



# Ein Buch,

VIER

JAHRESZEITEN



---

WOHLFÜHLIDEEN, REZEPTE UND  
GESCHICHTEN FÜR EIN GANZES JAHR



Ein  
Buch,  
VIER  
JAHRESZEITEN

---

WOHLFÜHLIDEEN, REZEPTE UND  
GESCHICHTEN FÜR EIN GANZES JAHR

# FRÜHLING



# Inhalt

- Hallo, lieber Frühling! **\_7**
- Schöne-Dinge-Liste für den Frühling **\_8**
- Annette von Droste-Hülshoff:*
  - Der Frühling ist die schönste Zeit **\_10**
- Wenn das Jahr erwacht – die Frühlingsmonate **\_12**
- Garten und Natur im Frühling **\_14**
- Samenbomben selber machen **\_16**
- 5-Sterne-Insektenhotel **\_18**
- Frühling im Glas – Bärlauchpesto **\_21**
- Frühlingsträume werden wahr **\_22**
- Wie du eine Traumcollage erstellst **\_25**
- Frischer Wind dank Frühjahrsputz **\_27**
- Lavendel-Waschmittel selbst gemacht **\_28**
- Badreiniger selbst gemacht **\_29**
- Die geheimnisvolle Kraft des Mondes **\_32**
- Osterhasen und fliegende Kirchenglocken **\_35**
- Der perfekte Frühlingsbrunch **\_37**
- Knusprig-leckere Sonntagsbrötchen **\_39**
- Natürlich bunte Ostereier **\_40**
- Gute-Laune-Zitronentörtchen **\_42**
- Oscar Wilde:* Im Garten des Riesen **\_44**
- Mythen und Bräuche im Mai **\_49**
- Die magische Sprache der Blumen **\_50**
- Raus aufs Land! **\_52**
- Frühlingslimo mit Rhabarber **\_54**

# SOMMER

- Hallo, lieber Sommer! **\_57**
- Schöne-Dinge-Liste für den Sommer **\_58**
- Joachim Ringelnatz:* Sommerfrische **\_60**
- Vorsicht, heiß! – Die Sommermonate **\_62**
- Garten und Natur im Sommer **\_64**
- Grüner Großstadtdschungel **\_67**
- Bunter Wildblumenkranz **\_69**
- Sommerabenteuer **\_70**
- Das Glück des Sommers **\_73**
- Mit der Natur verbunden **\_75**
- Barfuß glücklich **\_77**
- Die Zukunft in den Wolken lesen **\_78**
- Wildkräuter sammeln **\_80**
- Blumen pressen **\_83**
- Der Sternenhimmel im Sommer **\_86**
- Fruchtige Smoothie Bowl **\_89**
- Elizabeth von Arnim:* Elisabeth und ihr Garten **\_91**
- Mittsommer **\_94**
- Party unter freiem Himmel **\_97**
- Sommerliche Wimpelkette **\_98**
- Lagerfeuerromantik **\_101**
- Knuspriges Stockbrot **\_103**
- Cremiges Brombeereis **\_104**



