

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 10: Bio-Weine auf Erfolgskurs

Artikel: Kiefer
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558316>

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: 02.05.2026

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

Kiefer

Die Wald-Föhre oder -Kiefer besitzt das grösste Areal der 200 weltweit existierenden Kiefernarten – und sie gibt der Gattung den Namen: Kieferngewächse (Pinaceae). Etwa 90 Arten der immergrünen Holzgewächse kommen auf der nördlichen Halbkugel vor. Besonderes Kennzeichen von *Pinus sylvestris* L. und anderer in Mitteleuropa heimischer Kiefern-Arten sind die mit kurzen Ansätzen auf den Ästen wachsenden langen Nadeln.



Die 30, seltener bis 40 Meter hohe Wald-Föhre kennt man auch unter den Namen Kienbaum, Weiss-Kiefer, Däle, Forche oder Füre. Sie besitzt schirmartige Äste und eine kegelförmige, nach Erreichen der Endhöhe jedoch asymmetrische, oft fast flache Krone. Auch die Rinde verändert sich im Verlaufe des Baumlebens: In der Jugend ist sie rötlich, mit zunehmendem Alter wird sie tief rissig und nimmt eine graubraune Färbung an. Seit der Antike kennt man die Heilwirkungen der Kiefern. Daneben waren es lange das Holz sowie der vielerorts als Wagenschmiere dienende Holzteer, der die Kiefern überall beliebt machte. Auch das Terpentin sowie das nach der Destillation des Terpentins zurückbleibende Kolophonium wurden (und werden noch immer) genutzt. Aus Kolophonium stellt man z.B. Lacke her, und Musiker reiben die Bögen ihrer Streichinstrumente damit ein, um den Klang zu verbessern.

Vorkommen

Kiefern bewohnen fast jede Vegetationsetage zwischen Tiefland und subalpiner Zone, vom Thüringer Wald (500 m. ü. M.) bis ins Engadin (2200 m. ü. M.). Es gibt zahlreiche Varietäten und Formen der Wald-Föhre: Die *Schottische Wald-Kiefer*, die *Lappland-Kiefer*, die *Engadiner-Wald-Kiefer* und die *Moor-Wald-Kiefer*. Als Standort bevorzugen sie mässig trockenen bis nassen Lehm-, Sand-, Kies- oder Torfboden.

Neben der Wald-Kiefer trifft man bei uns auch die Berg-Kiefer (*lat. Pinus mugo Turra*), vor allem im Jura, im Schwarzwald, in den Vogesen sowie im Fichtel- und Erzgebirge. Die Leg-Föhre, eine Unterart der Berg-Föhre, bildet oberhalb der Waldgrenze den Latschen- oder Krummholzgürtel, der u.a. für die Bodenstabilisierung wichtig ist.

Geschichtliches

Da Kiefern bis zu 600 Jahre alt werden können, gilt der Baum als Symbol der Ausdauer und der Wiederauferstehung. Im Gegensatz zu anderen Bäumen hat die Kiefer in Märchen, Sagen und Legenden aber eher wenig Niederschlag gefunden.

Das Wort Kiefer tritt erst im 15. Jh. auf. Es entstand aus dem Zusammenzug der Worte «kien» (= harzreiches Holz) und «Föhre» (althochdeutsch «foraha»), die zu «kin-föhren» bzw. «Kienföhre» wurden. Aus Kiefern- (oder Kien-) Holzspänen wurden im Mittelalter Fackeln hergestellt, die lange brannten. Das Kiefernholz ist neben dem der Lärche eines der harzreichsten Hölzer unserer Gegenden. Das weiche, langsam trocknende, mässig schwingende und sehr dauerhafte Holz findet vor allem bei der Herstellung von Möbeln sowie zum Bauen Verwendung.

Heilkräfte

Schon Hippokrates und andere historische Grössen der Naturheilkunde wie Lonicerus und Hildegard von Bingen priesen die Heilwirkungen der Nadelbäume – ohne allerdings



Gemeine Kiefer, Zweig mit Zapfen

zwischen den einzelnen Arten scharf zu unterscheiden. Tatsächlich wirken z.B. das Kiefern- und das Fichtennadelöl fast identisch. Die Hauptwirkstoffe beider sind ein ätherisches Öl sowie Harzsäuren. Daneben sind u.a. Vitamin C sowie Gerb- und Bitterstoffe enthalten. Sie fördern die Durchblutung, lösen hartnäckigen Schleim, helfen bei Husten (sie sind in diversen Inhalationspräparaten enthal-

ten) und wirken leicht wassertreibend.

Bei Flechten reibt man den Kiefernadel-extrakt auf die befallenen Stellen, lässt ihn eintrocknen und wäscht ihn am Tag darauf ab.

Der Tee der Kiefernadeln tut der angespannten und strapazierten Haut gut. Ebenso das stärkende Kiefernadel-Bad: 250 g Nadeln in 1 Liter Wasser abkochen, abseihen und ins Bad geben. In der traditionellen Frauenheilkunde wird es auch als Sitzbad bei Weissfluss und anderen Unterleibs-erkrankungen angewendet.

Tipps: • Frische junge Kiefernspitzen von April bis Anfang Juni entweder als

Salatbeigabe oder einfach roh probieren. Ihr Geschmack ist harzig und süss-säuerlich frisch.

• «*Waldsirup*»-Rezept (nach Richard Wollfort): 2 kg frische Kiefernspitzen in 9 Liter Wasser aufkochen und 2 Tage stehen lassen. Die Masse danach durch ein Leinentuch filtern und auspressen. Mit Zusatz von 1 kg Rohzucker und 1/2 kg Honig leicht aufkochen und warm in Gläser (nicht Flaschen) füllen und mit 2 Lagen Pergamentpapier zubinden. • CU



Junge Zweigspitze einer Latschenkiefer