



## Der Weihnachtsbrief Ihrer Rathaus-Apotheke Dezember 2023

Für die Anfänge und die weitere Entwicklung der abendländischen Pharmazie waren die Heilkunde der Antike und Einflüsse aus den byzantinischen und vor allem dem arabisch-, islamischen Kulturkreis bestimmend. Zunächst lag die Heilkunde in den Händen der Klöster, wo gebildete Mönche und Nonnen als Ärzte und Arzneibereiter gleichermaßen wirkten.

Ein sicherer Hinweis auf das Bestehen öffentlicher Apotheken, die sich wohl aus Gewürz- und Kräuterhandlungen entwickelten- findet sich in ersten gesetzlichen Regelungen ca. im 13. Jahrhundert.

Durch das Aufstreben der Städte ab dem 12. Jahrhundert entstand die Notwendigkeit innerhalb der Stadtmauern ein geregeltes Gesundheitswesen zu schaffen. Während dieser Anfänge machte die Heilpflanzenkunde den größten Teil der damaligen Pharmazie aus. Auch heute noch nimmt die Biologie und die Heilpflanzenkunde einen großen Teil des Pharmaziestudiums ein. So mußte jeder Pharmazeut früher sein eigenes Herbarium anlegen.

Dieser Tradition wollen wir zum diesjährigen Weihnachtsfest folgen und haben für Sie unser ganz persönliches Herbarium angelegt.

Nicht nur die Heilwirkung ist ein wichtiger Aspekt, die Pflanzen sprechen umfassend alle unsere Sinne an.

Man denke nur an die schönen Düfte von Lavendel oder Minze, und auch unser Auge und damit unsere Seele wird angesprochen.

**„Ich richte mir ein Zimmer ein in der Luft unter den Akrobaten und Vögeln:  
mein Bett auf dem Trapez des Gefühls wie ein Nest im Wind  
auf den äußersten Spitzen des Zweigs.....  
Meine Hand greift nach einem Halt und findet nur eine Rose als Stütze.“  
Hilde Domin**





Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern in unserem Herbarium und wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches neues Jahr!

Christine Seifert und das Team der Rathaus-Apotheke



Und nun lassen Sie sich überraschen von einem “Unkraut” .....

## Brennnessel- *Urtica dioica*



Die Brennnessel ist eine seit Urzeiten bekannte Heilpflanze, die schon unsere Vorfahren zur Rheumatherapie einsetzten. Sie wirkt harntreibend, entzündungshemmend, immunmodulierend und antiarthrotisch.

Sie regt den Stoffwechsel und die Ausscheidung über die Nieren an, reinigt das Blut und fördert den Haarwuchs. Auch bei einer Prostatahyperplasie ist sie sehr hilfreich.

### Brennnessel - Kur

Sie wird am einfachsten mit Brennnesseltee, alternativ mit Frischpresssaft um die Tagundnachtgleiche im Frühjahr und Herbst ( 21.3. und 21.9.) durchgeführt. Sie unterstützt den Stoffwechsel bei der Umstellung auf Sommer-bzw Winterzeit, fördert den Basenausgleich, wirkt remineralisierend und aufgrund des hohen Siliziumgehalts der Brennnessel fördernd auf den Haarwuchs und straffend auf das Bindegewebe.

Dazu 3-4 Wochen 3x täglich eine Tasse Brennnesseltee trinken, oder 3x täglich 1 Eßlöffel Frischpresssaft in etwas Wasser vor dem Essen einnehmen.

Für die experimentierfreudigen Leser empfehle ich die Herstellung eines

## Wunderwasser's !



1TL Brennnesselwurzel  
1TL Löwenzahnwurzel  
1 Msp.gemahlene Muskatnuss  
2 Rosmarinzweigspitzen  
2 Thymianzweige  
1 Msp. gemahlener Zimt  
2 EL brauner Rohrzucker  
1l Wodka

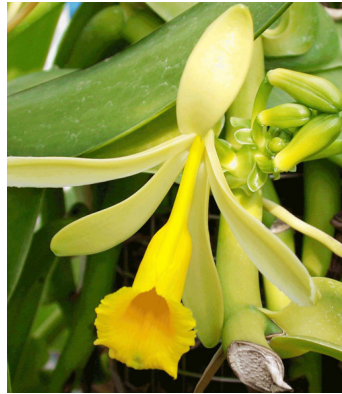
Alle Zutaten in eine dickbauchige Flasche füllen, gut verschließen, für 2 Wochen an einen warmen Ort stellen und hin und wieder schütteln. Danach den Ansatz abfiltrern und in kleine Flaschen füllen.