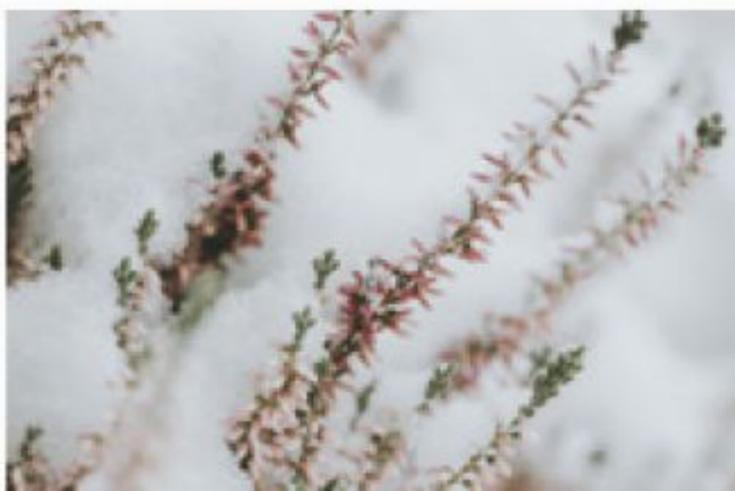


## HERBST

- Hallo, lieber Herbst! [\\_\\_107](#)
- Schöne-Dinge-Liste für den Herbst [\\_\\_108](#)
- Eduard Mörike: Septembermorgen* [\\_\\_110](#)
- Die Herbstmonate –  
eine abwechslungsreiche Mischung [\\_\\_112](#)
- Garten und Natur im Herbst [\\_\\_114](#)
- Glück im Glas: Einwecken [\\_\\_117](#)
- Birnen-Zimt-Marmelade [\\_\\_118](#)
- Herbstzeit ist Wohlfühlzeit [\\_\\_120](#)
- Abendroutine [\\_\\_122](#)
- Kleine Herbstmeditation [\\_\\_125](#)
- Thanksgiving und weitere Herbsttraditionen [\\_\\_129](#)
- Gute Gedanken im Glas [\\_\\_129](#)
- Warmer Apple Crumble [\\_\\_131](#)
- Hyggelige Herbstzeit [\\_\\_132](#)
- Elführtje und Fika – Teetraditionen [\\_\\_135](#)
- Das perfekte Kaffeekränzchen [\\_\\_137](#)
- Kaffeeliebe [\\_\\_138](#)
- Schwedische Zimtschnecken [\\_\\_140](#)
- Blumige Kürbisdeko [\\_\\_143](#)
- Das Gänsemädchen – ein Herbstmärchen [\\_\\_144](#)
- Liebeserklärung an den Regen [\\_\\_148](#)
- Kartoffel-Kürbis-Gratin [\\_\\_151](#)
- Die Welt vergessen beim Waldbaden [\\_\\_153](#)
- Cookies-Backmischung im Glas [\\_\\_154](#)

## WINTER

- Hallo, lieber Winter! [\\_\\_157](#)
- Schöne-Dinge-Liste für den Winter [\\_\\_158](#)
- Clara Müller-Jahnke: Eisnacht* [\\_\\_160](#)
- Die Wintermonate – Zeit des Neubeginns [\\_\\_162](#)
- Garten und Natur im Winter [\\_\\_164](#)
- Vogelfutterplätzchen [\\_\\_166](#)
- Wintergefühle [\\_\\_169](#)
- Zeit für mich [\\_\\_171](#)
- Schreiben macht glücklich [\\_\\_172](#)
- Winterliches Badesalz [\\_\\_175](#)
- Ingwer-Zaubertrank [\\_\\_176](#)
- Gesund durch den Winter [\\_\\_177](#)
- Das perfekte Candle-Light-Dinner [\\_\\_181](#)
- Gedrehte Kerzen [\\_\\_183](#)
- Wärmende One-Pot-Pasta [\\_\\_185](#)
- O Tannenbaum [\\_\\_186](#)
- Virginia O'Hanlon / Francis P. Church:*  
Das Geheimnis von Weihnachten [\\_\\_189](#)
- Amerikanische Sugar Cookies [\\_\\_193](#)
- Nachhaltige Weihnachtszeit [\\_\\_194](#)
- Die magischen Raunächte [\\_\\_197](#)
- Ein Winterspaziergang [\\_\\_199](#)
- Heiße Winterschokolade [\\_\\_200](#)
- Warmer Schokokuchen [\\_\\_201](#)
- Herzlich willkommen, neues Jahr! [\\_\\_203](#)
  
- Das Wunder der Jahreszeiten [\\_\\_205](#)



Frühling



Sommer



Winter

Herbst

# FRÜHLING, SOMMER, HERBST UND WINTER ...

Das Kitzeln der Frühlingssonne auf der Nasenspitze, laue Abende im duftenden Sommergarten, ein Spaziergang durch den knisternden, goldenen Herbstwald und gemütliche Stunden am Kaminfeuer, während draußen dicke Schneeflocken aus dem Himmel rieseln ...

Jede Jahreszeit hat ihre ganz eigene Magie und einige Momente würde man gerne einfangen und in einem Marmeladenglas aufbewahren, weil sie so schön sind. Ganz egal, welche der vier Jahreszeiten deine liebste ist, dieses Buch steckt voller Inspirationen, Rezepte und Gedanken, die dir den Zauber jeder einzelnen von ihnen zeigen.

