

# Das grüne Gold

Text: Ursula Haltiner / ps  
Fotos: Ursula Haltiner, pixabay



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- » können alltägliche Arbeiten planen und realisieren, gezielt mit Ressourcen, Geräten und Werkzeugen umgehen und dabei Sicherheitsaspekte berücksichtigen.



**U**nser Wald sind wunderbare Orte, um zu entspannen, Energie zu tanken, mit offenen Augen zu staunen und das eine oder andere Fundstück nach Hause zu tragen. Wälder tun uns nicht nur persönlich gut, sie lassen sich auch ideal in den Unterricht integrieren. Kinder und Jugendliche können sich im Wald sportlich betätigen, das Ökosystem erkunden, Bäume bestimmen, ihre Blätter, Nadeln und Früchte kennenlernen und diese in einem weiteren Schritt sorgsam ernten und verarbeiten.

## Waldbaden als Medizin

Zum Schutz von Flora und Fauna sowie der eigenen Verletzlichkeit ist es wichtig, im Wald achtsam unterwegs zu sein und vorgegebene Wege und Pfade zu nutzen, auch wenn man sich etwas tiefer in den Wald begibt. Führt der Streifzug für einmal weiter durch das Unterholz, gilt es, einen Fuss nach dem andern aufzusetzen und weder Pflanzen zu verletzen noch Tiere zu stören. Langsames Gehen ist gleichzeitig auch eine Achtsamkeitsübung: Wer bewusst die saubere, durch die Bäume gefilterte Luft einatmet, wird spüren, wie sich Glückshormone im Körper ausbreiten.



In Japan wird das *Shinrin-yoku* Waldbaden genannt und gilt als Medizin. Bäume haben eine ganz besondere Ausstrahlung. Sie faszinieren, beruhigen, lassen uns ihre Stärke und Kraft spüren, auch ihre Lebendigkeit und Flexibilität, wenn der Wind sie zerzaust. Doch es gibt Grenzen, bei Sturm können Äste brechen und Bäume entwurzelt werden. Waldbaden heisst, genau wahrzunehmen und vielleicht sogar mit dem Baum in ein Zwiegespräch zu treten.

### **Wälder voller Fichten und Kiefern**

Der Wald ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Das zaghafte Grün der ersten Blattspitzen erstarkt im Sommerwald und wandelt sich im Herbst in eine gelb-rot-braune Farbpracht, bevor die Blätter fallen. Das Grün der Fichten und Kiefern jedoch hat im Winter Bestand. Fichten und Kiefern lassen sich denn auch über das ganze Jahr für verschiedene Zwecke nutzen.

Kiefern und Fichten werden im Sprachgebrauch oft schlicht als Tanne bezeichnet. In Europas Wäldern wachsen mehrheitlich Fichten *Picea abies*, im Volksmund Rottannen genannt. Fast ebenso häufig sind Kiefern *Pinus*. Es gibt rund 30 Arten, darunter die seltene, nur in alpinen Lagen zu findende Arve *Pinus cembra*, die ihres starken Duftes wegen nicht nur im Holzbau sehr geschätzt werden. Die Arve erträgt das härteste Klima, trotz seit Jahrtausenden Krankheiten und überstand alle bisherigen Klimaerwärmungen. Ihr enormes Wurzelwerk kann ganze Berghänge zusammenhalten. Die Arve, Sinnbild für Lebenskraft und Durchhaltewillen, ist in der Schweiz vom Wallis bis ins Engadin zu finden und ist geschützt.

### **Harz hilft bei der Wundheilung**

Es tut nichts zur Sache, ob Kiefern oder Fichten zur Verarbeitung genutzt werden. Alle Nadeln, Harze, Zapfen und Hölzer enthalten ähnliche Wirkstoffe. Das Harz der Nadelbäume wird schon seit der Antike zur Wundheilung genutzt. Es bildet sich bei Verletzungen der Rinde des Baumes, überdies in den Zapfen, Knospen und Nadeln. Auch das Räuchern mit Tannenhäuten hat in unseren Breitengraden eine lange Tradition. Die Nadeln sind das grüne Gold des Waldes. Sie enthalten einen grossen Anteil an ätherischen Ölen, die ihren Duft so unverwechselbar machen; des weiteren Mineralstoffe und Vitamine, besonders Vitamin C. Die Ureinwohner Nordamerikas assen die Nadeln der Douglasie auf Reisen

oder bei harter Arbeit gegen Hunger und Durst. Im europäischen Alpenraum nutzen Menschen bis heute und Tiere seit jeher die Nadeln als Nahrungsergänzung und Heilmittel. Die in den Nadeln enthaltenen Stoffe wirken bei Atemwegserkrankungen schleimlösend, helfen Fieber zu senken, lindern Grippebeschwerden, Halsschmerzen und -entzündungen. Sogar bei Verdauungsbeschwerden, Koliken, Verstopfung, Blasenentzündungen, Rheuma und Leberschwäche sind Heilanwendungen bekannt.

