

Waldkiefer, auch Waldföhre (Pinus silvestris)

Interessantes Allerlei

Obwohl die Kiefer einer der am meist verbreiteten Bäume Europas ist, wissen nur wenige von der immensen Heilskraft, die sie in sich trägt. Die Kiefer symbolisiert Langlebigkeit und Unsterblichkeit. Bei den Kelten wurde sie auch „Feuerbaum“ genannt, da das stark harzhaltige Holz sehr lange brennt. In früheren Zeiten brachten die Menschen Kiefernharz über ihrer Eingangstür an, um das Haus vor dem „Bösen Blick“ zu schützen. Andere gingen noch ein Stück weiter und hängten sich das Harz zur Abwehr von schwarzer Magie um den Hals.

Heilwirkung auf den Körper

Allein durch das Kauen der Kiefernadeln, die viel Vitamin C enthalten, kann man sein Immunsystem stärken. Das ätherische Öl der Kiefer ist ein wahrer Spezialist, wenn es um die Behandlung von Atemwegserkrankungen geht: Es befreit von Schleim und wirkt somit lindernd bei Bronchitis, Husten und Erkältung. Seine entzündungshemmende Wirkung kann man sich auch bei Kehlkopf- und Nasennebenhöhlenentzündung zunutze machen – dies am besten in Form von Inhalationen. In ein Massageöl oder eine Salbengrundlage eingemischtes Kiefernöl lindert Ischias-Schmerzen, Muskelkater und rheumatische Beschwerden.

Psychisch-seelische Wirkung

Der angenehme Duft des ätherischen Kiefernöls bringt Frische in unseren Geist und hilft uns dabei, unsere Gedanken zu ordnen. Er fördert die Konzentration und steigert unser Durchhaltevermögen. Bei nervöser Erschöpfung wirkt er aufbauend und mindert Depressionen. Seine belebende Wirkung vertreibt Antriebslosigkeit und Lethargie und verhilft uns zu neuem Tatendrang.

Ein Rezept

Erkältungsbad: Vermengen Sie einen Esslöffel Milch, Sahne oder Speiseöl mit 5 Tropfen ätherischem Kiefernöl und 5 Tropfen Ravintsara. Fügen Sie die Mischung dem bereits eingelaufenen Badewasser zu und genießen Sie die wohltuende Wirkung während fünfzehn Minuten.

Zu beachten

Bei Bluthochdruck und Herzschwäche sollten Bäder mit Kiefernöl vermieden werden. Bei Keuchhusten und Bronchialasthma sollten keine Inhalationen mit Kiefernöl durchgeführt werden.

Ätherische Öle dürfen nur in seltenen Fällen pur angewendet werden. Bitte informieren Sie sich bei einer Fachperson.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Pinus sylvestris
Pflanzenfamilie:	Kieferngewächse
Herkunft:	Russland, Skandinavien, Finnland, Baltikum, Nordamerika
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation aus Nadeln und Zweigen
Duft:	Herb, waldig, frisch
Mischt sich gut mit:	Zitrone, Ravintsara, Eukalyptus, Thymian

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.