Im Alltag vergessen wir oft, welchen Einfluss der Jahresverlauf und die Natur auf uns haben. Dabei begleiten uns die vier Jahreszeiten nicht nur durchs Jahr, sondern auch durchs Leben. Sie machen uns das Verstreichen der Zeit und den Wandel der Natur bewusst. Sie geben uns Orientierung und haben großen Einfluss auf unseren Gemütszustand und unseren Alltag. Sie erinnern uns daran, dass alles ein ewiger Kreislauf ist. Auf jeden Winter folgt ein Frühling. Wenig ist in unserer turbulenten Welt so konstant wie die ewige Verwandlung der Natur.

Dieses Buch begleitet dich durchs ganze Jahr und lässt dich ein bisschen träumen, während du durch die Seiten blätterst.

*Entdecke den Zauber der vier Jahreszeiten ...*



# HALLO, LIEBER FRÜHLING!

Frühling – das klingt nach Sonnenschein und Freiheit, nach dem ersten Spaghettieis des Jahres, nach Vogelgezwitscher und dem Geruch von Erde und Gras. Der Frühling ist eine Jahreszeit, die uns träumen lässt. Die Natur erwacht und auch in uns Menschen tut sich einiges. Mit dem beginnenden Frühling werden die Tage wieder länger und wir dürfen mehr Tageslicht genießen. Das führt dazu, dass das Glückshormon Serotonin im Körper ausgeschüttet wird. Der Frühling macht uns also buchstäblich glücklich!

Astronomisch gesehen beginnt der Frühling auf der Nordhalbkugel mit der Tagundnachtgleiche am 20. oder 21. März, also rund drei Wochen später als der meteorologische Frühlingsbeginn am 1. März. Spätestens Mitte März graben sich die ersten Blümchen aus der Erde, der Schnee schmilzt, die Vögel zwitschern, die Bäume erblühen und die Luft wird wärmer. Den typischen Geruch nach Frühling bildest du dir übrigens nicht ein. Denn die Frühlingsluft gibt es wirklich. Gerüche sind in der warmen Luft besser wahrnehmbar als bei frostigen Temperaturen. Atme also einmal tief ein und genieße diese besondere Jahreszeit, die voller Versprechen steckt.

*Oh, wie schön ist das Leben doch im Frühling!*

# Schöne-Dinge-Liste

## FÜR DEN FRÜHLING

Nach dem langen, dunklen und grauen Winter wird die Welt jetzt jeden Tag wieder ein bisschen bunter. Der Frühling und das Erwachen der Natur wecken unsere Lebensfreude wie keine andere Jahreszeit. Zeit, das Leben so richtig zu genießen. Diese Sachen machen jetzt einfach am meisten Spaß:

- Zu einer Fahrradtour aufbrechen
- Freunde zu einem Osterbrunch einladen
- Einen Zitronenkuchen backen
- Den ersten Eiskaffee des Jahres trinken
- Ein Picknick machen
- Etwas im Garten oder auf dem Balkon pflanzen
- Den Vögeln lauschen
- Ostereier bemalen
- Einen Ausflug zu einem Tulpenfeld machen
- Einen Regenbogen entdecken
- Auf einem Flohmarkt nach Schätzen stöbern
- Einen Blumenkranz binden





Der Frühling  
ist die  
schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?  
Da grünt und blüht es weit und breit  
im goldnen Sonnenschein.

Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,  
das Bächlein rauscht zu Tal,  
es grünt die Saat, es blinkt der See  
im Frühlingssonnenstrahl.

Die Lerchen singen überall,  
die Amsel schlägt im Wald!  
Nun kommt die liebe Nachtigall  
und auch der Kuckuck bald.

Nun jauchzet alles weit und breit,  
da stimmen froh wir ein:  
Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?

