



Celticgarden's Fichten Büchlein

Anwendung und Rezepte





*Celticgarden's
Fichten Büchlein*

Anwendung und Rezepte



Bei der Nutzung von Wildkräutern und Heilpflanzen dürfen nur diese genutzt und genommen werden, die man sicher kennt und unterscheiden kann.

Für Verwechslungen, Anwendungsfehler, Komplikationen und auftretende Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen wird keine Haftung übernommen. Alle Angaben der Rezepte stellen lediglich eine Empfehlung dar. Vor eigenmächtiger Anwendung wird ausdrücklich gewarnt. Jegliche Anwendung besteht auf eigener Gefahr. Ich übernehme keinerlei Haftung und Verantwortung darüber. Vor der Anwendung bitte immer einen Arzt oder Apotheker fragen!

Jeglicher kommerzieller Nachdruck ist nicht gestattet!

© 2023 by Celticgarden
Alle Rechte vorbehalten.

Mit diesem kleinen Büchlein möchte ich euch ein Werk in die Hände geben, das ihr ausdrucken und auch binden könnt, damit ihr immer gleich die verschiedenen Zubereitungsformen der Fichte zur Hand habt.

Die Fichte war schon immer eine sehr grosse Heilpflanze und deshalb möchte ich ihr ein eigenes Büchlein widmen.

Vorab möchte ich schreiben, dass ihr immer auf einer kleinen Stelle an eurem Körper, am besten in der Arm- oder Kniebeuge, Salben und andere Fichtenprodukte erstmal probeweise auftragen solltet, um zu schauen, ob eure Haut auf die Fichte und ihr Harz mit einer allergischen Reaktion reagiert.

Katja Peters

Die Fichte

Andere Namen: Rotfichte, Rottanne, Fichtenbaum, Schwarztaanne, Feichten

Die Fichte ist die grosse Heilerin des Waldes. Wer kennt nicht ihren Geruch. Ihr Alter wird mancherorts auf gute 1000 Jahre geschätzt.

Das gereinigte Fichtenharz wird auch Burgunderharz genannt und war in früheren Zeiten ein Ersatz für den Weihrauch in den Kirchen. Es wurde zu der Zeit viel mit Fichtenharz in Krankenzimmern geräuchert, weil es desinfizierend wirkt.

Die Altgermanen sollen die Fichte weniger beachtet haben, als andere Völker. Auch Fichten-Wallfahrtsorte, die auf die Fichte weisen könnten, sind nicht häufig. Es wird aber häufig davon berichtet, dass die Fichte den Geistern Aufenthalt gewährt.

Das Vieh schützte man mit Fichtenzweigen vor Behexung und ein Fichtenspan unters Bett gelegt, soll vor Blitzeinschlag schützen. Die Fichte war auch ein "Übertragungsbaum" für Krankheiten, besonders der Gicht. Die Beschwörungsformel dafür heisst:

*Guten Morgen Frau Fichte,
da bring ich dir die Gichte...*



In der Volksheilkunde wird sie gegen viele Krankheiten angewendet. Wie zum Beispiel gegen Hautkrankheiten, Erkältungsbeschwerden, Gicht, Rheuma, Nervenschmerzen, Erschöpfungszustände, Husten, Durchblutungsstörungen, Muskelkater, Schlafstörungen, Stoffwechselstörungen, Nervosität, Frühjahrsmüdigkeit und Bronchitis.

Ihre Eigenschaften sind sehr vielseitig: durchblutungsfördernd, blutreinigend, auswurffördernd, schweisstreibend, schmerzlindernd, beruhigend, keimtötend, hustenstillend und schlaffördernd. Ihr Stärke jedoch, entfaltet dieser schöne Nadelbaum bei jeder Form der Erkältungskrankheiten.



Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Harze,
Bitterstoffe, Vitamin C

Verwendung:

Nadel, Zapfen, Harz

Darreichungsform:

Bäder, Inhalation, Salben,
Tinkturen, Umschläge, Sirup

Vorkommen:

Wälder, Gärten

Verwechslung:

mit der Tanne oder Douglasie

Naturschutz:

nicht geschützt

Blütezeit:

April-Mai

Sammelzeit:

April-Mai (junge Triebe)

April-Juni (Nadeln)

ganzjährig (Harz)

Ernte & Trocknung:

Das Harz, die Rinde und auch
die Nadeln können ganzjährig
gesammelt und getrocknet werden.



Rezepte
mit der
Fichte



Fichten-Tee

Für eine Tee-Zubereitung nimmt man 10g Fichtennadeln und weicht sie für ca. 12 Stunden in Wasser ein. Dann werden sie kurz aufgekocht und für mindestens 10 Minuten ziehen gelassen. Gut abfiltern und vielleicht mit ein wenig Honig süssen. Man kann auch 1-2 Teelöffel frische Knospen und Triebe mit heissem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Dieser Wald-Tee wird gegen Frühjahrsmüdigkeit und während einer Erkältung getrunken.

