

FRUTIGLÄNDER

DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN UND REICHENBACH

«Frutigländer», 7.12.2018



Dieser festliche Schmuck ist für seine wohltuende Wirkung bekannt.

BILD BEAT INNIGER

Nadelhölzer – Heilkraft aus dem Wald

GESUNDHEITSECKE Tannenzweige und Christbäume sind in der Adventszeit allgegenwärtig. Der traditionelle Weihnachtsschmuck sorgt schliesslich für festliche Stimmung. Ebenso traditionell sind aber auch die Heilkräfte der Nadelhölzer.

Nadelbäume prägen die Wälder unserer Bergregion. Tannen, Föhren, Lärchen und Arven gehören zu den Kieferngewächsen, einer grossen Familie der botanischen Ordnung der Nadelhölzer. Gemeinsam sind die vielfältige Verwendung ihrer Hölzer, die typischen Nadeln sowie ihr Gehalt an ätherischen Ölen. Für die Pflanze haben diese verschiedene Funktionen: Anlockung von Insekten zur Bestäubung, Schutz gegen Krankheiten, Abwehr von Schädlingen oder als Frassschutz. Die komplexen Gemische mit charakteristischem Geruch finden sich bei den Nadelhölzern in den Trieben, Zweigen, im Harz und in den Nadeln.

Düfte, die unter die Haut gehen

Ätherische Öle sind fettlöslich (lipophil) und leicht flüchtig; die Bezeichnung «ätherisch» bezieht sich darauf. Ihre Anwendung in Salben, Massageölen, als Balsam oder per Inhalation ist einfach und gut verträglich. In die Haut einmassiert, ziehen sie sehr leicht und rasch ein und wirken im umliegenden Gewebe. Durch die Aufnahme in den Blutkreislauf können zusätzliche, reflektorische Effekte ausgelöst werden, zum Beispiel krampflösende Wirkungen über die Stimulation von Nerven. Untersuchungen der Blutkonzentration nach Applikation auf der Haut haben gezeigt, dass sehr rasch – innert fünf Minuten – ein hoher Blutspiegel der Stoffe erreicht wird und sie auch nach drei Stunden immer noch nachweisbar sind. Viele traditionelle Wirkungen sind seit Jahrhunderten bekannt (siehe Kasten «Nadelhölzer als traditionelle Heilmittel»).

Wegen ihrer Flüchtigkeit bieten sie sich geradezu für Inhalationen an, klas-

sicherweise als Mischungen. Bei der Anwendung auf der Brust oder als Badezusatz kommen die lokalen wie auch die inhalativen Komponenten zum Tragen. Eine dritte, nicht zu unterschätzende Wirkrichtung läuft über das Gehirn, was in der Aromatherapie ausgenutzt wird. Düfte beeinflussen Emotionen, lösen Nervenimpulse aus, steuern Hormone und über reflektorische Effekte wird zum Beispiel der Abtransport von Schleim in den Atemwegen angeregt.

Nadelöle – bewährt bei Erkältungen und rheumatischen Beschwerden

Fichten- (*Picea abies*) und Kiefernadelöl (*Pinus sylvestris*, *Pinus mugo*) riechen angenehm, sind belebende und vielfältig wirkende Öle. Hauptsächlich angewandt werden sie bei Katarrh der Atemwege sowie bei Muskel- und Gelenksbeschwerden. Sie wirken lokal durchblutungsfördernd (hyperämisierend) und regen den Stoffwechsel im Gewebe an. Wärmegefühl, entspannte Mus-

keln, Entzündungshemmung und Schmerzlinderung sind die wohltuenden Wirkungen.

In den Atemwegen lösen sie den Schleim (sekretolytisch), und in der Nasen- und Rachenschleimhaut löst die Mehrdurchblutung eine Steigerung der lokalen Immunabwehr aus. Die leicht antiseptische Wirkung gegen Bakterien ist ein in der heutigen Zeit steigender Antibiotikaresistenzen durchaus wünschenswerter «Nebeneffekt».

Mehrere Präparate mit den Nadelölen sind als Salben, Einreibungen, Bäder oder Lösungen für die Bereiche rheumatische Beschwerden und Erkältungen im Handel erhältlich. Ein Hustensirup und Bonbons aus Tannenspitzenextrakt und Honig sind seit Jahrzehnten als zugelassene Medikamente mit beruhigender, schleimlösender und desinfizierender Wirkung im Handel.

