

Claudia Ritter



# IMMUNSYSTEM STÄRKEN

*mit Heilpflanzen*

AUS NATUR UND GARTEN

100 Rezepte mit heimischen  
Wildkräutern, Beeren und Nüssen

*extra:*  
DARM-  
GESUNDHEIT  
STÄRKEN



**Fichtenharz:** Dieses kann im Prinzip zu jeder Jahreszeit gesammelt werden. Am einfachsten ist es, beim nächsten Waldspaziergang getrocknete Harzperlen vom Stamm mit einem Messer abzukratzen und in einem Schraubglas zu sammeln. Das schadet dem Baum nicht, solange er nicht erneut verletzt wird. Jedoch sollten Sie nicht fließendes Harz aus der Wunde absammeln oder herausstechen, denn das macht den Baum noch anfälliger für Krankheiten. Möchten Sie damit räuchern, wird das Harz breitflächig ausgelegt, damit es gut trocknen kann.

*Fichtentriebe*

### Praxistipp

Heimischen Fichtenhonig bekommen Sie vom Imker aus Ihrer Region. Er gehört zu den dunklen Honigsorten, seine Farbnuancen reichen von rotbraun bis dunkelbraun, die Konsistenz ist lange Zeit flüssig. Reiner Fichtenhonig besteht aus Honigtau. Dieser Pflanzensaft entsteht, wenn nach regenreichen Tagen sonniges Wetter folgt und Insekten wie Blattläuse an den Nadeln der Fichte saugen und anschließend eine zuckerhaltige Lösung ausscheiden. Bienen wiederum sammeln den süßen Saft und transportieren ihn zum Bienenstock, wo er zu Fichtenhonig verarbeitet wird. Von Kennern wie auch Köchen wird Fichtenhonig wegen des würzigen Geschmacks und der malzigen Nuancen geschätzt. Der würzige Honig passt gut aufs Frühstücksbrot und wird für die Zubereitung von Wildgerichten und Soßen gebraucht.

Mit Fichtennadeln aromatisierten Honig können Sie auch selbst herstellen. 500 g Imkerhonig werden auf etwa 40 °C erwärmt und darin eine kleine Hand-

voll junger, verlesener und kleingehackter Fichtentriebe eingelegt. Nach etwa 1 Woche Ruhezeit ist der Honig aromatisiert und kann wie Fichtenhonig verwendet werden.

## Inhaltsstoffe

Fichtennadeln enthalten eine Reihe von Vitaminen (vor allem Vitamin C) und ätherische Öle sowie Gerbstoffe, Flavonoide und Zuckerverbindungen. Das Fichtennadelöl ist eine Mischung aus einer Reihe von Mono- und Diterpenen, darunter Bornylacetat, Limonen, Camphen und Pinen. Hauptbestandteile des Harzes sind Terpenoide und ätherische Öle.

## Starkes Immunsystem

**Heilsame Fichtenwipfel:** Der Mai ist die richtige Zeit, um aus Fichtenwipfeln heilsame Elixiere wie Sirup oder eine Tinktur herzustellen, sie für einen Tee oder ein erholsames Bad in der kalten Jahreszeit zu trocknen. Durch eine Inhalation werden die Schleimhäute befeuchtet und beruhigt. Dank der Fülle an wirksamen Inhaltsstoffen sind sie ein bewährtes Hausmittel bei Husten und Erkältungskrankheiten, das auch für Kinder geeignet ist. Die Zubereitungen lösen festsitzenden Schleim, erleichtern das Abhusten, sorgen für freie Atemwege und stärken das Immunsystem.

**Im Fichtenduft baden:** Um Erkältungsbeschwerden gleich zu Beginn der Symptome einzudämmen, ist ein Fichtennadel-Vollbad genau das Richtige. Bei Kräuterbädern werden die Stoffe über die Haut und die Atemwege aufgenommen. Durch den mit ätherischen Ölen angereicherten Dampf können Sie freier durchatmen, da die Flimmerhärchen in Aktion kommen und zäher Schleim besser abgehustet wird. Wechsel-Fußbäder sind geeignet, um Kreislaufbeschwerden, chronisch kalte Füße mit Infektneigung oder Schlafstörungen zu lindern.