Fichtenknospen-Sirup

Ich möchte euch hier ein kleines, aber wirksames Rezept gegen Erkältungen aufschreiben. Er wirkt schleimlösend. Es eignet sich auch gut zum Süssen von Tee.

500 g Knospen von Fichten

500 g Zucker

1 l Wasser

Wer möchte kann auch noch Breitwegerich oder Spitzwegerich hinzufügen. Die ganzen Zutaten werden in einem grossen Kochtopf für ca. 40 Minuten geköchelt. Danach gut durchsieben.

Fichtenharz-Salbe

Vorab möchte ich schreiben, dass ihr immer auf einer kleinen Stelle an eurem Körper, diese Salbe erstmal probeweise auftragen solltet, weil Nadelbaumharz manchmal Allergien auslösen kann.

Das Harz könnt ihr von Fichten, Tannen und Kiefern sammeln. Nicht ganz eine Handvoll sollte reichen. Olivenöl und Bienenwachs benötigt ihr dann auch noch. Desweiteren nehmt ihr einen ausrangierten Topf. Am besten einen Topf, den ihr nicht mehr braucht oder eine Konservendose, weil das Harz und seine Rückstände sehr schlecht zu reinigen sind.

Euer gesammeltes Harz zusammen mit dem Olivenöl (gleiche Menge wie das Harz) füllt ihr in den Topf und lässt es auf kleinster Flamme schmelzen. Anschliessend nach und nach das Bienenwachs zugeben. Bis sich das Wachs aufgelöst hat und alles schön flüssig ist. Immer umrühren ist ganz wichtig, weil es schnell anbrennt. Danach giesst ihr die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und lässt es erkalten.

Eine Fichtenharz-Salbe wirkt durchblutungsfördernd, keimreduzierend, entzündungshemmend und hustenstillend. Diese Salbe kann bei Bronchitis, Husten, Halsbeschwerden und Nervenschmerzen unsere Beschwerden lindern. Auch gegen Rheuma, Muskelverspannung, Rückenschmerzen und Krampfadern soll sie gute Dienste leisten. Wobei gegen Rheuma die Kiefer besser sein soll.

Fichten-Marmelade

Dazu benötigt ihr folgende Zutaten:

500 ml Fichtentriebe

500 ml Wasser oder Orangensaft

500 g Gelierzucker

Saft von einer halben Zitrone

Die Fichtentriebe werden mit dem Wasser oder dem Orangensaft für ca. 5 Minuten gekocht. Dann wird alles durch ein Sieb gefiltert. Die Fichtentriebe könnt ihr danach nochmal kräftig ausdrücken. Nun fügt ihr den Gelierzucker und den Zitronensaft hinzu. Aufkochen lassen und noch für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Wenn ihr alles fertig habt, müsst ihr die Fichten-Marmelade sofort in heiße Gläsern füllen und gut verschliessen.



Fichtenzapfen-Likör

Folgende Zutaten benötigt ihr für diesen Likör:

frische, grüne Zapfen
eine Flasche Wodka oder Korn
150g braunen Zucker.

Die Zapfen schneidet ihr klein und bedeckt sie mit dem Zucker und lasst es für ca. zwei Tage stehen. Nach diesen zwei Tagen füllt ihr den Wodka hinein und lasst alles acht Wochen auf der warmen Fensterbank stehen. Es muss ab und zu umgerührt oder geschüttelt werden. Nach diesen acht Wochen filtert ihr es ab und füllt es in Glasflaschen. Nun muss es noch mal für acht Wochen an einem dunklen und kühlen Ort durchziehen lassen. Und fertig ist euer Zapfenlikör!



Fichten-Tinktur

20 g Fichtentriebe
150 ml 70 % Alkohol

Die Fichtentriebe werden mit dem Alkohol übergossen und in eine dunkle Flasche gefüllt. Für zehn Tage ziehen lassen, danach filtern und lichtgeschützt aufbewahren.

Vor der Anwendung, diese Tinktur mit zwei Teilen Wasser verdünnen. Gegen Bronchitis oder Muskel- und Gelenksschmerzen 3-4 Mal täglich damit einreiben.

Fichtenspitzen in Honig

Fichtenspitzen kleinschneiden und in Honig einlegen. Der Honig muss alle Fichtenspitzen bedecken. Vor Gebrauch, für ein paar Wochen ziehenlassen.

Dieser Honig eignet sich hervorragend zum Süßen von Kräutertees. Die Fichtentriebe sind sehr weich und können auch gegessen werden.