Der Nadelbaum produziert eine grosse Zahl an Nadeln und verzeiht es uns, wenn wir uns bedienen. Im Frühling allerdings sollte man bei den jungen Trieben nur in kleinem Mass zugreifen – sie tragen zum Erhalt des Baumes bei. Eine Handvoll muss genügen, um daraus zum Beispiel Tannenschössling-Sirup oder -Bonbons herzustellen. Die Nadeln können getrocknet oder frisch verwendet werden. Ein Bio-Christbaum, der lediglich mit reinen Bienenwachskerzen geziert wurde, liefert genügend Nadeln bis in den Frühling für Tee, Sirup, Salz, Öl, Salbe oder zwischendurch auch für eine Glace, einen Kuchen oder ein Risotto. Gibt es keine Möglichkeiten, im Schulzimmer die Nadeln zu verarbeiten, können sie mit den entsprechenden mitgeführten Hilfsmitteln bereits im Wald gehackt und mit Salz vermischt werden, um ihre Inhaltstoffe direkt einzufangen. In Gläser eingeschichtet, wird das Nadelsalz gut verschlossen nach Hause getragen.

Zuhause kann das Salz auf einem Backpapier ausgebreitet in ein bis zwei Tagen trocknen und erneut in Gläser abgefüllt werden. Nach rund 14 Tagen hat das Salz viele Wirkstoffe der Nadeln aufgenommen. Und dann: rein ins Fuss- oder Vollbad – das Nadelsalz macht Müde wieder munter, entspannt die Muskulatur und hilft bei Atemwegserkrankungen.

### **Weitere Informationen**

Bäume und Sträucher der Schweiz: [www.lfi.ch/resultate/baumarten.php](http://www.lfi.ch/resultate/baumarten.php)

Lebensraum Wald: [www.waldwissen.net/de/lebensraum-wald](http://www.waldwissen.net/de/lebensraum-wald)

### **Die Autorin**

Ursula Haltiner ist Fachlehrperson WAH/BG/BtcG in Romanshorn TG und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Kräutern, Heilmitteln und gesundem Essen: [www.chrueterhaexli.ch](http://www.chrueterhaexli.ch)



## Morgen-Power-Tee aus Tannennadeln

(nach Gabriela Nedoma)

Eine Tasse Tannentee zum Frühstück wirkt belebend, öffnet die Atemwege und regt den Kreislauf an. Dazu **½ Kaffeelöffel fein gehackte Tannennadeln** mit knapp kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen und geniessen. Die fein gehackten Tannennadeln können auch als Gewürz in einen selbstgemachten Brotteig eingearbeitet, in Honig, Butter oder Frischkäse als Brotaufstrich eingerührt oder unters Müesli gemischt werden und so ihre Wirkung entfalten.



## Tannen- oder Christbaum-Essigbalsam

**200g Tannennadeln**, sehr fein gehackt, mit **500g Bio-Apfel-essig** und **50g Bienenhonig** in einem Glas oder einer Flasche gut verschütteln. 4–6 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Hin und wieder schütteln. Das Gemisch durch ein Feinsieb oder einen Kaffeefilter abseihen und in saubere Flaschen füllen. Dieser Essig gibt Salaten Würze und wirkt auch als Magen-Darm-Tonikum: 1 Esslöffel Essig in einem Glas warmem Wasser vor dem Frühstück einnehmen.



## Waldsalz

**1 Handvoll getrocknete Tannennadeln** mit **2 Handvoll Salz** und **3–4 getrockneten Steinpilzen** in einem Cutter oder Blender (vorzugsweise mit Glasauflage) zerkleinern. In Schmuckgläschen abgefüllt für die eigene Küche verwenden oder jemandem eine Freude machen. Zum Würzen von Gemüse, Salaten, Teigwaren...



