

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

Artikel: Die Heilkraft der Nadelbäume
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558446>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 28.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Heilkraft der Nadelbäume

Von den vielfältigen Heilkräften von Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne, Eibe oder Wacholder berichteten schon Hippokrates, Hildegard von Bingen und Paracelsus. Je nachdem verwendet man Triebspitzen, Harz, Blätter, Rinde oder Samenhüllen für heilende Tees, Sirupe, Einreibungen, Bäder, Salbenzubereitungen sowie homöopathische Präparate. Wir geben Ihnen eine kleine Übersicht über die fünf wichtigsten einheimischen Nadelbäume und ihre Heilkräfte:

Die Fichte ① ficht gegen Erkältungen und Rheuma

Die jungen Triebe (Turiones pini) der auch Rot- oder Schwarztaanne genannten Fichte (*Picea abies*) sammelt man im April/Mai, ebenso die Rinde. Die Anwendung erfolgt innerlich in Form von Sirup oder Honig bei Husten, Katarrh und Bronchitis und äusserlich als Salbe oder Tinktur (zum Einreiben) bei Gicht, Rheuma, Hautkrankheiten (Ekzeme, Flechten usw.) sowie bei neuralgischen Entzündungen. Bekannt ist das Fichtennadelbad, das Menschen mit rheuma-

Tip: Aus 100 g Kiefern-Triebspitzen kann man in 1 Liter Wasser einen guten Tee herstellen; 1 - 2 Tassen täglich bei Husten, Reizhusten, Nieren- und Blasenentzündungen trinken. Vorsicht: Das Pflücken von Trieben ist verboten. Pini summitates sind jedoch auf Anfrage in der Drogerie erhältlich.

tischen Beschwerden sehr schätzen. Fichte und Tanne (*Abies alba*) werden in der Naturheilkunde ähnlich angewandt.

Die Kiefer ② stillt den Husten

Von der Kiefer oder Föhre (*Pinus sylvestris*) verwendet man die Triebspitzen, das Harz und das ätherische Öl. Die Triebe sammelt man im April/Mai, das Harz das ganze Jahr über. Zur innerlichen Anwendung bei Husten und Bronchitis, Nieren- und Blasenentzündungen sowie rheumatischen Erkrankungen verarbeitet man die Triebspitzen zu Sirup oder Tee. Äusserlich angewandt, als Bad, Einreibung oder Salbe, macht die Kiefer müde Menschen munter, beruhigt bei Nervosität und hilft bei rheumatischen Erkrankungen.

Die Lärche – starke Salbe, herber Salat

Die Lärche ist einer der vielseitigsten Nadelbäume. In der Volksheilkunde, in der Duft-, der Aroma- und der Bach-Blütentherapie, in der Kosmetik und manchmal auch in der Küche – überall stösst man auf die Lärche. Verwendet werden die Knospen, die Nadeln und das Harz sowie das ätherische Öl. Die Nadeln sammelt man von April bis Juni. In der Heilkunde deckt sich die Anwendung mit der von Kiefer und Fichte. Die wichtigste Zubereitungsform ist die Lärchensalbe bei



TEEAUFGUSS – SO WIRD'S GEMACHT:
Für einen heissen Teeaufguss nimmt man am besten eine Aufgusstasse mit Körbcheneinsatz und Deckel, gibt das Teege-
misch hinein und über-
giesst es mit kochendem
Wasser. Tasse mit Deckel
verschliessen, zehn
Minuten warten. Danach
ist der Tee trinkfertig.