**Antibakterielles Harz:** Harz nennt man auch das Blut der Bäume. Eine zähe, klebrige Flüssigkeit tropft aus Stamm und Ästen, wenn diese verletzt werden, und trocknet dann ein. Heimisches Harz von Fichten, Kiefern und Tannen hat zahlreiche heilende Eigenschaften – für die Herstellung von Heilmitteln müssen nicht immer lange Transportwege wie bei Myrrhe oder Weihrauch üblich in Kauf genommen werden. Baumharz ist ein besonderer Naturstoff. Es wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilend – wie bei der Pflanze verschleißt es auch bei uns Menschen Wunden. Seit Jahrhunderten haben sich „Pechsalben“ zum Wundverschluss bewährt. Jedoch muss das Harz für diese Anwendung zuerst aufwendig gereinigt werden, weshalb Fertigpräparate hier eindeutige Vorteile bieten.

Anders ist es, wenn Sie das Harz verräuchern möchten. Die getrockneten Harzklümpchen können Sie gleich verwenden. Räucherungen von Räumen mit Fichtenharz wirken keimhemmend und können die Raumluft desinfizieren. Das Verfahren ist seit Jahrhunderten bekannt, immer wieder in der Geschichte wurde in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr mit Baumharzen geräuchert.

**Waldbaden – Killerzellen anregen:** Waldbaden ist ein Begriff, der sich in Europa noch nicht überall etabliert hat. Anders ist das in Japan, Korea und China, wo Waldbaden schon lange praktiziert wird. Grundsätzlich geht es darum, Stress abzubauen, das Gedankenkarussell abzuschalten und in die einzigartige Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Studien aus den Jahren 2013 und 2021 zeigen, dass Waldbäume aktivierend auf das menschliche Immunsystem wirken und auch für die psychische Gesundheit von Vorteil sind, denn sie reduzieren negative Emotionen wie etwa Ängste. Menschen, die sich viel im Wald aufhalten, produzieren mehr natürliche Killerzellen, die in der Lage sind, Krankheitserreger abzuwehren. Zusätzlich reagiert ein entwicklungs geschichtlich alter Teil des Gehirns, das limbische System, mit der vermehrten Ausschüttung von „Glücksbotenstoffen“ wie Dopamin. Die Nadelgehölze produzieren gasförmige Botenstoffe, sogenannte Terpene, die über die Lunge und Haut aufgenommen werden. Den Bäumen dienen die Duftstoffe übrigens unter anderem als Kommunikationsmittel untereinander, um zum Beispiel Artgenossen vor gefräßigen Insekten zu warnen. Wer einen Tag lang Waldatmosphäre in sich aufnimmt, hat anschließend fast 40 % mehr natürliche Killerzellen im Blut – und dieser Effekt hält etwa eine Woche an, bis das Niveau wieder sinkt. Wenn Sie nicht ganze Tage im Wald verbringen können, dann nutzen Sie Ihren Feierabend oder das Wochenende öfter mal für einen ausgiebigen Waldspaziergang mit der ganzen Familie. Im Herbst lässt sich das gut mit dem Sammeln von Beeren oder Pilzen verbinden.

**Masken „beduften“:** In Zeiten der Corona-Pandemie empfinden viele Menschen das Atmen unter dem Nasen-Mundschutz als sehr belastend. Im Sommer schwitzt man schnell und Kinn, Mund und Nase fühlen sich unangenehm feucht-warm an. Zu jeder Jahreszeit fühlen sich viele unter der Maske stark beeinträchtigt, und ihr Nervenkostüm wird dadurch strapaziert. Sie können sich das Atmen erleichtern, indem Sie die Maske mit einem Spray auffrischen. Das erleichtert das Atmen, und zugleich wirken ätherische Öle wie das der Fichte keimhemmend gegen eine Reihe von Viren und Bakterien. Die antimikrobielle Wirkung des Fichtennadelöls ist wissenschaftlich belegt.

