ephräm der Syrer, Gracia, Felizian	Pfingstmontag
Di	10	Bardo, Diana	Beginn der Pfingstferien 24
Mi	11	Barnabas	
Do	12	Leo III., Andrea	
Fr	13	Antonius v. Padua, Tobias	
Sa	14	Hartwig, Meinrad	
So	15	Vitus (Nothelfer)	Dreifaltigkeitssonntag
Mo	16	Benno, Quirin, Luitgard	25
Di	17	Rainer, Adolf, Volkmar	
Mi	18	Elisabeth v. Schönau	
Do	19	Romuald, Andreas, Liane <i>Teilnahme in Tracht an der Fronleichnam-</i> <i>prozession der Pfarrei Bogen</i>	Fronleichnam <i>9.00 Uhr</i>

Fr	20	Adalbert v. Magdeburg	
Sa	21	Aloysius v. Gonzaga	Sommeranfang
So	22	Paulinus v. Nola, Achatius (Nothelfer), Sighild, John Fisher, Thomas Morus	
Mo	23	Edeltraud, Valerie	26
Di	24	Geburt Johannes des Täufers	
Mi	25	Prosper, Eleonore	
Do	26	Josefmaria Escriva de Balaguer (Gründer des „Opus Dei“), Anthelm, Paulus, Armin	
Fr	27	Siebenschläfer, Hl. Cyrill v. Alexandrien <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	Herz-Jesu-Fest <i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	28	Irenäus, Ekkehard <i>Heimatabend zum Gautrachtenfest</i> <i>Trachtengau Niederbayern in Obertraubling</i> <i>Festzelt Jahnstraße</i>	Unbeflecktes Herz Mariä <i>19.00 Uhr</i>
So	29	Petrus und Paulus (Apostel) <i>Gautrachtenfest Trachtengau Niederbayern in Obertraubling</i> <i>Vorstandssitzung</i> <i>Ort wird noch bekanntgegeben</i>	 <i>20.00 Uhr</i>
Mo	30	Otto v. Bamberg, Ernst, Emilie	27



Kräutlein des Monats Juni: Echtes Johanniskraut

Um den 24. Juni, Zeit der Sommersonnenwende und Fest Johannes des Täufers, steht Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) in voller Blüte. Der Teufel, so sagt man, wurde neidisch, da das Johanniskraut soviel heilende und sonnige Energie gespeichert hat. Voller Wut und Neid hat der Teufel dann mit seinem Dreizack solange auf die Pflanze eingestochen, bis die Blätter ganz durchlöchert waren. Im Lateinischen heißt durchlöchert *perforatum*. Jedoch sind die Blätter nicht durchlöchert sondern es sind kleine Vakuolen, in denen das heilende Johanniskrautöl gespeichert ist.

Johanniskraut gehört zur Familie der Hartweidgewächse.

Johanniskraut bringt als Heilpflanze, so sagt man, die gesamte Energie, das Licht der Sonne in die Dunkelheit der Melancholie, der Depression.

Wissenschaftlich anerkannt sind eine immense Anzahl von Anwendungen. Innerlich hilft Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen, nervöser Unruhe, Angstzuständen, psychovegetativen Verstimmungen. Johanniskrautöl kann auch zur Stärkung der Verdauung und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden. Äußerlich wird Johanniskrautöl verwendet bei stumpfen Verletzungen und Verbrennungen ersten Grades.

Bei Schlafstörungen und Angstzuständen kann ein Johanniskrauttee zubereitet werden. 2 g getrocknetes Johanniskraut mit 1/4 Liter kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen, im Haarsieb abseihen, den Tee nicht zu heiß trinken.

Die Tagesdosis beträgt 2 – 4 Gramm, nicht mehr. Täglich 2 – 3 Tassen trinken.



Pension Schreiber

Peter Hornauer
 Stadtplatz 23
 94327 Bogen

Tel. 09422/806993
 Fax 09422/806994

Bayerische Gastlichkeit und das Herz am rechten Fleck. So könnte man unser Haus mit einem Satz beschreiben. Seit drei Generationen wird es im Familienbesitz geführt.

Inmitten von Bogen, direkt am Donauradweg, finden Sie unsere Pension Schreiber.