Bei Antriebsarmut und Unlust 2cl vom Wunderwasser in ein kleines Glas halbtrockenen Rotwein geben und in kleinen Schlucken trinken. Das weckt die Lebensgeister und macht wach!

PS. Ein wunderschönes, selbstgemachte Geschenk für die dunkle Jahreszeit.



# Mein Lieblingsgewürz: Vanille



Die Gewürzvanille gehört zu den Orchideen.

Die meist verwendete Bourbonvanille stammt aus Mittelamerika und wurde früher auf der Insel Réunion ( Ile de Bourbon) angebaut.

Heute kommt ein Großteil der Produktion aus Fernost.

Oft kommt in Rezepten Vanilleextrakt als Zutat vor. Wenn Sie lieber Vanilleschoten verwenden möchten, kochen Sie diese 20 Minuten in der heißen Flüssigkeit, die im Rezept angegeben ist, aus.

Leichten Vanillezucker stellt man her, indem man eine Vanilleschote etwa eine Woche lang in einem Schraubglas mit einem halben Kg Zucker steckt. Soll das Aroma stärker sein, zerstößt man zwei ganze Schoten mit 225gr. Würfelzucker in einem Mörser und schüttet die Mischung anschließend durch ein feines Sieb. Wenn Sie das Zerkleinern in der Küchenmaschine erledigen möchten, lassen Sie die Mischung vor dem Sieben noch eine Woche im geschlossenen Schraubglas stehen.

**Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!**

**Matthias Havenith**





## Echte Walnuss (Lat.) Juglans regia

Die Blätter der echten Walnuss sind gerbstoffhaltig und werden zur adstringierenden Hautpflege verwendet.

Die Walnussfrucht enthält viele Mineralstoffe, Vitamine und Omega-3-Fettsäuren, die sehr wichtig sind für unser Herz-Kreislauf-System, unseren Gehirnstoffwechsel und sich positiv auf unseren Cholesterinspiegel auswirken.



Somit kann der Genuss von Walnüssen glücklich machen, besonders, wenn sie mit Marzipan gefüllt und mit dunkler Schokolade umhüllt sind.

In meinem kleinen Zaubergarten wächst seit vielen Jahren ein Walnussbäumchen, sicherlich entstanden aus einer verbuddelten Nuss von unseren Hauseichhörnchen.



Zu meiner großen Freude entdeckte ich dieses Jahr im Sommer eine einzige!! Baumfrucht, die erste eigene Walnuss. Ich beobachtete das Gedeihen mit großem Stolz und überlegte bereits, was ich mit der üppigen Ernte machen könnte.

Leider kam es nicht dazu, denn über Nacht forderte das Eichhörnchen sein Urheberrecht zurück und stibitzte „seine Nuss“. Mir blieb nur die grüne Schale auf dem Boden.

Sicherlich hat es die Nuss wieder an einem anderen Platz verbuddelt und wir werden irgendwann einen neuen Sprössling entdecken, der ewige Kreislauf der Natur. Ich wünsche Ihnen Frohe Weihnachten und ein glückliches Jahr 2024, essen Sie Walnüsse!

Dezember 2023

Ihre Barbara Fiegen





# LAVENDEL



**Echter Lavendel – Lavandula angustifolia verbreitete sich ursprünglich im Mittelmeergebiet, in Griechenland, in der Toscana und, wer kennt nicht die Bilder der Lavendelfelder, in der Provence.**

**Heutzutage wird der Lavendel als Zierpflanze auch bei uns kultiviert.**

**Das ätherische Öl wird aus den Blüten und Stängeln gewonnen. Für 1 Liter Öl benötigt man 100 kg getrocknetes Material.**

**Lavendel wurde schon in der Antike als Heilkraut verwendet.**

**Die Römer setzten ihren Bädern Lavendelblüten zu, dadurch bekam die Pflanze auch ihren Namen, denn das lateinische Wort für waschen ist lavare.**