Fichten-Bad

Fichtenbäder werden schon sehr lange gegen Erkältungen, Husten, Bronchialbeschwerden und alles was dazu gehört, verwendet.

Für ein Bad mit der Fichte, müsst ihr viele frische und harzige Zapfen und Fichtenzweige sammeln. Euer Sammelgut zerkleinert ihr grob und kocht es in zwei Liter Wasser auf und lasst es für 20 Minuten auf sehr kleiner Flamme vor sich hinköcheln.

Diesen Fichtensud giesst ihr dann in euer Badewasser. Wer es ein bisschen kräftiger im Duft haben möchte, nimmt 10 Tropfen ätherisches Fichtenöl und mischt es mit ein wenig Milch oder Sahne.

Die Sahne/Milch ist dazu da, dass sich das ätherische Öl gut in der Badewanne verteilt. So ein Erholungsbad sollte 10-15 Minuten andauern und am besten am Abend erfolgen, damit ihr euch danach sofort zu Bett begeben könnt.

Vielleicht mit einem schönen Buch, einer Tasse dampfenden Erkältungstee und im Hintergrund eine Duftlampe mit ätherischen Fichtenöl. Dann habt ihr das Rundum-Paket, um zu genesen.



Fichtenspitzen-Gelee

200g junge Fichtenspitzen

1 Liter Wasser

Geliermittel

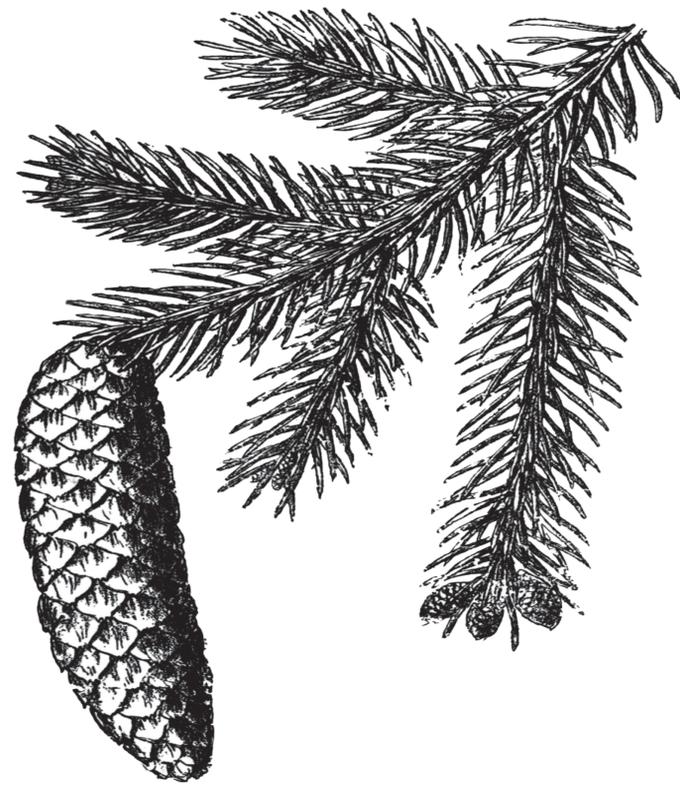
350 g Rohrzucker

Fichtenspitzen in einem Liter Wasser abgedeckt kurz aufkochen lassen, bis sie die Farbe verloren haben. Dann über Nacht abgedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Tuch filtern. Geliermittel und 350 g Rohrzucker dazugeben. Aufkochen lassen und abfüllen.

Fichtensalz

250 g Fichtentriebe

500 g Salz



Das Salz mit den frischen Fichtentrieben fein mixen. Am besten geht es mit einem Mörser. In einem Glas verschlossen aufbewahren.

