

Fichte - Fichte *Picea abies*

Vorkommen: wächst in ganz Mitteleuropa

Pflanzenbeschreibung: Die Fichte gehört zur Familie der Kieferngewächse, sie sind einstämmig, immergrün und werden bis zu 60 m hoch. Ihre Baumkrone ist kegelförmig bis walzig, der Stamm hat einen Durchmesser von 1 m, auch das kann abweichen. An den äußeren Knospen hat sie Verzweigungen, bei älteren Trieben spricht man von „schlafenden Knospen“. Die Fichte ist unser zweitgrößter europäischer Nadelbaum, nur die Tanne wächst höher. Die Zweige werden bis 2,5 m lang und 1cm dick, sie fühlen sich rau an und haben eine höckerige Nadelbasis. Die einzelnen Nadeln sind spitz und fühlen sich stachelig an. Oft hängen Harzbrocken an den Zapfen, an den äußeren Spitzen der Zweige.



Die älteste Fichte wächst in Mittelschweden, sie ist 9550 Jahre alt.

Blütezeit: April bis Mai

Sammeln: junge Triebe und das Harz des Stammes

Inhaltsstoffe: Terpentinöl, Pinienöl, Limonenöl, Ameisensäure, Zucker, Vitamin C.

Wirkung und Anwendung

Die ätherischen Öle der Fichte werden gerne für Erkältungsbäder genutzt, sie wirken durchblutend, hustenstillend, schleimlösend und entzündungshemmend. Früher wurde Fichtennadelsirup als Hustenmedizin angesetzt. Bei Asthma und Krampfhusten sollte man diesen Naturstoff nicht verwenden, weil die Krämpfe verstärkt werden können. Das ätherische Öl ist sehr stark schleimlösend und kann zu heftig wirken. Fichtenöl wird auch in Einreibungen bei Erkältungen verwendet. Rheumakranke haben früher Fichtentee getrunken, um die Schmerzen zu lindern. Ganz beliebt waren auch die heißen Vollbäder und zum Einreiben Fichtenspiritus, der selbst angesetzt wurde. Das Harz wurde gesammelt. An vier Stellen wird noch heute der Stamm angebohrt und das Harz kann langsam herausfließen. Dies wurde auch zum Räuchern verwendet (Burgunderharz).



Rezepte

Fichtenspiritus: zum Einreiben bei Muskel und Gelenkschmerzen.

1 Handvoll junge Triebe mit 60-70% Alkohol ansetzen und gut 3 Wochen im Hellen stehen lassen. Danach absieben und in dunkle Flaschen füllen. Gut als äußerliche Einreibung.

Hustensirup: 1 Handvoll Fichtennadeln mit 1 L Wasser aufkochen und 12 Stunden stehen lassen. 1 Kg Kandiszucker dazugeben und langsam erwärmen, bis der Kandis sich löst und alles sirupartig einkocht. Man kann etwas Zitrone dazugeben, das macht einen frischen Geschmack. Nun den Sirup in Gläser füllen und bei Husten und Erkältung 3x 1 TL in den Tee geben oder auf die Zunge geben und langsam lutschen. Vorsicht bei Asthma, Krupp und Krampfhusten!

Fichtenspitzen in Schokolade

Junge, weiche Fichtenspitzen (ca. 2 cm lang), 1 Tafel helle Kuvertüre: Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, Fichtenspitzen eintauchen und auf Backpapier trocknen lassen. Verblüffendes zitroniges Aroma!

Historisches

Die Nutzung der Fichte nicht nur als Heizmaterial, sondern auch als medizinisches Öl und vielseitig einsetzbares Harz begann während der Industrialisierung. Man hat aus dem Harz Terpentinöl gewonnen und dies Lacken und Farben beigemischt. Im 19. Jahrhundert wurde daraus das bekannte Firnissöl hergestellt. Damit wurden Weichholzmöbel eingestrichen, das Holz blieb atmungsaktiv und riss nicht. Kaugummi und Seife hat man auch daraus gemacht und bei der Papierherstellung wurde es als Leim benutzt.

Quellenangaben: www.waldwissen.de,

Fischer-Rizzi, Blätter von Bäumen

Gabriele Nodoma, Knopsen, die lebendigen Kräfte der Bäume,

www.colourmomentsfeeling.com

Text: Barbara Wallochny im Dezember 2014