**Die Inhaltsstoffe des Lavendels wirken gegen Muskelverspannungen, Magenerkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne.**

**Heutzutage findet der Lavendel hauptsächlich bei nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen seinen Einsatz, in Form von Tabletten oder Tropfen. Der intensive Duft von Lavendel hält Mücken, Motten und Wespen fern.**

**Ich liebe Lavendel, schon immer.**

**Ich mag die Farbe, die kleinen Blüten und den Duft.**

**Als ich 18 Jahre wurde brachte die englische Band Marillion den Song "Lavender" heraus. Ich habe das Lied geliebt und ständig gehört....Lavenders blue, dilly, dilly lavenders green.... Der Text stammt von einem alten Kinderlied. Es handelt von Liebe und das schöne Leben miteinander.**



**Der Seelenschmeichler – Lavendel**

**“Du spürst wie die Blumen die köstlichen Düfte versenden  
und grübelst wie aus einem so winzigem Ort  
dieser Duftstrom mag kommen und begreifst:  
daß in solcher Mitte die Ewigkeit  
ihre unvergänglichen Tore öffnet”**

**William Blake, engl. Dichter und Naturmystiker 1757–1827**

**Die Kräuterfrau und ich wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und ein gesundes 2024  
Petra Knopf**



Anis (*Pimpinella anisum*), Illustration

## Anis / *Pimpinella anisum*

Familie: Doldenblütengewächse

Anis ist eine alte Kulturpflanze, die aus dem Orient stammt und über die östlichen Mittelmeerlandern nach Mitteleuropa kam.

Die ätherischen Öle des Anis mildern Blähungen, stärken den Magen Und lindern den Husten.

Anisfrüchte werden auch häufig zum Aromatisieren von Backwaren verwendet, wie zum Beispiel für Springerle.

## Springerle

250g Puderzucker

2 Eier

250g Mehl

1 Msp. Hirschhornsalz

1-2 Anissamen



Eier und Zucker schaumig rühren.

Hirschhornsalz unter das gesiebte Mehl mischen, alles zusammen zu einem festen Teig kneten

Den Teig einen Zentimeter dick ausrollen und in Größe des Modells ausschneiden

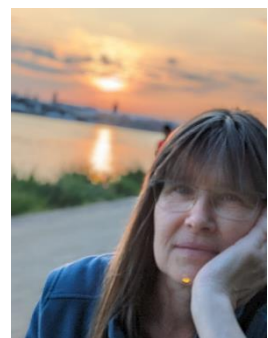
Springerlemodell mit Mehl bestäuben, Teigplatte mit den Fingern sorgfältig in das Modell hineindrücken. Teigplatte lösen und rundum beschneiden.

Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Anissamen bestreuen. Die Springerle draufsetzen.

24 Stunden in einem warmen Raum trocknen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad mehr trocknen als backen. Die Springerle müssen weiß bleiben.

*Gutes Gelingen!*



# Safran-Crocus sativus

*Safran, das zauberhafte Gewürz!*

*Es gehört zu den kostbarsten Schätzen in der Gewürzwelt und hat bereits in der Antike als Luxusgut gegläntzt.  
Damals gab es sogar Strafen für Fälschungen - echtes Premium-Zeug eben!*



*Geschmacklich ist Safran ein kleines Wunder:  
herb, leicht bitter und ein Hauch von Schärfe,  
aber alles in einem liebenswerten Mix.  
Wenn du Safran in deine Gerichte einbringst,  
bekommen sie nicht nur einen köstlichen  
Touch, sondern auch diese warme, goldene Farbe -  
fast wie eine Umarmung für den Gaumen.*

*Apropos Umarmung: Safran mag es gern dunkel und kühl.*

*Bewahre ihn in einem schicken Gefäß auf, damit er sich wohl fühlt. Beim Kochen ist weniger oft mehr, damit der zarte Duft seine volle  
Magie entfalten kann.*

*Und jetzt das Sahnehäubchen: Safran ist nicht nur ein kulinarischer Held,  
sondern auch ein Stimmungsaufheller. Studien behaupten, er kann sogar  
leichten bis mittelschweren Stimmungstiefs entgegenwirken.  
Nicht schlecht, oder?*



