

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

Artikel: Die Heilkraft der Nadelbäume
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558446>

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: 09.01.2026

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

Die Heilkraft der Nadelbäume

Von den vielfältigen Heilkräften von Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne, Eibe oder Wacholder berichteten schon Hippokrates, Hildegard von Bingen und Paracelsus. Je nachdem verwendet man Triebspitzen, Harz, Blätter, Rinde oder Samenhüllen für heilende Tees, Sirupe, Einreibungen, Bäder, Salbenzubereitungen sowie homöopathische Präparate. Wir geben Ihnen eine kleine Übersicht über die fünf wichtigsten einheimischen Nadelbäume und ihre Heilkräfte:



①



②



③

Die Fichte ① ficht gegen Erkältungen und Rheuma

Die jungen Triebe (*Turiones pini*) der auch Rot- oder Schwarztanne genannten Fichte (*Picea abies*) sammelt man im April/Mai, ebenso die Rinde. Die Anwendung erfolgt innerlich in Form von Sirup oder Honig bei Husten, Katarrh und Bronchitis und äußerlich als Salbe oder Tinktur (zum Einreiben) bei Gicht, Rheuma, Hautkrankheiten (Ekzeme, Flechten usw.) sowie bei neuralgischen Entzündungen. Bekannt ist das Fichtennadelbad, das Menschen mit rheumatischen Beschwerden sehr schätzen. Fichte und Tanne (*Abies alba*) werden in der Naturheilkunde ähnlich angewandt.

Tip: Aus 100 g Kiefern-Triebspitzen kann man in 1 Liter Wasser einen guten Tee herstellen; 1 - 2 Tassen täglich bei Husten, Reizhusten, Nieren- und Blasenentzündungen trinken.

Vorsicht: Das Pflücken von Trieben ist verboten. *Pini summitates* sind jedoch auf Anfrage in der Drogerie erhältlich.

Zur innerlichen Anwendung bei Husten und Bronchitis, Nieren- und Blasenentzündungen sowie rheumatischen Erkrankungen verarbeitet man die Triebspitzen zu Sirup oder Tee. Äußerlich angewandt, als Bad, Einreibung oder Salbe, macht die Kiefer müde Menschen munter, beruhigt bei Nervosität und hilft bei rheumatischen Erkrankungen.

Die Kiefer ② stillt den Husten

Von der Kiefer oder Föhre (*Pinus sylvestris*) verwendet man die Triebspitzen, das Harz und das ätherische Öl. Die Triebe sammelt man im April/Mai, das Harz das ganze Jahr über.

Zur innerlichen Anwendung bei Husten und Bronchitis, Nieren- und Blasenentzündungen sowie rheumatischen Erkrankungen verarbeitet man die Triebspitzen zu Sirup oder Tee. Äußerlich angewandt, als Bad, Einreibung oder Salbe, macht die Kiefer müde Menschen munter, beruhigt bei Nervosität und hilft bei rheumatischen Erkrankungen.

TEEAUFGUSS – SO WIRD'S GEMACHT:
Für einen heißen Tee-aufguss nimmt man am besten eine Aufgussstasse mit Körbcheneinsatz und Deckel, gibt das Teege-misch hinein und über-giesst es mit kochendem Wasser. Tasse mit Deckel verschliessen, zehn Minuten warten. Danach ist der Tee trinkfertig.

Die Lärche – starke Salbe, herber Salat

Die Lärche ist einer der vielseitigsten Nadelbäume. In der Volksheilkunde, in der Duft-, der Aroma- und der Bach-Blütentherapie, in der Kosmetik und manchmal auch in der Küche – überall stösst man auf die Lärche. Verwendet werden die Knospen, die Nadeln und das Harz sowie das ätherische Öl. Die Nadeln sammelt man von April bis Juni. In der Heilkunde deckt sich die Anwendung mit der von Kiefer und Fichte. Die wichtigste Zubereitungsform ist die Lärchensalbe bei

Literatur zum Thema:
«**Baumheilkunde. Begegnungen und Erfahrungen mit den Heilkräften der Bäume**», René A. Strassmann, AT Verlag, CH Aarau, 320 S., sFr./DM 44.–

Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen. Gemäss R. A. Strassmann (s. Literaturempfehlung) wird sie aus 1 - 2 Lärchenzapfen und 50 g Schweins- oder Erdnussfett hergestellt: Fett in einer Pfanne schmelzen, zerkleinerte Zapfen dazugeben, 1 - 2 Stunden ziehen lassen und absieben, Fett in Glastopf auskühlen und ausschwitzen lassen, gut verschliessen und kühl aufbewahren. Übrigens: Frische Lärchenspitzen schmecken herb süß-sauer und eignen sich, feingeschnitten, als Salatbeigabe.

Die Eibe – nur in homöopathischer Dosis

Schon lange weiss man um ihre Giftigkeit. Wegen der hohen Toxizität findet die Eibe vor allem in der Homöopathie Verwendung: bei rheumatischen Erkrankungen sowie Nieren- und Blasenleiden. Aus

Tip: *Aus dem Tee der Wachholderfrüchte kann man eine Haarspülung gegen Schuppen machen. In der Küche lassen sich die schwarzen Früchte auch als Gewürz (z.B. zu Sauerkraut) oder gesüßt als Mus für eine Marmelade verwenden.*

dem Hauptwirkstoff Taxin hat die Schulmedizin ein Präparat entwickelt, das im Kampf gegen Krebs eingesetzt wird.

Der Wachholder ③ wärmt universell

Noch im 15. Jahrhundert war der Wachholder ein Heilmittel für und gegen alles. Auch heute noch schätzt man seine Früchte bei Fieber, Leber-, Brust- und Lungenschmerzen und Magenerkrankungen. Man sammelt die reifen Beeren

im Oktober und stellt aus ihnen Tees und Tinkturen für die innerliche sowie Salben für die äusserliche Anwendung her. Schwangere sollten Wachholder gar nicht, alle anderen nicht dauernd einnehmen.

• CU

«Hol dir von diesen Knospen ...»

«Hol dir von diesen Knospen und kau sie tagsüber langsam. (...) Du wirst sehen, dass dadurch dein Katarrh verschwinden wird.» So hat Alfred Vogel einmal die Wirkung der Lärchenknospen beschrieben.

In verschiedenen A.Vogel-Produkten sind die Heilwirkstoffe von Nadelbäumen enthalten: Der **Santasapina Hustensaft** (in D: **Santasapina Tannenknospen-Sirup**) mit dem Extrakt aus frischem Tannenspitzen Saft und Honig stärkt die Atmungsorgane, hilft bei Husten, Heiserkeit und Katarrh. Der **Spitzwegerich-Sirup** ist ein Frischpflanzen-Auszug, der dem **Santasapina-Sirup** beigegeben wird und dessen Wirkung verstärkt. Wohltuend für Rachen und Hals sind auch die **Santasapina Hustenbonbons**.

Die **Usneasan Bonbons** (in D: **Usnetten Husten- und Halspastillen**) enthalten u.a. die

Wirkstoffe der Lärche und werden bei Erkältungskrankheiten mit Husten sowie bei Katarrh angewandt.

Der **Drosinula Bronchialsirup** mit dem Extrakt der Tannenspitzen und des Sonnentaus (*Drosera rotundifolia*) wird bei Erkrankungen der Atmungsorgane eingesetzt. Auch das Massagöl **Toxeucal** (nur in CH erhältlich) enthält die Wirkstoffe der Fichte. Bei Arthritis, Muskelkater, steifem Hals und Hexenschuss ein wirksames und wohltuendes Einreib- und Massageöl.

A. Vogel's **Juniperosan** ist ein pflanzliches Fußpflege-Öl mit hochwertigem Wacholder- und Thymianöl. Das **Po-Ho-Öl** (in D: **Bi-Vo-Öl**) ist ein Einreiböl bei Erkältungskrankheiten und Katarrhen. Es enthält unter anderem ebenfalls, wie die (nur in CH erhältliche) **Po-Ho-Salbe**, die Wirkkräfte des Wacholders.