Unser Haus verfügt über 18 ruhige, geräumige, modern ausgestattete Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer mit Dusche/WC, Sat-TV, Telefon und kostenlosem Internetzugang.

pension-schreiber@t-online.de
www.pension-schreiber.com

Der Tag beginnt stets mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet.

Parkplatz im Hof, Fahrradunterstellmöglichkeit vorhanden. Das kostenlose Ausleihen von Fahrrädern ist ebenso möglich.

Radfahrer und Reisegruppen herzlich willkommen.



Kotauring 11
 94327 Bogen

Tel: 0 94 22 / 40 12 09
 Fax: 0 94 22 / 40 14 48

Unser Service für Sie:

- Plattenservice
- Geschenkkörbe nach Ihren Wünschen
- Geschenk-Gutschein
- 200 Parkplätze
- Tchibo-Depot
- **Deutschland Card**
- DHL-Packstation
- EC-Kartenzahlung
- ca. 3000 regionale Produkte
- Frischfischabteilung
- Bäckerei Weinzierl und Café
- Von Kunde zu Kunde
Tafel für private Verkäufe
- Kopierer im Markt
- Lieferservice

41. Altbairische Weihnacht

Adventliche, altbairische Lieder, Weisen und Worte
zur Einstimmung auf den Heiligen Abend

Großes musikalisches Advents- und Hirtenspiel

Samstag, 20.12.2014 · 19.00 Uhr

KulturForum Oberalteich

Freier Eintritt!

Die gesamte Bevölkerung
ist herzlich eingeladen

Top-Beratung bei der Raiffeisenbank



Lassen auch Sie sich beraten und überzeugen Sie sich von unserer Beratungsqualität.

Sie erhalten ein individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen ausgearbeitetes Konzept mit einer grafisch aufbereiteten Übersicht Ihrer Finanzen. Wir unterstützen Sie mit konkreten Vorschlägen, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.



 **Raiffeisenbank Straubing eG**

www.raiffeisenbank-straubing.de • mail@raibasr.de

Meine Bank!

Juli

Heuert, Heumond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Im Juli muß vor Hitze braten, was im September soll geraten.
 Im Juli warmer Sonnenschein, macht alle Früchte reif und fein.
 Ein tüchtiges Juligewitter ist gut für Winzer und Schnitter.

- 08.07.: Der heilige Sankt Kilian stellt die ersten Schnitter an.
 20.07.: Margeretenregen wird erst nach Monatsfrist sich legen.
 26.07.: St. Anna klar und rein, wird bald das Korn geborgen sein.

Nix Gwiß woaß ma ned, awa des woaß ma gwiß!

Di	1	Theobald, Dietrich	27
Mi	2	Mariä Heimsuchung, Erasmus	
Do	3	Thomas (Apostel) (früher 21.12.)	
Fr	4	Ulrich, Berta, Elisabeth v. Portugal	
Sa	5	Antonius Maria Zaccharia, Wilhelm	
So	6	Maria Goretti	
Mo	7	Willibald	28
Di	8	Kilian, Edgar, Amalia	

Mi	9	Augustinus Zhao Rong, Veronika, Gottfried	
Do	10	Knud, Erich und Olaf, Sieben Brüder	
Fr	11	Benedikt v. Nursia, Olga, Oliver <i>Ausmarsch zum Bogener Volksfest (11.7. - 15.7.)</i>	<i>18.00 Uhr</i>
Sa	12	Hermagorus und Fortunat <i>Vereinsausflug zum Trachtenkulturzentrum Holzhausen und nach Landshut</i>	
So	13	Heinrich II. und Kunigunde	
Mo	14	Kamillus, Roland	29
Di	15	Bonaventura, Egon, Waldemar, Tag der Apostelteilung	
Mi	16	Mariengedenktag auf dem Berge Karmel	
Do	17	Alexius, Irmgard, Donata	
Fr	18	Answer, Arnulf	
Sa	19	Makrina, Vinzenz	
So	20	Margaretha (Nothelferin), Elias, Appolinaris	