Literatur zum Thema:
*«Baumheilkunde.
Begegnungen und
Erfahrungen mit den
Heilkräften der Bäume»,
René A. Strassmann,
AT Verlag, CH Aarau,
320 S., sFr./DM 44.–*

Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen. Gemäss R. A. Strassmann (s. Literaturempfehlung) wird sie aus 1 – 2 Lärchenzapfen und 50 g Schweins- oder Erdnussfett hergestellt: Fett in einer Pfanne schmelzen, zerkleinerte Zapfen dazugeben, 1 – 2 Stunden ziehen lassen und absieben, Fett in Glastopf auskühlen und ausschwitzen lassen, gut verschliessen und kühl aufbewahren. Übrigens: Frische Lärchenspitzen schmecken herb süss-sauer und eignen sich, feingeschnitten, als Salatbeigabe.

Die Eibe – nur in homöopathischer Dosis

Schon lange weiss man um ihre Giftigkeit. Wegen der hohen Toxizität findet die Eibe vor allem in der Homöopathie Verwendung: bei rheumatischen Erkrankungen sowie Nieren- und Blasenleiden. Aus

dem Hauptwirkstoff Taxin hat die Schulmedizin ein Präparat entwickelt, das im Kampf gegen Krebs eingesetzt wird.

Tip: Aus dem Tee der Wacholderfrüchte kann man eine Haarspülung gegen Schuppen machen. In der Küche lassen sich die schwarzen Früchte auch als Gewürz (z.B. zu Sauerkraut) oder gesüsst als Mus für eine Marmelade verwenden.

Der Wacholder ☸ wärmt universell

Noch im 15. Jahrhundert war der Wacholder ein Heilmittel für und gegen alles. Auch heute noch schätzt man seine Früchte bei Fieber, Leber-, Brust- und Lungenschmerzen und Magenenerkrankungen. Man sammelt die reifen Beeren im Oktober und stellt aus ihnen Tees und Tinkturen für die innerliche sowie Salben für die äusserliche Anwendung her. Schwangere sollten Wacholder gar nicht, alle anderen nicht dauernd einnehmen.

• CU

«Hol dir von diesen Knospen ...»

«Hol dir von diesen Knospen und kaue sie tagsüber langsam. (...) Du wirst sehen, dass dadurch dein Katarrh verschwinden wird.» So hat Alfred Vogel einmal die Wirkung der Lärchenknospen beschrieben.

In verschiedenen A.Vogel-Produkten sind die Heilwirkstoffe von Nadelbäumen enthalten: Der **Santasapina Hustensaft** (in D: **Santasapina Tannenknospen-Sirup**) mit dem Extrakt aus frischem Tannenspitzenaft und Honig stärkt die Atmungsorgane, hilft bei Husten, Heiserkeit und Katarrh. Der **Spitzwegerich-Sirup** ist ein Frischpflanzen-Auszug, der dem **Santasapina-Sirup** beigegeben wird und dessen Wirkung verstärkt. Wohltuend für Rachen und Hals sind auch die **Santasapina Hustenbonbons**.

Die **Usneasan Bonbons** (in D: **Usnetten Husten- und Halspastillen**) enthalten u.a. die

Wirkstoffe der Lärche und werden bei Erkältungskrankheiten mit Husten sowie bei Katarrh angewandt.

Der **Drosinula Bronchialsirup** mit dem Extrakt der Tannenspitzen und des Sonnentaus (*Drosera rotundifolia*) wird bei Erkrankungen der Atmungsorgane eingesetzt. Auch das Massageöl **Toxeucal** (nur in CH erhältlich) enthält die Wirkstoffe der Fichte. Bei Arthritis, Muskelkater, steifem Hals und Hexenschuss ein wirksames und wohltuendes Einreibe- und Massageöl.

A.Vogel's **Juniperosan** ist ein pflanzliches Fusspflege-Öl mit hochwertigem Wacholder- und Thymianöl. Das **Po-Ho-Öl** (in D: **Bi-Vo-Öl**) ist ein Einreibeöl bei Erkältungskrankheiten und Katarrhen. Es enthält unter anderem ebenfalls, wie die (nur in CH erhältliche) **Po-Ho-Salbe**, die Wirkkräfte des Wacholders.