

Föhre *Pinus sylvestris*

Volksnamen:	Kiefer, Forche, Rotkiefer, Sandkiefer, Weißkiefer
Drogenname:	Resina pini
Pflanzenart – Höhe:	Kieferngewächs (Pinaceae), einhäusiger Baum, bis 30 Meter
Boden & Standort:	jeder Boden mit Sand, Sonne
Vermehrung:	durch Samen
Blütezeit:	Mai
Sammelzeit:	Mai
Verwendete Teile:	Harz und Triebspitzen
Inhaltsstoffe:	Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Harzsäuren, Vitamin C, Wachs, Salicinerin, Lauricin, Picein
Eigenschaften:	keimtötend, wassertreibend, durchblutungsfördernd, schleimlösend

Volks Glaube und Mythologie:

Harz galt als Schutzmittel. Man hing es gegen den »bösen Blick« über die Haustür er trug es in einem Beutel um den Hals. Der Medizinbeutel eines Indianers beinhaltet immer auch ein Stückchen Harz. Bernstein, das versteinerte Kiefernharz, schrieb man dieselben Eigenschaften zu.

Sammeln in der Natur:

Kieferwälder gibt es nur mehr selten. Einzelne Bäume, die nicht (!) in stark gespritzten Wäldern stehen, sind Anlaufstelle. Vorher den Besitzer fragen.

Konservieren/Aufbewahren:

Harz wird getrocknet und in Gläschen aufbewahrt, Sprossen im Halbschatten luftig trocknen und ebenfalls luftgeschützt aufbewahren.

unterstützende Edelsteine:

Rosenquarz, Andenopal, Perlen

Die 24. Bachblüte Pine:

Wird aus den Blüten der Föhre bereitet. Sie hilft dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, ohne sich mit Schuldgefühlen zu belasten. Mit ihr lernt man aber auch, die eigenen Schwächen mit einem Lächeln hinzunehmen. Sie ist die Blüte der Akzeptanz, man gewinnt ein gesundes Verhältnis zu eigenen Fehlern.

Hildegard:

Die Kiefer hat in ihrer Natur Trauer. Aber ihr Saft ist brauchbar für Salben und Augennmittel. Wenn jemand Salben bereitet, so füge er den Saft ihrer Zweiglein bei und sie werden kräftiger und besser. Oder wenn jemand Augensalben macht, füge er den Saft ebenfalls bei, und die Augen werden strahlen und besser sehen. Allein taugt sie zu keinem Heilmittel, aber als Zusatz.

Föhrensalbe:

Einige Stückchen weiches Balsamharz schmelzen, 20 g Bienenwachs dazurühren.

Einige Löffel warmes Pflanzenöl dazugeben.

So lange rühren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Vom Feuer nehmen und weiterrühren, bis die Salbe fest wird, sie muss aber streichfähig bleiben.

Diese Pechsalbe reibt man bei Bronchitis oder Husten auf Rücken und Brust, sie ist aber auch für Rheuma oder Muskelverspannungen zu gebrauchen.

Die Pechsalben der alten Pechsammler, die es heute nicht mehr gibt, köchelten oft tagelang auf dem Herd, wirkten aber auch wunderbar gegen fast alle Beschwerden.

Bei Terpentinallergie natürlich nicht verwenden!

Anwendungen:

Wie Fichte und Tanne gehört auch die Kiefer zu den Mitteln gegen Lungenerkrankungen. Die ätherischen Öle reizen die Bronchien zum Abhusten und fördern so die Lösung von feststehendem Schleim. Bei Erkältungen, Husten und Bronchitis macht man sich Tee aus den Nadeln, Inhalationen oder Bäder. Auch Einreibungen (Salbe auf die Brust) sind hilfreich. Ein Vollbad aus der starken Abkochung beruhigt überreizte Nerven. Alle Anwendungen und Zubereitungen von Fichte und Tanne sind auch mit Kiefer möglich (und umgekehrt).

Tee:

2 TL Sprossen (getrocknet oder frisch) mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit Honig gewürzt trinken. 3 Tassen am Tag sind ausreichend.

Mit dem Baumharz der Kiefer wurden nicht nur die Kieferspäne, die so hell brannten, bestrichen, es gab immer schon Heilmittel daraus, vor allem Salben. Um dieses Harz zu erhalten, muss man einen Teil der Rinde des Baumes entfernen und einige V-förmige Rinnen einritzen, die sich an einem Punkt treffen. In den Wäldern meiner Kindheit habe ich das oft gesehen und den würzigen Duft tief eingeatmet. Das Blut des Baumes tropfte langsam in einen darunter gehängten Topf. Dieses Harz ist das Balsamharz oder Rohterpentin. Es besteht aus dem festen Kolophonium (Geigerharz) und dem Terpinol, das durch Destillation gewonnen wird.

TCM:

Die thermische Wirkung ist warm, die zugeordneten Organe sind Blase, Niere und Lunge. Man verwendet die Nadeln, aber auch das ätherische Öl. Kiefer wärmt das Nieren-Yang, es wirkt gegen Schleim-Kälte in der Lunge.