

Den Wald nach Hause holen

Nadeln, Harz und Zapfen unserer Nadelbäume beschenken uns das ganze Jahr über, auch jetzt im Winter. Stellvertretend für Tanne, Föhre, Kiefer stelle ich hier die Fichte vor. Sie hat von allen Nadelbäumen die meisten ätherischen Öle.

Verwechslungsgefahr besteht bei allen Nadelbäumen nur mit der **giftigen Eibe**. Die Nadeln der Eibe sind, im Gegensatz zur Fichte, weich und biegsam, an der Oberseite glänzend dunkelgrün mit einem erhobenen Mittelnerv. Die Unterseite ist hell- oder olivgrün. Alle Teile der Eibe sind giftig!



Fichte mit frischen Trieben



Eibenzweig

Aus Fichtennadeln lässt sich ein duftendes Bad gegen Erkältung und zur Entspannung von Muskeln und Geist herstellen. Bei Muskel- und Nervenschmerzen, Rheuma, Durchblutungsstörungen und Müdigkeit hat es sich sehr bewährt.

Multifunktional ist das **Fichtensalz**.

100 g Salz

5 EL getrocknete Nadeln

Im Mixer oder Mörser zerkleinern

Eignet sich:

- zum Würzen von Speisen und Aufstrichen verwenden
- direkt ins Badewasser, für bessere Hautpflege mit 2 EL Olivenöl, Kokosöl oder Mandelöl
- zum Inhalieren bei Erkältungssymptomen

Wer nur eine Dusche besitzt kann das Salz in ein Tüllsäckchen geben und dieses auf den Boden der Dusche legen. Ein gefüllter Waschlappen eignet sich perfekt zum Abreiben.

Ein **Absud** Nadeln, Zapfen, kleinen Ästen, lässt sich ebenfalls ins Badewasser kippen. Zapfen haben einen hohen Anteil an Terpentinöl, was zu einer kleinen Sauerei im Topf und Wanne führen kann.

3 Handvoll Fichte in

2 L Wasser

10 min kochen, 10 min ziehen lassen, abseihen

Tee für die Badewanne:

200 – 300 g Nadeln

1 L heißes Wasser

5 min ziehen lassen

Ein Vollbad sollte 20 min nicht überschreiten!

Vorsicht ist geboten bei: Asthma bronchiale, Keuchhusten, COPD, größere Hautverletzungen und Hauterkrankungen, Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, fieberhafte und infektiöse Erkrankungen. Dann sollte auf ein Vollbad und der Verwendung von reinen ätherischen Ölen verzichtet werden!

Eine **Tinktur** fördert die Durchblutung, bei Gelenks- und Muskelschmerzen, zum Einreiben.
Schraubglas locker zu 2/3 mit Nadeln füllen,
mit Alkohol mind. 40 % (Korn, Wodka,...) auffüllen
1 EL angemörserte Wacholderbeeren
3 – 6 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen

Tee bei Erkältung

1 TL klein geschnittener Nadeln
150 ml heißes Wasser
7 min abgedeckt ziehen lassen
mit Honig süßen, 2-3 x tgl

Tagesdosis: Erwachsene 5-6 gr. Nadeln, Kinder bis 3 Jahre: 1-2 gr., 4-9 Jahre: 2-4 gr.

Eine **Räucherung** mit Fichtenharz, auch Waldwehrauch genannt, Nadeln, Zapfen und Rinde reinigt und desinfiziert die Raumluft, wirkt hustenlindernd und fördert die Konzentration.