Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?

Artikel: Immergrüner Tannenbaum : Schutzbaum und Heilpflanze
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557435

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Immergrüner Tannenbaum – Schutzbaum und Heilpflanze

Der kleine Fichtenkreuzschnabel hat sowohl sein Aussehen wie sein Leben ganz auf die Fichte eingestellt.

Die Verwendung der Fichte als Schmuckbaum ist weithin geläufig, ebenso die wirtschaftliche Bedeutung ihres Holzes. Weniger bekannt ist hingegen, dass die Fichte von unseren Vorfahren als Schutzbaum verehrt wurde und dass sie noch heute als Heilpflanze von Bedeutung ist. Gerade jetzt, während der kühlen Jahreszeit, hilft sie uns bei Husten und Heiserkeit.

Die Fichte besitzt eine pyramidenförmige Krone mit weit ausladenden Ästen, von welchen die Zweige häufig vorhangartig herabhängen. Die Nadeln der Fichte sind dunkelgrün, vierkantig und spitz. Sie sitzen auf Blattpolstern und sind spiralig um den ganzen Zweig herum angeordnet. Wie die meisten Nadelbäume ist die Fichte auch im Winter grün. Die Nadeln verbleiben fünf bis sieben Jahre am Baum, bevor sie abfallen. Die in der Jugend meist rotbraune, glatte oder etwas feinschuppige Rinde wandelt sich im Alter in eine graubraune, in runden Schuppen abblätternde Borke um.

Eine Fichte kann eindrucksvolle Ausmasse erreichen. Sie wird bis zu 60 Meter hoch und ist damit – zusammen mit der Weisstanne, welche ähnliche Werte erreicht – der grösste Baum Europas. Auch das erreichbare Alter ist beachtlich. Im Kulturwald kann eine Fichte 200 Jahre, im Urwald sogar 600 Jahre alt werden.

Fichten sind erst mit 30 bis 60 Jahren geschlechtsreif. Die im Mai aufblühenden männlichen Blüten sitzen in zwei bis drei Zentimeter langen Kätzchen. Die weiblichen Blüten werden in purpurrot leuch-

Aus den frischen Fichtensprossen wird der Hustensirup Santasapina gewonnen.

tenden Zäpfchen gebildet, welche zunächst aufrecht auf dem Zweig stehen. Später neigen sie sich nach unten und wachsen bis zum Oktober zu den bekannten, zehn bis fünfzehn Zentimeter langen, braunen «Tannenzapfen» aus. Bei trockenem Wetter öffnen sich die Zapfenschuppen und entlassen bis zum nächsten Frühjahr die geflügelten Samen. Danach fallen die Zapfen ab.

In den Bergen zu Hause

Die natürliche Heimat der Fichte umfasst grosse Teile Europas und Asiens. In der Schweiz kommt reiner Fichtenwald ursprünglich erst oberhalb von etwa 1300 Metern über Meer vor. An den im Mittelland künstlich entstandenen Fichtenkulturen haben Naturschützer wenig Freude. Ein solcher Forst bietet nur wenigen Pflanzen und Tieren Lebensraum. Die unteren Äste der Bäume sind abgestorben; eine Fichtenstange reiht sich an die andere. Auch der Waldboden unter den Fichten macht einen trostlosen Eindruck. Sehr wenige Pflanzen wagen sich hierher. Es gibt zuwenig Licht, und ausserdem ist der Boden viel zu sauer, denn die herabgefallenen Nadeln verrotten sehr langsam und säuern den Boden an.

Ein Fichten-Spezialist

Die Samen der Fichte dienen vielen Tieren als Nahrung, so zum Beispiel dem Eichhörnchen, dem Specht und dem Fichtenkreuzschnabel. Letzterer besitzt einen seitlich übereinandergreifenden Hakenschnabel, mit dem er die Fichtensamen besonders gut zwischen den Zapfenschuppen hervorholen kann. Kreuzschnäbel sind Vagabunden, die meist in kleinen Trupps irgendwo auftauchen und meist bald wieder verschwinden. In manchen Jahren kommt es jedoch bei uns zu Masseninvasionen von skandinavischen Fichtenkreuzschnäbeln. Nicht nur die Schnabelform dieses Vogels stellt eine perfekte Anpassung an die Fichte dar, sondern auch dessen Brutverhalten. Er brütet dort, wo er viele Fichtenzapfen findet, und zwar meistens im Winter zwischen Januar und April. Dann ist es zwar kalt und meist liegt auch Schnee, aber zu diesem Zeitpunkt sind die Fichtensamen reif und stecken noch in den Zapfen.