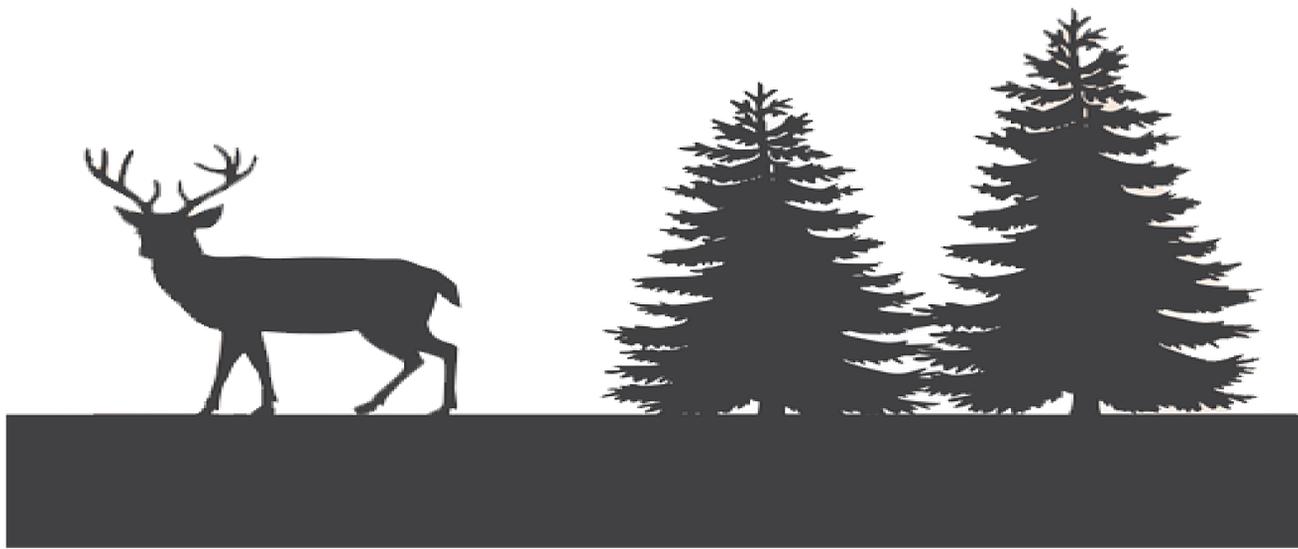
Fichtenspitzen-Likör

zur Vorbeugung gegen Erkältungen

- 1 Handvoll hellgrüne, weiche Fichtenspitzen
- 150 g Kandis
- 2 Esslöffel Honig
- 38% Korn oder Wodka

Die Fichtenspitzen werden mit Honig, Kandis und dem Korn/Wodka in eine Flasche gefüllt. Für sechs Wochen auf eine sonnige Fensterbank stellen und gelegentlich schütteln. Danach abfiltern und die Flasche mindestens drei Monate kühl lagern.





Fichtenharzbalsam

50 g Speiseöl
5 Fichtentriebe frisch oder getrocknet
5 g Bienenwachs
10 g Fichtenharz
5 Tropfen äth. Fichten-Öl

Speiseöl, Fichtentriebe, Bienenwachs und Fichtenharz in eine Schüssel geben und im Wasserbad schmelzen lassen und danach für mindestens 30 Minuten bis einer Stunde unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Wachs und Harz müssen komplett geschmolzen sein. Leicht abkühlen lassen, das ätherische Fichten-Öl in den Döschen verteilen und durch ein Sieb vorsichtig euer Harz-Wachs-Gemisch in die Döschen abfüllen.



Brauchtum

In früheren Zeiten wischte man sich sein Gesicht mit einem Fichtenzweig ab, um vor Verhexungen und Verfluchungen geschützt zu sein. Samen von einem Fichtenzapfen der nach oben hängt, am Morgen vor Sonnenaufgang nüchtern verschluckt, bewirkt das man den ganzen Tag unverwundbar blieb. Als Ersatz konnten auch Fichtennadeln gegessen werden.

Fichtenzweige ans Haus gesteckt, versinnbildlichte das Ende des Winters. Ein Fichtenzweiglein bei sich getragen, schützte vor ansteckenden Krankheiten





Fichten-Räucherung

Von der Fichte werden die Nadeln, das Holz oder das Harz verbräuchert. In früheren Zeiten nahm man dieses Räucherwerk, wegen seines Duftes in Reinigungs- und Desinfektionsräucherungen, und auch als Heilmittel gegen Seuchen, wie die Pest. Fichtenharz wirkt keimtötend und kann damit die Raumluft desinfizieren.

Räuchern mit der Fichte oder ihrem Harz hilft uns zur Ruhe zu kommen, wenn es mal etwas hektischer in unserem Leben wird. Es belebt unsere Sinne und wirkt sehr ruhig auf unsere Seele. Diese Räucherung schützt uns vor negativen Energien. Sie baut uns von innen her auf.

Eine Fichten-Räucherung duftet sehr stark nach Nadelwald und belebt dadurch all unsere Sinne, sozusagen unseren Urinstinkt.



Dieses eBook wird, wie es die Zeit zulässt, immer wieder aktualisiert mit neuen Rezepten. Die Neuauflage ersetzt dann das alte eBook. Das Layout und der Inhalt ist neu. Kategorien lasse ich bewusst weg, weil es noch nicht umfangreich genug dafür ist.

Wer mich und mein Celticgarden über Paypal mit einem Energieausgleich unterstützen möchte, der verwendet bitte diese Email:

katuschka@celticgarden.de

Ich bedanke mich im voraus,

Katja

Datenschutz & Impressum

<https://www.celticgarden.de/datenschutzerklaerung/>

<https://www.celticgarden.de/impressum/>

Celticgarden's Fichten Büchlein

Anwendung und Rezepte

