

Fichte/Tanne. (Picea abies/Abies alba)

Kieferngewächse

Da Fichten und Tannen in ihren Eigenschaften identisch sind, werden sie gemeinsam behandelt.

Verwendete Teile

alle Teile können verwendet werden. Harz, Rinde, kleine Zweige, Nadeln, Zapfen, Samen, Knospen

Sammelhinweise

Junge Triebe werden Mai, Juni gesammelt.

Nur von den unteren Ästen die Seitentriebe abzupfen, damit der Baum in seinem Wachstum nicht gehemmt wird.

Die benötigte Menge von mehreren Bäumen absammeln.

Für eine Teezubereitung können die Nadeln das ganze Jahr über frisch gepflückt werden.

Das Harz dient dem Baum als Wundpflaster. Wenn wir es sammeln, dann mit einem scharfen Messer einen Teil abschneiden, aber noch genug am Baum belassen, um diesen nicht nochmals zu verletzen.

Inhaltsstoffe

Vit. C, Provitamin A, Gerbstoffe (Tannine), äth.Öle, Harz, Flavonoide, Zucker, Pinen, Limonen

Wirkung

schleim-, husten- und krampflösend, immun- und verdauungsstärkend, entzündungshemmend, erwärmend, harntreibend, durchblutungsfördernd, antioxidativ, antiseptisch, antibakteriell (auch bei antibiotikaresistenten Keimen), beruhigt und stärkt die Nerven nach Hildegard von Bingen - milzstärkend

Heilwirkung bei

Bronchitis, Erkältung und Grippe, Gelenksentzündung, Frühjahrsmüdigkeit, Rheuma, Gicht, Arthrose, Verspannungen, Unruhe, Harnwegsprobleme

Anwendung

innerlich und äußerlich für Umschläge, Waschungen (mindert Schweißgeruch), Bäder

Tee, Tinktur, Oxymel, Gemmomazerat, Sirup, Honig, kulinarisch,...

Aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe kann auch ein Kaltauszug hergestellt werden. Dadurch wird die magenreizende Wirkung der Gerbstoffe stark gemindert.

Einen starken Tee ins Badewasser, 20 min den Waldduft einatmen, beruhigt die Nerven und reinigt die Atemwege.

Fichtenhonig

junge, zerkleinerte Triebspitzen in einem Topf mit Wasser bedecken über Nacht stehen lassen

1 in Scheiben geschnittene Zitrone dazu, für 30 min köcheln lassen nach dem erkalten abfiltern, auspressen und die Flüssigkeit abwiegen gleiche Menge Zucker dazu

solange köcheln lassen bis eine honigartige Konsistenz entsteht, öfters umrühren. Dieser Vorgang kann schon einige Zeit in Anspruch nehmen. in keimfreie Gläser füllen, beschriften, dunkel und kühl gelagert ist der Honig aufgrund des hohen Zuckeranteils lange haltbar.

Läßt man den Honig nicht so dick einkochen kann er als **Sirup** verwendet werden.