Als bewährtes Hausmittel gegen Husten gilt der «Fichtenspitzen-Waldhonig»: 10 Gramm Maitriebe werden in 100 Gramm flüssigem Honig eingelegt. Zwei Esslöffel voll in einen Deziliter warme Milch geben oder zum Süssen von Hustentee verwenden.

Die Arve (Zirbelkiefer, Zirbe, *Pinus cembra*) ist ein spannendes Gewächs etwas abseits des streng medizinischen Gebrauchs. Ursprünglich als Heilmittel im Südtirol eingesetzt, wird sie heute vor allem in Österreich und Bayern, aber zunehmend auch in der Schweiz als Arvenzweige verwendet. Der aus den Spänen strömende Duft beseitigt schlechte Gerüche, soll beruhigend wirken und für einen tiefen Schlaf sorgen. Auch wenn die medizinische Wirkung

klinisch nicht belegt ist, wird dieser wissenschaftliche «Makel» dem entspannenden Duft im Schlafzimmer kaum im Wege stehen.

Tannenzweige – heilsame Leckerbissen für Tiere im Stall

Der Tierarzt Dr. Michael Walkenhorst vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) in Frick berichtet über tierische Vorlieben für Weisstannen und Fichten. «Rinder, Schafe und Ziegen haben den beliebten Weihnachtsschmuck zum Fressen gern. Ziegen, die in der Winterfütterung Weisstanne angeboten bekommen, fressen nachweislich mehr, als die, die keinen Zugriff auf dieses Leckerli haben.»

Fichtenspitzen haben eine grosse Bedeutung in der Tiermedizin. Eines der wenigen pflanzlichen (noch!) verfügbaren Tiermedikamente wirkt gegen Durchfall und enthält ausschliesslich ein Fichtenspitzenpulver. Traditionellerweise spielen Fichte und Weisstanne bei Atemwegs- und Durchfallerkrankungen sowie zur allgemeinen Stärkung eine grosse Rolle. «Sie sind für die Tiere in den Wintermonaten ein echtes Guetzli – also nichts wie in die Futterkrippen mit den Bäumchen», schliesst Walkenhorst mit einem Augenzwinkern seine Ausführungen.

BEAT INNIGER, OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Buchtipps: Thumm A., Kettnering M.: «Waldmedizin. Die Heilkraft der ätherischen Baumöle». Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-96199-004-7.

Mehr erfahren Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch/web-links.html

Die Gewinnung ätherischer Öle

Ätherische Öle sind komplexe, wasserunlösliche und empfindliche Stoffgemische. Das schonende Verfahren mittels Wasserdampf-Destillation hat sich für ihre Gewinnung etabliert. Dabei werden zerkleinerte Pflanzenteile in einem Kolben von Wasserdampf durchströmt, der die flüchtigen Stoffe mitträgt. Bei der Abkühlung kondensiert der Dampf, und die leichten Öle schwimmen im Auffanggefäss oben auf. Nach Ablassen des Wassers können sie einfach abgetrennt werden.

Aus qualitativ gutem Pflanzenmaterial werden auf diese Weise hochwertige, natürliche Öle zur Verwendung in der Medizin oder als Aromastoffe gewonnen. BI

Nadelhölzer als traditionelle Heilmittel

Lonicerus, Botaniker und Stadtrat von Frankfurt, «Kreuterbuch» (1564), über Terpentin: «*Sonderlich soll der Terpentin, wohl bereit und gewaschen, gut seyn für die Schwindsucht, für alten Husten, Keichen und eytericht Blutspeyen, von welchem Gebrechen sich die Schwindsucht erhebt.*» (eytericht: eitrig; Schwindsucht: Tuberkulose) Dr. Alfred Vogel, «Der kleine Doktor» (1957), über die Wirkung von Tannen, Lärchen oder Kieferknospen: «*Kaue sie tagsüber langsam, gründlich, indem du von Zeit zu Zeit wieder eine neue Knospe in den Mund nimmst. Du wirst sehen, dass dadurch dein Katarrh in einigen Tagen verschwinden wird.*» BI / A.VOGEL