## Tannen-Glace

**1 Handvoll Nadeln** sehr fein hacken und in **200g Rahm** und **200g Milch** kurz aufkochen. 20 Minuten zugedeckt neben dem Herd ziehen lassen. In einer Chromstahl- oder Glasschüssel **4 Eigelb** mit **100g Zucker** cremig aufschlagen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Die Tannen-Milchmischung durch ein Sieb langsam einrühren. Die Masse auf warmem Wasserbad (Schüssel soll das Wasser nicht berühren) so lange kräftig aufschlagen, bis die Masse zu binden beginnt. Neben dem Herd oder auf kaltem Wasserbad kalt rühren. Die Masse durch ein Sieb in eine mit Folie ausgekleidete Cakeform oder Schüssel gießen. Während 4–6 Stunden gefrieren lassen.



## Lutschbonbons

(nach Gabriela Nedoma)

**1 Handvoll Tannennadeln** trocknen. Danach die Nadeln in einem Cutter oder Blender (vorzugweise mit Glasaufsatz) zerkleinern und pulverisieren. Die groben Teile aussieben und erneut pulverisieren.

**200g Bio-Kokosblütenzucker** mit **3 Esslöffel Wasser** in einer Chromstahlpanne langsam und vorsichtig karamellisieren. Vom Herd nehmen. **3 Esslöffel feinstes Tannepulver** und **1 Esslöffel feinstes Thymianpulver** (analog Tannepulver zubereitet) mit **100g Honig** begeben und zügig mischen. Die Masse in Silikonförmchen für Bonbons füllen oder mit einem Kaffeelöffel auf Backpapier tropfen lassen und die Bonbons in **50g Bio-Puderzucker** wälzen, damit sie nicht zusammenkleben. Die kalten Bonbons in ein Glas füllen und bei Halsschmerzen, Halsentzündung, Heiserkeit verwenden.



## Wald-Deo

**5dl Wasser** in ein Mixglas geben. **60g Natron** darin auflösen, es darf ein leichter Bodensatz entstehen. **1 Handvoll Tannennadeln** grob hacken und mit fein abgeriebener **Schale von 1 Bio-Zitrone** zum Natronwasser geben und mit dem Cutter oder Blender zerkleinern. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Feinsieb, Krug, Trichter und Sprühflaschen mit Alkohol desinfizieren. Wald-Deo absieben und in die Sprühflaschen füllen. Das Deo ist ein halbes Jahr haltbar, wirkt desodorierend, erfrischend und hautlindernd bei zu starkem Sonneneinfluss oder nach Insektenstichen. Lässt sich auch als Mundspray, Fuss spray oder einfach zum Waschen der Hände nutzen.



## Tannen-Desinfektions- oder Reinigungsmittel

(nach Gabriela Nedoma)

**100g Tannenspitzen**, im Steinmörser fein zerrieben zu Pulver, mit **100g Bio-Glyzerin (99%)\*** und **700g Alkohol (80%)\*** in ein Glas füllen und 3 Tage ziehen lassen. Dabei hin und wieder schütteln. Durch einen Kaffeefilter abgessen. In Sprühflaschen füllen. In die Hände sprühen, gut einreiben und 1 Minute trocknen lassen. Unbegrenzt haltbar.

\* in Drogerien erhältlich



## Harz- oder Pechsalbe

**200g Pflanzenöl** in einer alten Chromstahlpfanne leicht temperieren. **Einige trocken gesammelte, gesäuberte Fichten- oder Kiefernharzstücke** zugeben und solange vorsichtig wärmen, bis sich das Harz vollständig aufgelöst hat. Das kann bis zu 2 Stunden dauern. Das Öl darf nicht rauchheiss werden. Danach wenn nötig absieben. Entstanden ist rund **100g Harzöl**, dieses mit **10g Bienenwachs** so lange wärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist. In kleine, mit Alkohol gereinigte Gläschen abfüllen. Auskühlen lassen und gut verschlossen und dunkel lagern. Die Pechsalbe tut gute Dienste bei Gelenk- oder Gliederschmerzen, Rheuma oder einem Hexenschuss. Sie wirkt befreiend für die Atemwege bei einer Erkältung, aber auch als Wund- oder Zugsalbe. Im Alpenraum durfte und darf sie in keiner Apotheke fehlen.