Mo	21	Laurentius, Daniel	30
Di	22	Maria Magdalena	
Mi	23	Birgitta von Schweden (Patronin Europas)	Beg. der Hundstage
Do	24	Christophorus (Nothelfer), Scharbel Mahluf	
Fr	25	Jakobus (Apostel) <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde</i> <i>Vereinsabend mit Tanzprobe</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	26	Joachim und Anna (Eltern der Gottesmutter) <i>Bayrischer Sommernachtstanz</i> <i>Klosterhof Oberalteich</i>	<i>20.00 Uhr</i>
So	27	Pantaleon (Nothelfer), Berthold, Natalie	
Mo	28	Beatus und Bantus, Viktor	31
Di	29	Martha v. Bethanien, Flora, Ladislaus	
Mi	30	Petrus Chrysologus	Beginn der Sommerferien
Do	31	Ignatius v. Loyola	



Kräutlein des Monats Juli: Ringelblume

Die Ringelblume blüht in vielen Monaten (calendis), so kam sie zu dem Namen „calendula“, was „kleiner Kalender“, heißt. Unser deutscher Name bezieht sich auf die inneren ringförmig gewundenen Früchte. Viele kennen die Ringelblume auch unter anderen Namen wie Regenblume, Ringelrose, Dotterblume, Butterblume usw.

Die Ringelblume verfolgt die Bewegung der Sonne. Sie öffnet sich mit der aufgehenden Sonne und schließt sich mit dem Untergang der Sonne. Man nennt sie auch eine Regenprophetin. Viele nennen sie auch Totenblume, nicht nur weil sie sich auf den Friedhöfen wohl fühlt, sondern, wenn sie mit geöffneter Blüte gepflückt wird, tritt ein Harz aus, das nach Verwesung riecht. Gesammelt werden die Blüten.

Wissenschaftlich anerkannt wird die äußerliche Anwendung von Ringelblumenblüten bei Wunden mit schlechtheilender Heilungstendenz empfohlen, wie bei ent-

zündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. In der Erfahrungsheilkunde wird Ringelblume auch eingesetzt bei Sonnenbrand, Akne und Flechten. Eine innerliche Anwendung kann zur Förderung des Gallenflusses sinnig sein. Ringelblume hat eine leicht krampflösende Wirkung.

Bei Entzündungen im Mund: 1 bis 2 Teelöffel (2 – 3 g) Ringelblumenblüten mit 150 ml (1 Tasse) heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Bei Mund- und Rachenraumtzündungen wird mehrmals täglich mit dem noch warmen Tee gespült und gegurgelt.

Zur Wundbehandlung wird eine sterile Kompresse getränkt auf die Wunde gelegt. Die Umschläge mehrmals täglich wechseln.

August

Ernting, Erntemond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Der Tau tut dem August so not, wie jedermann das täglich Brot.

Dem August sind Donner nicht Schande,
sie nutzen der Luft und dem Lande.

Der August muß Hitze haben, sonst Obstbaumsegen wird begraben.

04.08.: Hitze an St. Dominikus – ein strenger Winter kommen muß.

13.08.: Wie das Wetter an Hippolyt, so es mehrere Tage geschieht.

20.08.: Wie der St. Bernhard ist, man auch den September mißt.

***Heid z'dags geht's nimma noch de oidn Bauanregln,
sondan noch de junga Rotzflegln!***

Fr	1	Alfons Maria v. Liguori, Petri Kettenfeier	31
Sa	2	Eusebius v. Vercelli, Ariane, Pierre-Julien Eymard	
So	3	Lydia, Benno	
Mo	4	Johannes Maria Vianney, Rainer <i>Aufbau des Infostandes des Trachtenvereins bei der Ostbayernschau Straubing</i>	<i>18.00 Uhr</i> 32
Di	5	Mariä Schnee, Oswald, Weihe der Basilika Santa Maggiore in Rom	
Mi	6	Verklärung des Herrn	

