

Tanne

– schleimlösend und beruhigend

Auch zu Ostern fördert der Duft der Tanne dein Wohlbefinden. Das ätherische Öl daraus bereichert dich in Übergangszeiten, wie jetzt im Frühling.



Dr. med. univ. Katharina Schmid. Foto: privat

Im April dreht sich in unserer Serie alles um Teebaumöl.

Von Dr. Katharina Schmid

Es gibt weltweit über 40 verschiedene Tannenarten und sie alle zählen zur Familie der Kieferngewächse. In Deutschland sind neben der Tanne zahlreiche weitere Nadelbäume heimisch, die ebenso zu deiner Gesundheit beitragen können. Zum Beispiel Fichten, Lärchen oder Kiefern. Außerdem Eiben, Latschen, Wacholderbäume und Zirben. Die Tanne wächst vor allem im Gebirge. Es gibt sie auf allen Kontinenten der Nordhalbkugel. Sie wird bereits in der Bibel wiederholt als nützlicher Baum erwähnt und aus ihr wurden schon in der Antike Fenster, Türen und Mobiliar gezimmert. Symbolisch steht die Tanne für Geburt und Wiederauferstehung. In älteren Kulturen wurde sie als schützender Schirm der Erde verehrt. Als ein Baum, der hilft, kosmische Energien auf die Erde zu leiten. Den Duft der Nadelbäume, also deren ätherisches Öl, genießen wir wie selbstverständlich bei unseren Waldspaziergängen. Das Öl findet sich in den Zweigen und Nadeln der Bäume und wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Nachweislich tragen Waldspaziergänge zu deiner Gesundheit bei. Sie haben sogar einen eigenen Namen: das Waldbaden. Dabei atmest du die gesunden ätherischen Öle ein.

Den Duft der Tanne kennt man aus dem Wald – und der Sauna

Der typische Geruch der Tanne entsteht durch Monoterpene, das sind flüchtige, chemische Verbindungen, die duften. Deren Gehalt ist in der sibirischen Tanne besonders hoch, sodass das Öl der sibirischen Tanne am stärksten nach Wald riecht. Es wird auch gern, fälschlicherweise, als Fichtennadelöl bezeichnet. Wir verbinden den frischen, holzigen, leicht erdigen und kampferartigen Duft der Tanne nicht nur mit Weihnachten. Sondern auch mit Hustensaft und Saunabesuchen, wenn mit Kiefern-, Fichten- oder Tannenöl aufgegossen wird. So hast du viele verschiedene Möglichkeiten, von den ge-

sunden Wirkungen des ätherischen Tannenöls oder des Öls anderer Nadelbäume zu profitieren. Was aber bewirkt das Tannenöl medizinisch? Außer dass es einfach wunderbar gut riecht und dadurch eine beruhigende Wirkung hat?

Tannenöl hilft bei Husten und Schnupfen

Seit Jahrhunderten wird das Tannenöl bei Erkältungen und Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Es lindert den Husten bei Bronchitis, löst den Schleim und reduziert die Schleimbildung. Es unterstützt die Heilung von Nasennebenhöhlenentzündungen, hilft, Fieber zu senken und Muskel- und Gliederschmerzen zu minimieren. Tannenöl hat einen desinfizierenden Effekt, wirkt entzündungshemmend und unterstützt generell die Heilung bei grippalen Infekten und echter Grippe.

Tannenöl hilft außerdem müden, überanstrengten Muskeln und Gelenken, es unterstützt deinen Körper, zu entspannen und wieder Kraft zu tanken. Tannenöl wirkt gegen gereizte Haut und fördert die Wundheilung. Es wird auch gern bei Rheuma eingesetzt.

Wie alle ätherischen Öle hat auch Tannenöl einen Effekt auf die Psyche. Es kann dich mental stärken und dazu gegen inneren Stress helfen. Das Öl kann deinen Geist anregen und zugleich unterstützen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wie kannst du Tannenöl am besten anwenden? Erwachsene können es äußerlich pur auf die Haut geben, Kinder verdünnt im Verhältnis eins zu eins. Am besten direkt im Bereich verspannter, müder Muskeln auftragen und einmassieren. Oder du atmest es ein, indem du es mittels Diffuser im Raum verteilst. Du kannst die Wirkung verstärken, indem du es mit anderen Ölen mischst. Es lässt sich zum Beispiel gut mit Weihrauch und Lavendel kombinieren. Sehr gut ist ebenfalls die Kombination mit Eukalyptus oder Zitrusölen.

Tannenöl ist auch als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen. Unabhängig ist, dass du nur reines Tannenöl einnimmst. Reines Tannenöl erkennst du

darin, dass auf der Verpackung kein Gefahrenzeichen ist. Am besten verdünnst du es bei der Einnahme mit einem Teelöffel Honig oder mit 125 Milliliter Flüssigkeit, wie Reis- oder Hafermilch. Im Falle eines akuten gesundheitlichen Problems kannst du einen

Tropfen Tannenöl zwei- bis dreimal täglich einnehmen, zum Beispiel in Kombination mit Weihrauch, Lavendelöl oder ätherischem Zitronenöl. Ein Hustensirup, der die Wirkstoffe der Tanne enthält, ist im Krankheitsfall ebenfalls zu empfehlen.

Lass dich dabei auch von deinem Gefühl und deinen Vorlieben leiten. Welches Öl oder welche Kombination an Ölen riechst und magst du besonders gern? Diese Öle werden deine Gesundheit anschließend besonders gut fördern.

Unsere Kunst-Serie mit der FOSBOS Straubing – Teil 6 von 12

WTF?! What The Fact
am 29. März ist der...

EINMAL WIEDER EIN KIND SEIN? AM TAG

UM 20 UHR SCHLAFEN GEHEN, MIT BAUKLÖTZCHEN SPIELEN UND EINFACH RUMBRÜLLEN. AM TAG

EINMAL WIEDER EIN KIND SEIN? SEIT KÜRZESTEN TAG

SPIELZEUG AUS DEM SANDKASTEN KLAUEN, SORGENFREI LEBEN UND SICH GESUNDES ESSEN VON MAMA IN DEN BAUCH STOPFEN. AM TAG

EINMAL WIEDER KIND SEIN? WÄNDE ANMALEN, SICH DIE HAARE SCHNEIDEN, ODER SICH MIT WILDFREMDEN KINDERN ANFREUNDEN, DIE MAN NACH EINER WOCHEN NICHT MEHR SIEHT. AM TAG

EINMAL WIEDER KIND SEIN? ODER FÜR IMMER ERWACHSEN? AM TAG

Text: Helen Kirschner, Sara Paun, Anni Weiß, David Curac
Grafik/Layout: Susanne Hecht

Ist dir der besondere Buchstabe aufgefallen? Jeder unserer Beiträge enthält einen. Sammel sie und gewinne mit etwas Glück einen Gutschein vom 1:1 Lummer2ndland! Weitere Infos findest du hier: bit.ly/buchstabengewinnspiel

FOSBOS STRAUBING
STAATLICHE FACHOBERSCHULE UND BERUFSOBERSCHULE