

Oh Tannenbaum

Mit der **Weißtanne** sind wir Menschen in Europa seit Urzeiten tief verbunden – schließlich haben wir sehr lange Zeit in den Wäldern gelebt. In den letzten Jahren entwickelt sich wieder ein öffentliches Bewusstsein – durch viele Forschungsergebnisse unterstützt - dass der Aufenthalt im Wald sehr heilsam ist - für den Körper und für die Seele. Die meisten Menschen fühlen sich im Wald besonders wohl.



Die Weißtanne ist eine dieser uralten Menschenfreundinnen. Sie verströmt aus dem Holz und den Nadeln ein ätherisches Öl, das uns tiefer durchatmen lässt und Entzündliches besänftigt, ein Gefühl von entspannter Geborgenheit erzeugt.

Außerdem atmen die Bäume Sauerstoff aus, der uns nährt und belebt. Dieser duftende Atem der Bäume, aber auch die Feuchtigkeits- und Temperaturregulation im Wald ist für uns angenehm. Jeder hat das schon erlebt: in der Sommerhitze ist es im dunklen Tannenwald besonders schön kühl, bei Kälte und Wind aber wärmer und geschützt. Besonders bewährt ist die Anwendung des ätherischen Weißtannenöls in Senioren- und Krankenhäusern. Auch das Hydrolat kann man gut im Raum versprühen oder äußerlich zur Belebung auf der Haut anwenden. Es ist nur leider nicht lange haltbar.

Wenn wir uns die Gestalt und das Wesen der Tanne näher ansehen, können wir gut verstehen, warum uns ihre Kraft gut tut. Kerzengerade und bis zu 65m hoch streckt sie ihre Äste in den Himmel, ganz tief in der Erde ist sie verwurzelt (im Gegensatz zur Fichte oder Rottanne, die ein Flachwurzler ist). Die Kraft der Weißtanne kann uns deshalb dabei unterstützen, aufgerichtet und mit Himmel und Erde verbunden, durchs Leben zu gehen. Die Gelenke, besonders die Kniegelenke und die Wirbelsäule sind für die Aufrichtung zuständig - sie werden von der Tannenkraft gut genährt. Und dann - tief durchatmen und auf ins eigene Leben. Und genau dieses Durchatmen erzeugt das ätherische Weißtannenöl reflektorisch: wir holen automatisch tiefer Luft, wenn wir Tannenduft riechen, achte einmal darauf.

Eine ganz besondere Form der Tannenmedizin ist in ihren Knospen verborgen. Unsere Ahnen wussten das, schon sehr lange gibt es den Tannenwipferlsirup, als Hustenmittel und um die Kinder im Wachstum zu stärken. Das Knospenmazerat aus der Weißtanne ist eines der wichtigsten Kindermittel in der Gemmotherapie! Früher hat man auch die Nadeln viel öfter in die Ernährung eingebaut: als Pulver, als Tee. Sie enthalten nämlich in sehr gut verträglicher Form Vitamin C. Bei einer akuten Fructose-Intoleranz ist die Vitamin-C Versorgung über die Nahrung recht schwierig, Tannen- und Fichtennadeln schaffen hier Abhilfe...

Danke, lieber Weihnachtsbaum!