Do	7	Xystus II., Kajetan, Afra, Donatus	
Fr	8	Dominikus, Cyriakus (Nothelfer) <i>Ausmarsch zum Gäubodenvolksfest Straubing</i> <i>Abfahrt mit Bus ab Stadtbrunnen Bogen</i>	<i>15.45 Uhr</i>
Sa	9	Theresia Benedikta vom Kreuz, Edith Stein, Roman	
So	10	Laurentius, Astrid	
Mo	11	Klara von Assisi, Luise, Susanne	33
Di	12	Radegunde, Johanna Franziska von Chantal	
Mi	13	Pontianus und Hippolyt, Kassian	
Do	14	Maximilian Kolbe	
Fr	15	Mariä Aufnahme in den Himmel, Rupert	Mariä Himmelfahrt
Sa	16	Stephan von Ungarn, Achim, Rochus	
So	17	Hyazinth, Jutta, Gudrun	
Mo	18	Melena, Claudia, Reinald <i>Abbau des Infostandes</i>	<i>18.00 Uhr</i> 34
Di	19	Johannes Eudes, Sebald	

Mi	20	Bernhard von Clairvaux	
Do	21	Pius X., Balduin	
Fr	22	Maria Königin, Siegfried	
Sa	23	Rosa v. Lima, Philipp, Richildis	
So	24	Bartholomäus (Apostel)	
Mo	25	Ludwig, Elvira, Josef v. Calasanza	35
Di	26	Wulfila, Theresia, Gregor	
Mi	27	Monika, Gebhard	
Do	28	Augustinus, Elmar, Adelinde	
Fr	29	Enthauptung Johannes d. Täuflers	
Sa	30	Ritza, Heribert, Felix	
So	31	Paulinus v. Trier, Raimund	



Kräutlein des Monats August: Spitzwegerich

Der König der Straße, so wird er genannt, weil der Name aus dem Althochdeutschen stammt. Es setzt sich aus zwei Teilen zusammen: „wega“ = Weg, und „rih“ = König.

Wir können Wegerich auch mit Wegeherrscher übersetzen. Der Herrscher am Weg kann nur am Wege stehen.

Die oberirdischen Pflanzenteile werden zur Blütezeit gesammelt.

Wissenschaftlich anerkannt ist die innerlich Anwendung bei Katarrhen der Atemwege. Äußerlich angewendet bei entzündlichen Hautveränderung und bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.

In der Erfahrungsheilkunde wird der Spitzwegerich als ein wichtiges Mittel bei Wunden, Geschwüren und Entzündungen angewendet.

Der Spitzwegerich will nicht gekocht werden; ein Kaltauszug ist sehr geeignet, um die Wirkstoffe nicht zu zerstören. Bei Wespen- und Bienenstichen, Wunden, nässenden Hautentzündungen wirkt der aufgeträufelte Pflanzensaft abschwellend und abheilend.

Ist kein Erste Hilfe-Koffer zur Stelle, kann man mit Spitzwegerich schnell Abhilfe schaffen. Der Erste Hilfe-Koffer der Natur wird geöffnet, indem Spitzwegerich-Blätter zerkaut und auf die Wunden aufgelegt werden, mit einem unzerkauften Blatt wird die Wunde abgedeckt.

September

Scheidung, Herbstmond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Warmer und trockener Septembermond
mit vielen Früchten reichlich belohnt.

Durch des Septembers heiter'n Blick, schaut noch einmal der Mai zurück.

September schön in den ersten Tagen, will den ganzen Herbst ansagen.

06.09.: Wie das Wetter am Magnustag, so es vier Wochen bleiben mag.

14.09.: Ist's hell am Kreuzerhöhungstag,
so folgt ein strenger Winter nach.

22.09.: Zeigt sich klar Mauritius, viele Stürm' er bringen muß.

***So mancha, dea se de oide Zeit z'ruckwünscht,
daad den Wunsch sofort berein, wenn a wahr wurad!***

Mo	1	Verena, Ägidius, Ruth	36
Di	2	Apollinaris Morel, Ingrid, Emmerich	
Mi	3	Gregor der Große	
Do	4	Switbert, Hermine	
Fr	5	Maria Theresia Wüllenweber, Roswitha	
Sa	6	Magnus, Theobald <i>Trachtenmarkt in Greding</i>	