ANNETTE VON DROSTE-HÜLSHOFF

# WENN DAS JAHR ERWACHT – DIE FRÜHLINGSMONATE



## M Ä R Z

Bei den alten Römern begann der Kalender nicht mitten im Winter wie bei uns, sondern den Jahreszeiten entsprechend mit dem Frühling. Der März war also der erste Monat des Jahres und mit ihm fängt in der Natur bis heute alles von Neuem an. Am Frühlingshimmel ziehen die Kraniche und viele andere Vögel vorbei und kehren aus dem Süden nach Hause zurück. Die gesamte Vogelwelt gerät mit dem Frühling in helle Aufregung, fleißig werden Nester gebaut und der Neubeginn wird besungen.

Der März ist außerdem der Monat der Frauen. Am 8. März wird der Weltfrauentag gefeiert, der ursprünglich ein kommunistischer Feiertag war. Damals ging es um das Frauenwahlrecht, die Gleichberechtigung und Emanzipation. Mittlerweile wird der Tag auf der ganzen Welt zelebriert – von Angola bis Zypern. In vielen Ländern werden die Frauen an diesem Tag mit Blumen beschenkt. Tatsächlich geht es jedoch bis heute darum, auf die Gleichberechtigung von Frauen aufmerksam zu machen.



## APRIL

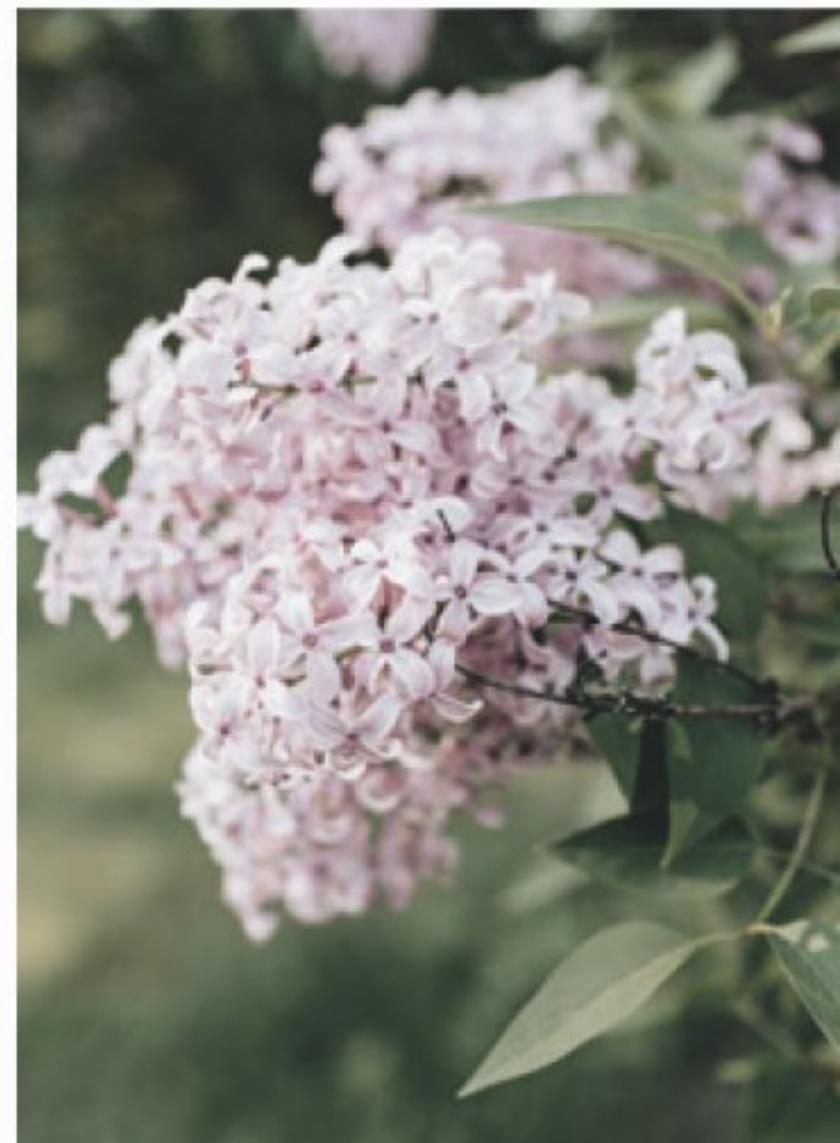
Der April ist alles, nur nicht langweilig! Zum einen fällt in den meisten Jahren Ostern in den April und bringt bunte Eier und Familienzeit mit sich. Zum anderen startet man bereits am ersten Tag des Monats turbulent mit Scherzen in den April. Woher die Tradition der Aprilscherze stammt, bleibt bis heute ungeklärt. Eine Legende führt jedoch ins Frankreich des 16. Jahrhunderts. Am 1. April soll König Heinrich IV. der Einladung eines jungen Mädchens zu einem heimlichen Rendezvous in sein Lustschloss gefolgt sein. Dort angekommen erwartete ihn allerdings kein

