

## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Tannen-Medizin



Tannen sind nicht nur schön zur Dekoration der Zurzibeter Stuben, sie haben auch heilende Wirkung.

(ms) – «O Tannenbaum, O Tannenbaum, wie treu sind deine Blätter. Du grünst nicht nur zur Sommerzeit, nein auch im Winter, wenn es schneit.» Dieses uns allen wohlbekannte Weihnachtslied ist nicht nur eine Ode an den berühmtesten Baum im Land, es besingt im weitesten Sinn auch die Kraft der Tannenbäume. Die Nadelbäume, ob Weiss- oder Rottanne, werden sehr vielseitig genutzt in unserer Gesellschaft.

Wir verwenden das Holz zum Heizen, machen Möbel daraus, stellen Sirup, Honig und Salben daraus her, wir räuchern damit die Räume und zu guter Letzt stellen wir Tannenbäume in unser Wohnzimmer und schmücken sie mit schönem Weihnachtschmuck.

Die Tanne ist nach mythischer Lesart ein Sonnenbaum und gilt seit jeher als Baum der Erneuerung; kein Wunder also, könn-

te man sagen, dass dieser Baum an Weihnachten unsere Wohnzimmer ziert. Wir lassen das alte Jahr Revue passieren und stimmen uns auf neue Ziele fürs neue Jahr ein, dazu schenkt uns der Sonnenbaum die notwendige Kraft. Dies ist durchaus im medizinischen Sinne zu verstehen. Verschiedene Nadelbäume beziehungsweise deren Bestandteile lassen sich zu Heilzwecken einsetzen.

### Mit Salbe gegen Infektionen

Neben den Tipps für das Tannenbad und den Sirup sei hier im Besonderen auf die Harzsalbe, die Aromatherapie und das Räuchern verwiesen.

Die Salbe aus Tannenharz hilft bei schlecht heilenden Wunden und bei Erkältung. Zur Herstellung sind 100 ml Rapsöl und drei Teelöffel Fichtenharz während drei Monaten anzusetzen. Daraus

entsteht das Harzöl. Dieses ist anschliessend mit Bienenwachs zu schmelzen, warm abzufüllen und kühl aufzubewahren.

Für die Aromatherapie ist ähnlich vorzugehen. Fünf bis sechs Tropfen ätherisches Fichten-Öl sind in der Duftlampe zirka eine Stunde lang mit Wasser zu verdampfen. Das wirkt keimtötend, entzündungshemmend und erfrischend. Wichtig: Es sollte nur 100 Prozent naturreines Öl verwendet werden.

### Magisches Harz

Wer den Geschmack von Rauch und Harz liebt, sollte seine Räume mit Fichtenharz reinigen. Das Räuchern mit Fichtenharz wirkt ebenfalls keimtötend und desinfizierend. Ausserdem, so zeigt es meine Erfahrung, beruhigt uns das Räuchern, klärt die Gedanken und die «Aura», macht den Brustraum und das Herz frei und erdet den Körper, wenn es mal wieder recht chaotisch zu und her geht.

Generell kann man sagen, dass frisch duftendes Harz uns unterstützt bei seelischen Tiefs und das Nervenkostüm stärkt. «Tannenholz in Haus und Hof», so sagt man, besitzt eine starke magische Kraft und verbannt Überlieferungen zufolge böse Geister.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslererhof.ch](http://www.fryberger-roesslererhof.ch)

## Fichtennadeln-Sirup

Der Fichtennadeln-Sirup hilft bei Husten und Bronchialkatarrh. Dazu fünf Handvoll Fichtensprossen (im Frühling ernten) mit einem Liter Wasser zum Sieden bringen, das Ganze abkühlen lassen, dann mit einem Kilogramm Honig einköcheln (bei maximal 40 Grad) bis eine sirupartige Flüssigkeit entsteht. Diese noch warm abfüllen, danach kühl und dunkel lagern. Bei Husten zwei bis drei Esslöffel des Sirups täglich einnehmen.

**Wichtig:** die Tannenschösslinge stehen unter Naturschutz, ohne Erlaubnis dürfen sie nicht gesammelt werden.

**Gut zu wissen:** Es eignen sich alle ungiftigen Nadelbäume für einen Nadeln-Sirup.

## Das Tannenbad

Ein Tannenbad wirkt unglaublich belebend, es hilft bei Müdigkeit, Grippe und Erkältung. Dazu zwei mittelgrosse Tannäste grob hacken, in einen Topf füllen, mit Wasser bedecken und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Zweige absieben und den Sud direkt ins Badewasser geben.