So	7	Otto von Freising, Regina, Ralph <i>Trachtenmarkt in Greding</i>	
Mo	8	Mariä Geburt, Korbinian	37
Di	9	Petrus Claver, Otmar, Gorgonius	
Mi	10	Theodard, Edgar, Astrid	
Do	11	Maternus, Felix, Helga	
Fr	12	Mariä Namen, Gerfried <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde</i> <i>Vereinsabend mit Tanzprobe</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	13	Johannes Chrysostomus, Tobias, Notburga	
So	14	Kreuzerhöhung, Irmgard	
Mo	15	Mariä Schmerzen, Ludmilla	38
Di	16	Cornelius und Cyprian	
Mi	17	Hildegard v. Bingen, Robert Bellarmin	
Do	18	Lambert, Richardis	

Fr	19	Januarius, Theodor <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	20	Eustachius (Nothelfer), Andreas Kim Taegon, Paul Chong Hasang	
So	21	Matthäus (Apostel) <i>Mariensingen</i> <i>in der Wallfahrtskirche Bogenberg</i>	<i>14.00 Uhr</i>
Mo	22	Mauritius, Hl. Emmeran	Herbstanfang 39
Di	23	Linus, Thekla, Pio da Pietrelcina (Pater Pio)	
Mi	24	Rupert und Virgil	
Do	25	Niklaus von Flüe, Gottfried	
Fr	26	Kosmas, Damian, Eugenia	
Sa	27	Vinzenz von Paul, Hiltrud <i>Landestagung der bayer. Trachtenverbände</i> <i>in Mainz</i>	
So	28	Lioba, Thekla, Wenzel, Lorenzo Ruiz <i>Landestagung der bayer. Trachtenverbände</i> <i>in Mainz</i>	
Mo	29	Michael, Gabriel, Raphael	Drei Erzengel 40
Di	30	Hieronymus	



Kräutlein des Monats September: Hagebutte

Mit der Hagebutte, der kleinen Vitamin C-Bombe, bereiten wir uns auf die kälter werdende Jahreszeit vor. Diese kleinen, rot leuchtenden Früchte strahlen uns an und laden uns zur Vorbereitung auf herbstliche Tage ein.

Ihr Name stammt vom mittelhochdeutschen Wort: „hag“ (dichtes Gebüsch) und dem Wort „butte“ (rundlicher Gegenstand). Eigentlich ist mit Hagebutte die Frucht verschiedener Rosenarten gemeint. Die Früchte der Hagebutte sind Scheinfrüchte, sogenannte Nüsschen.

Die Borsten innerhalb der Hagebutte sind als Juckpulver bekannt. Die Borsten sind mit feinen Widerhaken besetzt, die Juckreiz auslösen, dürfen also nicht mitverarbeitet werden.

Verwendet werden die Schalen der Hagebutte.

Wissenschaftlich anerkannt ist der Einsatz bei Erkältungen und Arthrose. Sie wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Hagebutten sind ziemlich wasserhaltig, deshalb an einem trockenen Ort trocknen oder bei minimaler Hitze (nicht höher als 40 Grad) im Backofen.

2 gehäufte Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Hagebuttenschalen mit $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser übergießen, bis zum Sieden erhitzen, zehn Minuten kochen lassen, abseihen.

Oktober

Gilbhard, Weinmonat

Bauernregeln und Wettersprüche:

Hält der Oktober das Laub, wirbelt zu Weihnachten Staub.

Ist der Oktober warm und fein, kommt ein scharfer Winter hinterdrein.

Ist der Oktober kalt, so macht er für's nächste Jahr dem Raupenfraß halt.

06.10.: St. Bruno, der Kartäuser, läßt Fliegen in die Häuser.

09.10.: Die Hedwig und St. Galle (16.10.),
die machen das schöne Wetter alle.

23.10.: Wenn's Sankt Severin gefällt, bringt er die erste Kält'.

De Dummheid und da Stolz san a z'sammgwöhnts Paar!