*Aber das ist noch nicht alles - Safran hat auch den Ruf, das Liebesleben zu beflügeln. Es ist sozusagen das Gewürz der Liebe!  
In der traditionellen indischen Heilkunde und in der islamischen Welt wird ihm sogar eine aphrodisierende Wirkung  
zuschrieben. Kein Wunder also, dass Safran nicht nur den Gerichten, sondern auch den Herzen  
eine besondere Note verleiht.*



*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und ihren Liebsten schöne Weihnachten  
und einen guten Start ins neue Jahr*

*Wahida Hariri*



# Rote Bete - Beta vulgaris



Die rote Bete gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen, zu denen auch weiße und gelbe Beten gehören. Sie sind mit dem Mangold und der Zückerrübe verwandt. Rote Bete ist reich an Vitamin B, C, Kalium, Magnesium, Zink, Selen und Eisen. Sie wirkt blutreinigend, entsäuert den Organismus und wirkt anregend auf den Stoffwechsel. Die sekundären Pflanzenstoffe unterstützen das Immunsystem und besitzen eine entzündungshemmende Wirkung.

Das Betanin ist für die rote Farbgebung der Pflanze verantwortlich. Als Antioxidans wirkt es Zellschäden entgegen. Für die Färbung im Speiseeis und im Fruchtjoghurt wird der Farbstoff, als E162 gekennzeichnet und eingesetzt. Die rote Bete ist relativ arm an Zucker und Kalorien, aber reich an Ballaststoffen, Wasser und Nährstoffen. Sie kurbelt dadurch die Verdauung und den Stoffwechsel an, steigert die Durchblutung und den Energieverbrauch und eignet sich damit gut zum Abnehmen und zum Basenfasten. Die tolle Knolle enthält Nitrat was im Körper zu Stickoxid umgewandelt wird, die Blutgefäße weiten sich, mehr Sauerstoff kann transportiert werden. Dies beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor und kann sportliche Leistungen steigern.

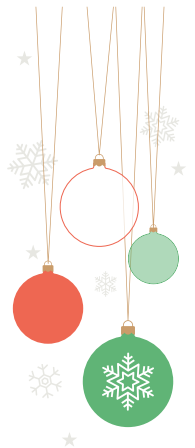
Liebe Leser und Leserinnen,

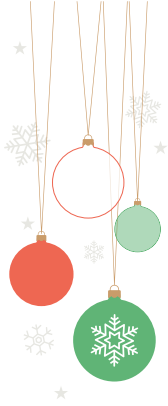
auch in diesem Jahr möchte ich mich mit einigen Worten an sie richten, obwohl mir das Überthema des diesjährigen Weihnachtsbriefs eher missfällt. Dennoch gegen Mama kann man einfach nichts machen, zumindest nicht immer.

Damit das Ganze für mich aber auch einen Sinn hat, sollte meine Pflanze etwas nutzen und etwas bringen, weshalb ich mich für die rote Bete entschieden habe, welche ich dieses Jahr für mich entdeckt habe.

Ob bei Bodybuildern oder Triathleten, der Saft der Knolle wird überall hochgelobt, und wenn man sich an den anfänglich eher eigenen Geschmack gewöhnt hat, ist es quasi kein Aufwand täglich 250ml zu trinken und die Vorteile des Saftes zu genießen.

Durch solche kleinen Hausmittelchen und einen riesigen Stapel an Vitaminen aus der Apotheke Mama bin ich perfekt gewappnet für alles was das Leben mitbringt. Denn das Jahr 2023 brachte einiges mit sich, aber vor allem das Abitur und einige unvergessliche und nicht zwingend jugendfreie Urlaube und Abenteuer mit meinen Jungs. Und selbst den Ballermann habe ich dank einer Reiseapotheke unbeschädigt oder zumindest ohne Krankheit überlebt. Seit nun einem Monat befinde ich mich im nächsten Abenteuer, dem Studentenleben, und freue mich auf das, was vor mir steht, um auch hier in den nächsten Jahren meine Einblicke wieder einmal zu teilen.





Im Namen meiner Mutter und dem gesamten Team bedanke auch ich mich für Ihre langjährige Treue und wünsche Ihnen Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

P.S. Bestellen Sie gerne fleißig zum liefern, ich freue mich immer neue Ecken von Wiesbaden zu sehen und Ihnen ihren Einkauf zu erleichtern.



Ihr Maximilian Seifert