



Die Fichte – eine vielseitige Heilpflanze

- Von Erkältung bis Frühjahrsmüdigkeit

23.02.2017 Gerade stand die Fichte noch schön geschmückt in vielen Wohnzimmern, schon imponiert sie mit ihren Heilkräften: Besonders die frischen Triebe der Fichte im Frühjahr haben es in sich, aber auch die übrigen Nadeln und das Harz haben etwas zu bieten.

Wer kennt nicht von früher das Einreibemittel, den Franzbranntwein, das bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Muskelkater, Zerrungen und Prellungen verwendet wurde. Darin enthalten ist unter anderem das Fichtennadelöl. Die ätherischen Öle der Fichte mindern die Erkältungsgefahr, beleben die Haut, fördern die Durchblutung und stärken die Nerven. Man kann sie als Salbe, Emulsion oder Badezusatz kaufen.

In Apotheken und Drogerien werden viele Naturheilmittel „mit Fichte“ angeboten. Dabei muss man auf die Mischung und Dosierung achten und prüfen, ob wirklich das reine ätherische Öl der Pflanze enthalten ist.

Will man die Heilmittel ohne Zusätze selbst herstellen, sollte man im Frühling und Sommer die hellgrünen Zweigspitzen ernten. Um Erkältungsbeschwerden gleich zu Anfang einzudämmen, ist ein Fichtennadel-Vollbad genau das Richtige. Dazu kocht man drei Handvoll Fichtennadeln mit zwei Litern Wasser auf und gießt die Nadeln dann nach 15 Minuten ab.

Für rheumatische und muskuläre Beschwerden, Gicht und Durchblutungsstörungen eignet sich eine Tinktur. Für die Eigenherstellung wird eine Flasche zur Hälfte mit Fichtennadeln gefüllt und mit hochprozentigem Alkohol übergossen. Luftdicht abgeschlossen, muss die Flasche an einem sonnigen Fenster zwei Wochen stehen, damit die Tinktur ihre volle Wirksamkeit erreicht.

Neben den ätherischen Ölen enthält die Fichte Terpentinöl, Harz, Gerbstoffe und Vitamin C. Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes wirkt ein Fichtennadel-Tee auch bei Frühjahrsmüdigkeit belebend und kann sogar bei regelmäßigem Genuss die Herzfunktion verbessern. Pro Tasse ein Teelöffel Triebspitzen oder Nadeln fünf Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack kann mit Honig gesüßt werden.

Am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef gegründet und ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 14 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Das Heranführen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an den Wald ist ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Besonders erfolgreich sind die Waldjugendspiele, Waldmobile, Waldschulen, Schulwälder, die SDW-Waldpädagogiktagungen und die erfolgreichen waldpädagogischen Projekte SOKO Wald und die Klimaköner.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
53115 Bonn

Tel.: 0228 9459835
Fax: 0228 9459833

Pressereferentin:
Sabine Krömer-Butz

sabine.kroemer-butz@sdw.de
www.sdw.de