Mi	1	Theresia vom Kinde Jesu	40
Do	2	Heilige Schutzengel	
Fr	3	Ewald, Leodegar	Tag der deutschen Einheit
Sa	4	Franz von Assisi, Edwin	
So	5	Meinolf, Attila, Sel. Anna Schäffer	Erntedank
Mo	6	Bruno der Kartäuser	41
Di	7	Unsere liebe Frau vom Rosenkranz, Rosa	
Mi	8	Sergius, Simeon, Brigitta	

Do	9	Dionysius (Nothelfer), Sybille, Günther, Johannes	
Fr	10	Viktor, Gereon <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- und Jugendgruppenstunde</i> <i>Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>(Text- und Notenausgabe für Altbairische</i> <i>Weihnacht)</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	11	Bruno von Köln, Jakob	
So	12	Maximilian, Edwin <i>Vorstandssitzung</i> <i>Ort wird noch bekanntgegeben</i>	<i>20.00 Uhr</i>
Mo	13	Lubentius, Eduard	42
Di	14	Kallistus I., Burkhard	
Mi	15	Theresia von Avila, Walter	
Do	16	Gallus, Hedwig, Gerhard, Margareta Maria Alacoque	
Fr	17	Ignatius von Antiochien, Anselm	
Sa	18	Lukas (Evangelist)	
So	19	Hl. Paul vom Kreuz, Burchard	
Mo	20	Wendelin, Vitalis	43

Di	21	Ursula, Irmtraud, Karl I.	
Mi	22	Cordula, Ingbert, Ingo	
Do	23	Johannes von Capestrano, Severin von Köln	
Fr	24	Antonius Maria Claret, Gilbert <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Vereinsabend mit Gesangsprobe Vereinschor</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i> <i>20.00 Uhr</i>
Sa	25	Krispin, Krispinian, Ludwig <i>Gottesdienst für die verstorbenen Mitglieder</i> <i>Stadtpfarrkirche Bogen</i>	<i>17.00 Uhr</i>
So	26	Amandus, Josefina <i>Herbstversammlung Trachtengau Niederbayern</i> <i>Geisenhausen</i>	<i>10.00 Uhr</i>
Mo	27	Wolfhard, Sabine	Beginn der Herbstferien 44
Di	28	Simon und Judas (Apostel)	
Mi	29	Ferrutius, Ermelind	
Do	30	Liutbirg, Bernhard, Alfons	
Fr	31	Wolfgang, Quentin <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>19.00 Uhr</i>



Kräutlein des Monats Oktober: Kürbis

Wie so oft können wir bestimmte Namen aus dem lateinischen erklären. Kürbis, althochdeutsches Wort: Kurbiz genannt, kommt vom lateinischen Wort „cucurbita“. „Cucumis“ steht für Gurke und „orbis“ für Erdkreis, oder „corbis“ für Korb.

Die alten Römer benützen bereits die ausgehöhlten Früchte als Gefäß.

Die alten Indianer wussten bereits, Kürbis ist nicht nur schmackhaft, sondern hat einen wertvollen Schatz in sich, die Heilkraft.

Wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Einnahme der Kürbissamen zur Stärkung der Blasenmuskulatur. In der Erfahrungsheilkunde werden Kürbiskerne auch

gegen Bettnässen bei Kindern eingesetzt. Dies aber nur, wenn kein organisches Leiden vorliegt.

Kürbis ist ein sogenannter Schlankmacher, weil der Kürbis zu 90% aus Wasser besteht. Er enthält kaum Fett und hat bei 100 g lediglich 27 Kalorien.

Die Kerne allerdings haben Power in sich. Ihr Fett besteht zu 45% aus ungesättigten, hochwertigen Fettsäuren.

3 Esslöffel frische Kürbiskerne werden mit 1/2 Liter Wasser und einem daumengroßen, kleingehacktem Stück Ingwer kalt angesetzt, langsam erwärmt, dann einmal aufgekocht, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Der Tee stärkt den Kreislauf und ist ein absolut leckeres Herbstgetränk.

November

Nebelung, Windmond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Sitzt im November noch das Laub, wird der Winter hart, das glaub.

Baumblüt` im November gar - noch nie ein gutes Zeichen war.

Wenn's im November blitzt und kracht, im nächsten Jahr der Bauer lacht.

02.11.: Um Allerseelen kalt und klar, macht auf die Weihnacht alles starr.

19.11.: Es kündet die Elisabeth, was für ein Winter vor uns steht.

25.11.: Wie das Wetter an Sankt Kathrein,
wird es den ganzen Winter sein.

A Stoandl im Stiefe is schlimma wiar a Stoa aaf'm Bugl!

