

Die Fichte

Kräuterfreunde Mai 2023

Allgemeines: Baum des Jahres 2017

(siehe <http://baum-des-jahres.de/index.php?id=791>), ihre Heimat sind die borealen Waldgebiete (nördliche Waldzone in Skandinavien, Kanada/Alaska und Taiga), bei uns gab es Bestände nur ab 800m über NN, darunter war sie relativ selten und nur vergesellschaftet mit anderen Laub- und Nadelhölzern (v.a. Buche und Tanne), dann wurde die Fichte Brotbaum der Mittelgebirgler (Köhlerei, Bauholz, Grubenholz, Faserholz, Brennholz, Klangholz usw.), heute vorwiegend Monokulturen („Überfichtung“), liefert 2mal so viel Holzmasse, wie die Buche, ökologisch wertvoller sind Einzelexemplar mit Beastung bis zum Boden (dafür dann ökonomisch unbrauchbar), Holz der Instrumentenbauer „Wimmerholz“ oder „Haselfichten“, Holz ist leicht, weich, faserig und unglaublich zäh (ideales Bauholz), der germanische Wortstamm für Fichte („fiutha“, „viehte“ usw.) kommt nur im deutschen Sprachraum vor (nicht im englischen oder friesischen), eben weil es sie in Tieflagen und Mittelgebirgen bis zum Mittelalter nicht gab,

Synonyme: Rottanne, Föhre, Pechtanne, Schwarztanne usw.

lateinisch: *Picea abies*, (Pix =Pech=Harz; abies=Tanne, also etwa „harzreiche Tanne“)

Familie: Kieferngewächse (dazu zählen auch Tanne und Kiefer, die Douglasie aber nicht)

Verwechslung: Tanne, (Zapfen der Tanne STEHEN) (Fichtenzapfen sind KEINE Tannenzapfen!)

Vorkommen: Mittel- bis Hochgebirge, flachgründige, mehr saure Böden

Botanisches: bis 50 m hoch, Nadeln rings um den Zweig angeordnet (Tanne nur seitlich), Nadeln stechen („die Fichte sticht, die Tanne nicht“), einhäusig, männl. Blüten kurze, rotgelbe Kätzchen, weibl. Blüten (die späteren Zapfen) sind zur Zeit der Bestäubung 6 cm lang, rot, zylindrisch und stehend, zur Samenreife braun und hängend, Holz harzhaltig, Blütezeit Mai/Juni, frosthart bis minus 60 Grad!, versauert stark den Boden, Sturmselektion

Droge: Triebspitzen, Nadeln, Harz, Terpentin (gereinigte Harze und Produkte daraus)

Sammelzeit: Triebspitzen Mai/Juni

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Gerbstoffe (Tannine), Vitamine (v.a. Vit C), (ein Teeaufguss von frischen Trieben verliert schon ca. 50% Vit C), aus dem Splintholz wird Terpentin (Franzbranntwein meist aus den Nadeln) gewonnen

Qualität in der Humoralpathologie: Triebe?, Harz w3/t3, löst und leitet zähen Schleim aus,

Heilwirkung:

Triebspitzen: meist als Aufguss, kein kochendes Wasser verwenden (nur heiß), 10 min bedeckt (ätherische Öle) ziehen lassen, mit Honig süßen (Waldhonig?)- gegen Husten (festsitz. Sekret)

- Blasenentzündung
- Erkältung/Grippe (auch zum Schwitzen, dann sehr warm im Bett trinken)
- Blutreinigung
- gegen Frühjahrsmüdigkeit (Vitamin C-Mangel) (heute gibt es bessere Mittel)
- Mangelkrankheiten (z.B. Zahnfleischbluten)

Terpentinöl: wirkt stark hautreizend, im Übermaß Entzündungen und Blasenbildung

- steigert die Hautdurchblutung mit starker Tiefenwirkung (rötend)
- leitet Giftstoffe aus der Haut ab (daher die Anwendung bei Rheuma)
- gegen Gelenk- und Sehnenscheidenentzündung
- gegen Stauungsödeme der Haut
- innerlich regt es alle Schleimhäute (Magen, Darm usw.) an, aber Vorsicht!
- sehr gut zur Inhalation bei Husten usw. (v.a. chronische und eitrige Erkrankungen)
- auch innerliche Anwendung möglich, aber Dosierung beachten!

Nebenwirkung: Reizungen der Haut und der Schleimhäute!

Ansichten Kneipps: lobte das Schlucken erbsengroßer Harzstücke als Mittel zur Kräftigung der Natur und des Verdauungstraktes.

Anwendungen:

innerlich:

- die Triebe: bei Beschwerden des Atemsystems, Dekokt; 2g auf 100ml Wasser,
- 2mal tägl. eine Tasse
- junge Zweige und Nadeln: Beschwerden der Harnwege, Rheumatismus; Dekokt,
- 2g auf 100ml Wasser; eine kleine Tasse zweimal am Tag.
- (Vorsicht, es können Verdauungsbeschwerden auftreten!)
- Terpentinöl: Anregung der Harnausscheidung, Durchblutung aller Schleimhäute,
- Urin riecht dann veilchenartig, Vorsicht mit der Dosierung,
- mit wenigen Tropfen auf ein Glas heißes Wasser beginnen und langsam steigern,
- bei Überdosierung Erbrechen, Durchfall, Nierenreizung

äußerlich:

- Triebe, Zweige, Nadeln: desinfizierend, desodorierend,
- Aktivierung des Blutkreislaufes (z.B. niedr. Blutdruck), Dekokt, 5g auf 100ml Wasser,
- mit Dekokt getränkte Kompressen 15 min lang auf die Haut auflegen,
- gegen Rheuma und chronische Hautkrankheiten das Lohtannin-Bad:
- 2kg Fichtennadeln in 5 Liter Wasser eine halbe Stunde lang kochen, den Absud ins Badewasser geben
- Franzbranntwein: erfrischend, durchblutungsfördernd, juckreizstillend,
- Terpentinöl (gereinigtes): wie Franzbranntwein, v.a. bei Rheuma

Inhalation:

- 1 Teelöffel Terpentinöl auf 1/4 Liter heißes Wasser oder eine Handvoll Fichtennadeln aufkochen und die Dämpfe einatmen

Rezepte: Fichtennadelbitter: 4 Handvoll frische Triebe in weithalsige Flasche geben, mit hochprozentigem Alkohol (über 50%, da Frischdroge) (aus prinzipiellen Gründen keinen Obstler und keinen Kornschnaps), zwei Tage ziehen lassen bis Flüssigkeit schön hellgelb, dann abgießen und wenn möglich reifen lassen; gut bei Verdauungsbeschwerden und bei Erkältungen.

Schlussbemerkung: Die Fichte ist wieder ein Beispiel dafür, welche Schätze für unsere Gesundheit direkt vor unserer Haustüre wachsen. Sie wachsen so nahe, dass wir sie meist gar nicht kennen und viel Geld stattdessen in die Apotheke und zum Doktor bringen.

Günter Schröder