## Hinweise

---

Die Anwendungen aus Fichtennadeln sind vergleichsweise gut verträglich. Jedoch können durch reines ätherisches Fichtennadelöl Reizerscheinungen an Haut und Schleimhäuten auftreten. Das Fichtennadelbad sollten Sie daher nicht bei größeren Hautverletzungen oder – wegen der Kreislaufbelastung – bei Herzschwäche anwenden. Durch eine Inhalation des ätherischen Öls können sich Krämpfe in den Bronchien verstärken, weshalb Fichtennadelöl nicht bei Asthma oder Keuchhusten angewendet werden sollte. Auch für Säuglinge und Kleinkinder ist es nicht geeignet, da dadurch ein Glottiskrampf (eine Verkrampfung der Stimmritze des Kehlkopfs) mit schwerer Atemnot entstehen kann. Zudem ist es während der Schwangerschaft und Stillzeit ist es nicht geeignet. Beachten Sie deshalb die Packungsbeilage bei Fertigpräparaten.

# Rezepte mit Fichte

## Inhalieren über Dampf

*Befeuchtet und beruhigt die Schleimhäute*

Bereiten Sie aus 2 EL Fichtennadeln, 2 TL Meersalz und 2 l Wasser einen Sud (siehe Fichtennadel-Tee) zu. Geben Sie den noch heißen Sud in eine Schüssel oder einen Topf und inhalieren Sie den aufsteigenden Dampf mit ausreichend Abstand unter einem Handtuch etwa 10 Minuten lang. Alternativ können Sie auch 2–3 Tropfen ätherisches Fichtennadelöl in das Wasser tropfen. Die Anwendung ist nicht für Asthmatiker oder bei Keuchhusten geeignet.

## Maskenspray

*Schutz vor Keimbelastung, erleichtert das Durchatmen*

Eine Mischung aus 25 ml Weingeist (Alkohol 70 %) und 25 ml Wasser anrühren, hinzu kommen 10 Tropfen ätherisches Fichtennadelöl und 5 Tropfen ätherisches Öl Zitrone. Alle Zutaten verschütteln und in eine 50-ml-Sprayflasche füllen. Beschriften mit „Fichte + Zitrone“. Anwendung: Vor Gebrauch schütteln. Vor dem Tragen der Mund-Nasen-Maske aus circa 20 cm Entfernung außen und innen mit je einem Sprühstoß versehen, etwa 3 Minuten warten, bis der Alkoholgeruch verflogen ist. Maske wie gewohnt aufsetzen. Das Maskenspray ersetzt nicht das regelmäßige Reinigen der Maske.

## Fichtennadel-Tinktur

*Anwendung äußerlich zur Regeneration nach körperlicher Belastung*

10 junge Fichtentriebe zerkleinern, in ein sauberes Schraubglas und mit 300 ml Doppelkorn oder Wodka übergießen. An einem sonnigen und warmen Ort gut 2 Wochen stehen lassen und das Glas täglich schütteln. Dann die Pflanzenteile absieben und in eine saubere Flasche umfüllen. Wenige Tropfen davon in den Handflächen verteilen und bei Muskelkater und Gelenksbeschwerden lokal einreiben.



*Fichtenharz zum Räuchern kann zu jeder Jahreszeit gesammelt werden.*

## Fichtenspitzen-Sirup (Wipferlsirup)

*Pur oder im Tee, bei hartnäckigem Husten*

- 40 frische Triebspitzen (etwa 2 Handvoll) von verschiedenen Bäumen gesammelt
- 350 ml Wasser
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g Waldhonig

Fichtenspitzen waschen, trockentupfen, fein hacken und mit kochendem Wasser übergießen. In einen Topf Zitronenschale und ausgepressten Zitronensaft geben, alle Zutaten aufkochen und 10 Minuten köcheln und über Nacht stehen lassen. Am Morgen den Honig hinzufügen und etwa 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, damit die Konsistenz zähflüssiger wird. Den Sirup noch heiß in vorher ausgekochte Schraubgläser gießen. Sofort verschließen, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Einnahme Erwachsene: 3 TL, bei Kindern die Hälfte. Bitte den Zuckergehalt beachten.