Sa	1	Allerheiligen	
So	2	Allerseelen	
Mo	3	Sel. Pater Rupert Mayer, Hubert, Pirmin, Martin v. Porres	45
Di	4	Karl Borromäus, Reinhard	
Mi	5	Emmerich, Zacharias	
Do	6	Leonhard, Christine	
Fr	7	Willibrord, Engelbert <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	

Sa	8	Willehad, Gottfried v. Amiens	
So	9	Theodor, Roland, Weihe der Lateranbasilika	
Mo	10	Leo der Große, Justus	46
Di	11	Martin von Tours	
Mi	12	Josaphat, Kunibert, Ämilian	
Do	13	Stanislaus Kostka	
Fr	14	Alberich, Sidonius <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i>
Sa	15	Albert der Große, Leopold	
So	16	Margareta von Schottland <i>Teilnahme am Volkstrauertag der Stadt Bogen</i> <i>Stadtpfarrkirche und Kriegerdenkmal</i>	Volkstrauertag <i>9.00 Uhr</i>
Mo	17	Gertrud von Helfta, Hilda	47
Di	18	Weihe der Basiliken von St. Peter und Paul, Odo von Cluny	
Mi	19	Elisabeth von Thüringen	Buß- und Betttag

Do	20	Bernward, Korbinian	
Fr	21	Mariengedenktag unserer lieben Frau in Jerusalem <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	
Sa	22	Cäcilia, Silke	
So	23	Kolumban, Klemens	Totensonntag
Mo	24	Modestus, Flora, Andreas Dung-Lac	Christkönig 48
Di	25	Katharina von Alexandria (Nothelferin)	
Mi	26	Konrad und Gebhard	
Do	27	Bilhildis, Virgil	
Fr	28	Gerhard, Berta von Bingen, Gunther von Melk <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>und Vorabendmesse</i> <i>Vereinsheim Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i>
Sa	29	Friedrich von Regensburg, Christine von Retters <i>Gestaltung Vorabendgottesdienst</i> <i>Stadtpfarrkirche Bogen</i>	<i>17.00 Uhr</i>
So	30	Andreas (Apostel)	1. Advent



Kräutlein des Monats November: Echter Lavendel

Die Römer verwendeten Lavendel als Weinwürze oder streuten die Blüten in das Badewasser, doch erst die Heilige Hildegard von Bingen erwähnt Lavendel in ihrer Schrift „Physica“ als heilkräftig.

Sie empfiehlt Lavendel nur für die äußere Anwendung.

Abgeleitet wird der Name von „lavare“ (waschen) oder von „levare“ (abwehren).

Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler. Wissenschaftlich anerkannt ist die hervorragende beruhigende und entspannende Wirkung.

Doch Lavendel kann noch viel mehr, belegt ist eine krampflösende, antiseptische, beruhigende, wundheilende, antidepressive, entzündungshemmende, desinfizierende Wirkung.

Königin Elisabeth I. trank Lavendeltee gegen Migräne, im ersten Weltkrieg wurden mit Lavendelöl Wunden desinfiziert.

Bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen 2 Teelöffel Lavendelblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich trinken.

Dezember

Christmond, Julmond, Heilmond

Bauernregeln und Wettersprüche:

Dezember launisch und lind, der Winter ein Kind.

Die Erde muß ihr Bettuch haben, soll sie der Winterschlaf laben.

Dezember ohne Schnee tut erst im Märzen weh.

04.12.: Nach Barbara geht's frosten an,
kommt's früher, ist nicht wohlgetan.

13.12.: Wenn zu Lucia die Gans geht im Dreck,
so geht sie am Christtag auf Eis.

24.12.: Ist die Weihnacht hell und klar, hofft man auf ein fruchtbar Jahr.

27.12.: Hat der Evangelist Johannes Eis,
dann macht es auch der Täufer (24.06.) heiß.

Da Schnee is nächds Johr aa wieda so weiß wie heia!