Stradivari und Amati

Das weisse, weiche und leichte Holz der Fichte lässt sich gut bearbeiten und ist vom jungen Stämmchen an vielseitig verwendbar. Schwache Sortimente dienen als Stangen, Pfosten und Rohmaterial für die Papierfabrikation. Mittlere Stammstärken liefern Balken und Sperrholz, stärkere Stämme Bretter für verschiedenste Verwendungszwecke. Starke, gleichmässig gewachsene, astfreie Stämme

finden als wertvolles Furnierholz Verwendung. Und besonders feines Fichtenholz, sogenanntes Resonanzholz, eignet sich für die Herstellung von Musikinstrumenten.

Schon vor dreihundert Jahren stiegen berühmte Geigenbauer hoch in die Berge und klopften eigenhändig Fichtenstämme ab, um das ideale Klangholz für ihre Instrumente zu finden. Auch heute noch benötigen die Geigenbauer Fichtenholz. Für den Boden und die Zargenwände wird Ahornholz verwendet, die Resonanzdecke dagegen besteht nach wie vor aus dem leichten Holz einer gleichmässig und langsam gewachsenen Fichte.

Schutz und Geborgenheit

Der Anblick einer gewaltigen Bergfichte lässt uns vielleicht verstehen, dass die Fichte einst als Schutzbaum verehrt wurde. Die Fichte symbolisiert das schützende weibliche Element; sie war ein Lebens- und Mutterbaum. Wenn sich eine Schar kleiner Fichtenbäumchen unweit von einer frei stehenden alten Fichte zusammendrängt, dann schaut diese wie eine grosse Glucke aus, welche die jungen Bäumchen unter ihre hängenden Fittiche nehmen will.

Schon manchem Wanderer hat eine Wettertanne, die in einsamer Höhe eisigen Stürmen und klirrend kalten Wintern trotzt, Schutz und Geborgenheit geboten.

Die Bedeutung der Fichte als Schutzbaum hat sich bis in die heutige Zeit überliefert. Nach der Errichtung des Dachstuhls bei einem Neubau wird häufig eine Fichte auf dem Dachfirst befestigt. Dieser Richtbaum soll das Haus vor Unglück schützen.

Winterzeit – Katarrhzeit

Alfred Vogel stellte aus frischen Fichtensprossen Santasapina Husten-Sirup und Santasapina Bonbons her. Der Santasapina Sirup hat sich insbesondere in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr sehr bewährt. Er hilft bei Katarrh der Atmungsorgane, bei Husten, Heiserkeit und Verschleimung. Die Santasapina Bonbons sind wohltuend für Rachen und Hals und wirken lösend bei leichter Verschleimung. Sie helfen ebenfalls bei Heiserkeit, Husten und Katarrh.

Auch Drosinula (Bronchial-Sirup) und Spitzwegerich-Sirup (Hustensirup) enthalten Auszüge aus frischen Fichtensprossen. Weitere Anwendungsformen sind Fichtennadelöl zur Inhalation und Fichtennadelextrakt als Badezusatz.

Schon im Mittelalter wurde festgestellt, dass ein Extrakt aus Fichtenknospen ein Heilmittel gegen Skorbut darstellt. Spätere Forschungen haben bewiesen, dass die Knospen der Nadelhölzer einen ausserordentlich hohen Gehalt an Vitamin C aufweisen.

Befindet man sich auf einer Wanderung oder Skitour und wird von einem Katarrh geplagt, so gibt es ein einfaches Hilfsmittel: Beinahe überall lässt sich eine Fichte finden. An ihnen sind immer Knospen vorhanden, die schon für das kommende Jahr vorbereitet sind. Diese Knospen kaut man langsam und gründlich, indem man von Zeit zu Zeit wieder eine neue Knospe in den Mund nimmt. Der Katarrh wird in wenigen Tagen verschwinden.