## Fichtennadel-Tee

*Lindert klassische Erkältungsbeschwerden*

1 TL junge, frische und kleingeschnittene Fichtennadeltriebe oder ½ TL getrocknete Fichtennadeln mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. Den Tee 8 Minuten bedeckt ziehen lassen, anschließend die Fichtennadeln abseihen. Noch etwas Honig oder Zitrone hinzugeben, das schmeckt und verstärkt die Wirkung. Bis zu 3 Tassen (5–6 g Triebe) täglich in kleinen Schlucken getrunken sind gut geeignet, festsitzenden Husten zu lindern. Die Anwendung ist auch für Kinder ab dem 1. LJ geeignet. Dosierungsempfehlungen pro Tag: 1.–4. LJ: 1–2 g; 4.–10. LJ: 2–4 g; 10.–16. LJ: 5–6 g.

## Im Fichtennadelsud baden

*Entspannt Muskeln und Nerven, lindert Erkältungssymptome*

Für ein Vollbad brauchen Sie 100 g getrocknete oder 200 g frische Nadeln. Daraus mit 2 Liter Wasser einen Tee wie oben beschrieben kochen und dem wohltemperierten Badewasser zusetzen. Die Badedauer beträgt 15–20 Minuten.

## Wechsel-Fußbad

*Stärkt die Abwehrkraft*

Für ein Wechselbad benötigen Sie zwei große Eimer oder Fußwannen. Das Wasser sollte bis eine Handbreit unter die Kniescheibe reichen. Füllen Sie in die erste Wanne einen Fichtennadel-Tee (ungefähr 38 °C), in die andere kaltes Wasser (etwa 18 °C). Halten Sie beide Beine etwa 5 Minuten in das warme Wasser und dann für 5–10 Sekunden in das kalte. Wiederholen Sie den Vorgang 3- bis 5-mal und beenden Sie das Wechselfußbad immer mit kaltem Wasser.

## Sauna-Aufguss

*Verstärkt das Schwitzen, befreit die Atemwege und härtet ab*

15–30 ml Saunaaufguss mit 1 l kaltem Wasser verrühren und in den Saunakübel geben. Vor jedem Aufguss die Mischung gut umrühren. Eine Schöpfkelle voll über die heißen Saunasteine gießen. Dann entfaltet sich der wohltuende heiße Wasserdampf innerhalb von Sekunden.

## Räuchern mit Nadeln und Harz

*Desinfiziert, schafft innere Ruhe und Ausgleich*

Zum Räuchern benötigen Sie eine feuerfeste Schale, Sand, Räucherkohle, eine Kohlenzange und einige Klumpen Fichtenharz. Den Sand in die Schale füllen, darauf die Räucherkohle setzen, anzünden und warten bis sie gut durchgeglüht ist. Dann ein kleines Stückchen Harz und ½ TL Fichtennadeln auf die Räucherkohle legen. Nach Bedarf und Raumgröße noch etwas Räucherwerk nachlegen. Den aufsteigenden Rauch nicht inhalieren, sondern mit der Hand oder einer Feder im Raum verteilen. Wenn nicht zu viel Rauch im Raum steht, ist Lüften nicht unbedingt erforderlich.

**Fertigpräparate:** Fichten-Kräuter-Sirup (Sagrusan), Santasapina Fichtenspitzen-Sirup ohne Alkohol (ab dem 2. LJ, von A. Vogel), Retterspitz Badekonzentrat, Spitzner Balneo Fichtennadel Ölbad, Ätherisches Öl Fichte (Maienfesler Naturkosmetik oder Primavera), Saunaaufguss Fichtennadel (Spitzner), Pechsalbe mit Fichten- und Lärchenharz (Saint Charles).