reizendes Mädchen, sondern seine Frau mitsamt Hofstaat. Geboren war der Aprilscherz!

Auch das Aprilwetter hat den Ruf, unberechenbar zu sein. So können die Temperaturen an einem Tag sommerlich warm sein und am nächsten bedeckt schon wieder Schnee die Welt. Aber das macht es schließlich spannend.

## M A I

Der Mai fühlt sich nach seinen beiden unbeständigeren Frühlingsgeschwistern ein bisschen an wie Wellness für die Seele. Jetzt scheint es alles im Überfluss zu geben – Blumen, Sonnenschein, blühende Felder, summende Bienen und Feiertage. Der Frühling hat sich über das Land ausgebreitet und bald schon hält der Sommer Einzug. Kein Wunder, dass der Mai als Wonnemonat bekannt ist und auch in der Lyrik eine Hauptrolle spielt. In unzähligen Gedichten ist der Monat gefühlvoll verewigt.



*Es grünt so grün ...*

## GARTEN UND NATUR IM FRÜHLING

Wann wird es endlich Frühling? Auf diese Frage gibt es leider keine genaue Antwort. In den geschützten Städten erwacht der Frühling oft früher als auf dem offenen Feld. Auch die Höhenlage spielt eine Rolle. In Europa beginnt der Frühling mit der Apfelblüte in der Küstenstadt Faro in Portugal. Von dort wandert er dann täglich rund 40 Kilometer nordwärts. Etwa Mitte April erreicht der sogenannte Vollfrühling dann Deutschland und auch hier erblühen die Apfelbäume. In Finnland ist der Winter hartnäckiger und die Menschen müssen sich bis Ende Mai gedulden, bevor sie die wärmere Jahreszeit begrüßen können.

Doch woher wissen die Apfelbäume eigentlich, wann es Frühling ist? So wie der Mensch haben auch die Pflanzen eine Art innere Uhr, die sie erwachen lässt, wenn ihre Zeit zum Blühen gekommen ist. Einige Pflanzen messen tatsächlich die Temperatur! Und Obstbäume erblühen nach einer bestimmten Anzahl von warmen Tagen. Das führt dazu, dass das Frühlingserwachen von Jahr zu Jahr ganz unterschiedlich sein kann.

**Das blüht im Frühling:** Krokusse, Hyazinthen, Gänseblümchen, Forsythien, Narzissen, Magnolienbäume, Tulpen, Pfingstrosen, Tränende Herzen, Klatschmohn, Schlüsselblumen, Flieder

**Das gibt es jetzt zu ernten:** Bärlauch, Porree, Rhabarber, Spargel, Spinat, verschiedene Zwiebelsorten



# GARTEN-TO-DO-LISTE FÜR DEN FRÜHLING

---

**Im März beginnt das Gartenjahr! Egal, ob auf dem Land oder in der Stadt, in den Gärten gibt es jetzt einiges zu tun. Also Gummistiefel an und ran an die Pflänzchen!**

- ✂ Schneide die Bäume und Hecken nur noch leicht zurück, denn viele Vögel beginnen zu nisten.
- 🌱 Pflanze eine wilde Blumenwiese und tue den Insekten damit etwas Gutes.
- 🌱 Vergrabe Zwiebelpflanzen in der Erde.
- 🌱 Entferne das restliche Laub aus dem vergangenen Herbst.
- 🌱 Pflanze das erste Saatgut ein.
- 🌱 Lockere die Erde, die sich durch den Winterfrost verhärtet hat.
- 🌱 Gemüse wie Gurken, Tomaten, Paprika oder Zucchini kannst du in der Wohnung oder im Gewächshaus vorziehen.