Mo	1	Eligius, Blanca, Natalie von Nikomedien	49
Di	2	Lucius, Bibiana	
Mi	3	Franz Xaver	
Do	4	Barbara (Nothelferin), Johannes von Damaskus; Christian von Oliva, Adolph Kolping	
Fr	5	Anno, Reginhard von Lüttich <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>KulturForum Oberalteich</i>	
Sa	6	Nikolaus	

So	7	Ambrosius, Gerald	2. Advent
Mo	8	Hochfest der ohne Erbsünde empfangenen Jungfrau und Gottesmutter Maria	50
Di	9	Juan Diego Cuauhtlatoatzin, Eucharius, Valerie	
Mi	10	Petrus Fourier	
Do	11	Damasus I., Tassilo, Arthur	
Fr	12	Unsere liebe Frau von Guadalupe <i>Flötengruppe</i> <i>Kinder- u. Jugendgruppenstunde</i> <i>Proben für Altbairische Weihnacht</i> <i>KulturForum Oberalteich</i>	<i>17.30 Uhr</i> <i>18.00 Uhr</i>
Sa	13	Luzia, Odilia, Jost	
So	14	Johannes vom Kreuz, Berthold	3. Advent
Mo	15	Wunibald, Christina	51
Di	16	Adelheid, Ado	
Mi	17	Yolanda, Lazarus	
Do	18	Desideratus, Philipp	
Fr	19	Mengoz, Thea, Konrad <i>Generalprobe für „Altbairische Weihnacht“</i> <i>KulturForum Oberalteich</i>	<i>19.00 Uhr</i>

Sa	20	Julius, Eugen, Regina <i>„Altbairische Weihnacht“</i> KulturForum Oberalteich	19.00 Uhr
So	21	Petrus Kanisius, Anastasius <i>Abbau Theaterbühne</i>	4. Advent Winteranfang
Mo	22	Jutta, Flavianus	52
Di	23	Johannes von Krakau <i>Weihnachtsfeier Kinder- und Jugendgruppe</i> Vereinsheim Oberalteich	18.00 Uhr
Mi	24	Adam und Eva (Beginn der Weihnachtsferien)	Hl. Abend
Do	25	Hochfest der Geburt des Herrn	Weihnachten
Fr	26	Fest der Hl. Familie, Stephanus	2. Weihnachtstag
Sa	27	Johannes (Apostel und Evangelist)	
So	28	Unschuldige Kinder	
Mo	29	Thomas Becket, David	53
Di	30	Lothar, Richard, Felix	Fest der Hl. Familie
Mi	31	Silvester I., Melanie	Silvester



Kräutlein des Monats Dezember: Echte Kamille

In frühen Zeiten war die Kamille eine beliebte Heilpflanze und wurde als schmerzstillend und entzündungshemmend beschrieben.

Die Kamille gehört zur Familie der Korbblütler, mit Blütenköpfchen, auf deren hohlen, kegelförmigen Blütenboden gelbe Röhrenblüten sitzen. Die weißen Blütenzungen sind nach unten zurückgeschlagen.

Die Blüten riechen nach dem Zerreiben sehr aromatisch. Medizinisch finden nur die Blüten Anwendung und das daraus gewonnene ätherische Öl. Die Inhaltsstoffe des ätherischen Öls schützen auch die Schleimhaut des Magens vor dem Verdauungsenzym Pepsin und hemmen gewisse Pilze und Bakterien in ihrem Wachstum.

Die Schleimstoffe haben natürlich auch einen gewissen Anteil an der heilsamen Wirkung der Kamille.

Wissenschaftlich anerkannt ist die äußerliche Anwendung bei Zahnfleisch-, Haut-, Schleimhautentzündungen, sowie die innerliche Anwendung bei entzündlichen Magen- und Darm-Erkrankungen.

Ca. 3 g Kamillenblüten werden mit 150 ml heißem Wasser übergossen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen, über den Tag verteilt 4 Tassen trinken.

Soll eine Rollkur durchgeführt werden, soll der Kamillentees stark sein, also bestenfalls 12 Teelöffel Kamillenblüten pro Tasse. Wichtig ist, dass die Rollkur auf leeren Magen geschieht, denn nur so kann eine Rollkur hilfreich sein. Nach dem Trinken des starken Kamillentees legt man sich jeweils 10 Minuten auf den Rücken, linke Seite, rechte Seite, zum Abschluss ist die Bauchlage empfehlenswert.

Willst du GESUND leben, musst du dir ZEIT geben.