



## FÖHRE ODER KIEFER

**Die ätherischen Öle reizen die Bronchen zum Abhusten. Sie ist schleimlösend und durchblutungsfördernd.**

### **Wachstum**

Die Kiefer ist in fast allen Teilen der Welt zu finden und nimmt dort verschiedene Formen an. Sie übersäuert den Boden leicht und ist aber eine sehr robuste Baumart, die großen Temperaturunterschieden standhält. Der Parapluiberg im Bezirk Mödling ist genau nach diesen Schirmföhren benannt, die aussehen wie ein Regeschirm. Gerade bei uns entlang der Thermenlinie ist diese Baumart und v.a. die Schwarzföhre (pinus nigra) häufig anzutreffen.

### **Anwendung und Wirkung:**

Die Kiefer ist keimtötend, schleimlösend, durchblutungsfördernd. Die Nadeln werden auch als ein Mittel erster Wahl, denn die ätherischen Öle reizen die Bronchen zum Abhusten und lösen den Schleim. Dies wurde bereits im 12. Jahrhundert angewandt. Aber auch bei Sportverletzungen und Gelenkentzündungen kann die Heilkraft der Kiefer genutzt werden, sowie bei Rheuma und Rückenschmerzen.

Sie wurden auch in unseren Breiten zur Herstellung von Pech verwendet, noch heute findet man viele vernarbte Kiefern bäume, wo die Rinde zur Pechgewinnung abgeschält wurde, denn die Bäume können trotz der Pechgewinnung weiterleben und diese Heilmittel wir noch heute genutzt. (<https://pecherei-rendl.at>)



### **Inhaltstoffe und Wirkung:**

Gerbstoffe, Bitterstoffe. Harzsäuren, Vitamin C, Wachs, Salicinerin. Lauricin, Picein

### **Psyche und Seele:**

Die Kiefer tröstet und ist eine mitfühlende Heilerin. Die Gestalt des Baumes die ausladenden Äste bieten Schutz für den der darunter steht. Sie beruhigt die Nerven, sie befreit lang aufgestaute und zurückgehaltene Trauer und wandelt sie in besänftigende Freude und Zuversicht. Probieren Sie es selbst aus. Setzen Sie sich unter eine Kiefer oder geben sie die Nadeln in die Badewanne (z.B. in einen wasserdurchlässigen Beutel oder ein Netz). (Am besten auch vorher einweichen, damit die Nadelhaut aufspringt und sich die Wirkstoffe entfalten)

**Brauchtum:**

Ein Beutel um den Hals gebunden hilft als Schutzmittel gegen bösen Geister. Auch tauchte man die Kiefernholzspäne in Harz oder Pech und verwendet sie als Fackeln.

**Anwendungen:** Ätherische Öle, Nadeln zum Inhalieren oder Räuchern, Harz

**Quellen:**

Strassmann Renato (2014): Baumheilkunde. Heilkraft, Mythos und Magie der Bäume.  
Grünberger Fritz; Hirsch Siegfried (2005): Die Kräuter in meinem Garten.

<https://pecherei-rendl.at>

**Astrid Grohmann:**

Heilkräuterlehrgang, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin, Wanderführer, Outdoortrainings

**Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: [kraeuterwanderung@meine-linde.at](mailto:kraeuterwanderung@meine-linde.at)

Web: [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)

Fcb: Meine Linde