



Fichtenwipfel sind kulinarisch und volksheilkundlich interessant

Das Gold des Waldes

Die Harze von Lärche, Fichte, Föhre und Zirbe sind sehr wertvoll

Unsere Nadelbäume produzieren Harz, um ihre Wunden zu verschließen. Das Pech enthält unter anderem Harzsäure und ätherische Öle und fungiert als natürliches Pflaster mit antibakterieller und pilztötender Eigenschaft, das auch bei Mensch und Tier genutzt werden kann. In der Volksmedizin wird es traditionell gegen viele Wehwehchen verwendet: Zugsalbe, Schürfwunden, Schnitten, Verletzungen, Rheumatismus, Schmerzen des Bewegungsapparates, Erkältungen, Husten und Halsschmerzen. Harze sollten nur äußerlich angewendet werden.



Die Lärche - Larix

Familie: Kieferngewächse

Gattung: Lärchen



Mit ihren tiefen Wurzeln trotzt die Lärche auch starken Stürmen und nimmt auch sonst eine Sonderstellung unter den Nadelbäumen ein. Als Einzige verfärben sich ihre Nadeln im Herbst leuchtend gelb und fallen ab.

Bei Boden und Standort ist der einhäusige Baum nicht wählerisch und wird bis zu 40 m hoch. Das Pech der Lärche, auch Lerget oder Lerchenterpentin genannt, zählt zu den wertvollsten Harzen überhaupt. Das Lärchenharz wurde als Terpentin nach Venedig verkauft,

weshalb es auch den Namen „Venezianisches Terpentin“ hat. Es wirkt desinfizierend und keimtötend bei Wunden und Entzündungen. Durch seine ziehende Eigenschaft macht es sich auch wunderbar in einer Zugsalbe. Früher strich man das Lärchenpech auf ein Tuch und verwendete dieses dann als Pflaster. Bei Husten und Bronchitis wird es in einer Salbe auf Brust und Rücken aufgetragen und erleichtert so das Abhusten.



Die Fichte - Picea

Familie: Kieferngewächse

Gattung: Fichten



Die Fichte ist ein sehr widerstandsfähiger Baum, der bis zu 600 Jahre alt werden kann. Die Heilwirkung der Fichte ist mit der Tanne fast gleich und kann auch ebenso verwendet werden. Das Harz der Fichte wurde in unserer Gegend schon immer als Weihrauchersatz verräuchert. Es wirkt beim Räuchern schleimlösend und schmerzlindernd. Außerdem ist es desinfizierend, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und klärt das Bewusstsein. Gereinigtes Fichtenharz kann man als Burgunderharz kaufen.

Das Pech kann auch gut in eine Pechsalbe eingerührt werden, muss aber zuvor gereinigt we-

ren. So eine Pechsalbe wirkt desinfizierend und kann zur Wundheilung, als Mittel gegen Gicht, Rheuma oder bei Brustleiden eingesetzt werden.



Die Föhre oder Kiefer - Pinus

Familie: Kieferngewächse

Gattung: Kiefern



Die Föhre ist ein sehr weit verbreiteter Baum und kommt in allen Teilen Europas und Asiens vor. Getrocknete, zusätzlich mit Harz oder Pech getränkte Späne aus Föhrenholz erhellten früher unsere Bauernstuben. Wegen des hohen Harzgehaltes ist das Föhrenholz äußerst witterungsbeständig. Schon im Altertum wurde die Föhre zu medizinischen Zwecken genutzt. Föhrenharz wurde sogar als Zahnersatz verwendet. Der griechische Arzt Hippokrates verwendete Föhrennadelöl zur äußerlichen Behandlung von Geschwüren und das Harz bei verschiedenen Frauenleiden.

Bei Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege, bei rheumatischen Beschwerden sowie bei leichten Muskel- und Nervenschmerzen findet die Föhre Verwendung.

Die Zirbe - *Pinus cembra*

Familie: Kieferngewächse

Gattung: Kiefern


Art: Zirbelkiefer

Die Zirbe gilt als Inbegriff der Wetterbäume. Sie besteht gut den Naturgewalten, denen sie in den alpinen Lagen ausgesetzt ist. Durch den Schneedruck und Blitzeinschläge entstehen oft eigenartige Formen. Sie birgt in sich einige der wertvollsten und für den Menschen besten Elixiere. Wunderbare Öle und Harze prägen den besonderen Charakter des begehrten Zirbenholzes.

Besonders intensiv ist die Kraft der Zirbe bei einer Räucherung mit ihrem Harz zu spüren. Diese wirkt auf das menschliche Energiefeld, reinigt die Atmosphäre und breitet einen Schutzmantel aus. Die Räucherung wirkt energetisierend und hilft, gerade und aufrecht im Leben zu stehen. Zirbenharz galt im Alpenraum als vollwertiger Weihrauchersatz. Die Räucherung mit Zirbenharz wirkt luftreinigend und ist gut zur Vorbeugung von Ansteckung. In einer Studie, welche von der alpinen Forstwirtschaft in Auftrag gegeben wurde, wurde auch die positive Wirkung des Zirbenholzes auf die

Schlafqualität, gegen Motten und auf die Herzfrequenz nachgewiesen. Das Zirbenharz wird gerne bei Verstauchungen eingesetzt. Auch ist es ein wunderbares Mund- oder Zugmittel. Bei offenen Stellen im Mund wirkt ein aufgelegtes Stück Harz schnell schmerzlindernd und wundheilend. Zur Gewinnung des Harzes gibt es zwei Methoden. Zum einen das Sammeln des bereits aus dem Baum ausgetretenen Harzes, welches dem Baum zur Wundheilung dient. Zum anderen das Gewinnen des frischen Baumharzes. Dieses geschieht durch Anbohren des Baumes. Es wird ein Loch mit zwei bis drei Zentimetern Durchmesser gebohrt und dann mit einem Pfropfen, der konisch zugeschnitten ist, sauber verschlossen. Dieser wird vor dem Einschlagen zusätzlich mit Vaseline, Melkfett oder Olivenöl eingefettet. Nach dem nächsten Winter wird der Holzpfropfen wieder herausgebohrt und dahinter sollte sich das kostbare frische Harz gesammelt haben. Das Harz wird durch erwärmen über dem Wasserbad und anschließend durch Filtern gereinigt.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Die Lärche - ein
majestätischer Baum

rezepte

Pech-Salbe

100 g Olivenöl

10 g Harz, 10 g Bienenwachs

Das Harz im Olivenöl im Wasserbad schmelzen und dann durch ein feines Sieb oder Tuch filtern, damit diverse Verschmutzungen entfernt sind. Dann das Bienenwachs dazugeben und unter ständigem Rühren wieder über dem Wasserbad schmelzen. Nicht über 70° C erhitzen. In saubere Gläser abfüllen.

Fertig!

Räuchermischung Schutz & Reinigung

Hartes Fichtenharz, getrocknete Fichtennadeln, Wacholder, Beifuß & Salbei
Fichtenharz mörsern und die getrockneten Kräuter dazugeben. Auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Wirkt reinigend und schützend und desinfiziert die Raumluft.

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



Der Lerget tropft wie
Honig aus der Lärche



Das Pech heilt
die Wunden der Bäume