

# Die Kiefer in der Naturheilkunde

*Dritter Beitrag von Jörg Pantel in der Reihe „Heilkräfte der Bäume“*

Die Kiefer ist in vielen Arten in den meisten Gebieten der Erde anzutreffen. In diesem Artikel soll hauptsächlich von der einheimischen Waldkiefer (*Pinus silvestris*) die Rede sein, deren Verbreitungsgebiet sich über fast ganz Europa und Nordasien erstreckt.

Die Kiefer ist äußerst anspruchslos bezüglich Boden und Klima. Dank ihrer tiefreichenden Wurzeln kann sie selbst dem kargsten Boden noch genügend Nährstoffe entziehen. So wird sie besonders auf Böden angepflanzt, auf denen andere Nutzhölzer nicht mehr so recht gedeihen wollen, wie auf magerem Sandboden oder in felsigen Gebieten wie den Alpen bis hinauf zur Waldgrenze, doch wächst sie ebenso auf nassem, moorigem Untergrund. Es verwundert deshalb nicht, dass die Kiefer etwa ein Drittel des gesamten Waldbestandes in der BRD ausmacht.

Nach der Eiszeit kehrte die Kiefer zusammen mit der Birke als erste der größeren Bäume in die eisfreien Gebiete zurück und konnte sich mit Hilfe ihres Flugsamens schnell ausbreiten. Die heutigen Kiefern sind jedoch gepflanzt, es existieren nur noch wenige ursprüngliche Kiefernstandorte.

*Pinus silvestris* ist ein immergrüner Nadelbaum mit ausladender Krone, der 40-50 Meter hoch und bis zu 600 Jahre alt werden kann. Der Stamm mit einem Durchmesser bis zu einem Meter trägt eine rötliche, rissige Rinde. Das Holz der Kiefer enthält besonders viel Harz. Ihre dunkelgrünen, paarweise und in dicken Büscheln angeordneten Nadeln werden 5-10 cm lang. Am Grunde der Jungtriebe sitzen die gelben, eiförmigen männlichen Blüten, die dunkelroten, kugeligen weiblichen dagegen hängen an den Spitzen der neuen Triebe. Erst im Jahr nach der Bestäubung wachsen die ca. 6 cm langen schwarzbraunen Zapfen, und bis der Wind den leichten, geflügelten Samen verbreiten kann, vergehen noch zwei weitere Jahre.

Die Kiefer liefert ein weiches und leichtes Holz, das aufgrund seines hohen Harzgehaltes ziemlich resistent gegen Nässe und Witterungseinflüsse ist.

Es wird besonders zur Herstellung von Möbeln, Türen und Fenstern verwendet. Da der hohe Harzgehalt das Holz sehr lange und sehr hell brennen lässt, diente der Kienspan (= Kiefernspan) früher der Beleuchtung der Gebäude.

Aus dem Harz des Baumes wird Terpentin und durch Destillation Terpentin-Öl gewonnen, wobei außerdem noch das Colophonium, das

Geigenharz, anfällt, das neben der Holzbehandlung auch als Salbengrundlage dient. Das Harz wird außerdem zur Herstellung von Pech, Teer, Lacken und Ölfarben verwendet.

Die weiche Faser der Kiefernadeln, die so genannte Waldwolle, wurde als Füllmaterial für Polster, Matratzen und Kissen genutzt.

## Medizinische Anwendungen

Im Frühjahr werden die jungen SPROSSEN gesammelt. Neben Beschwerden der Atmungsorgane, wie Husten, Heiserkeit und Bronchitis, ist deren innere Anwendung auch bei Blähungen und Magenbeschwerden angezeigt. Dazu bereitet man aus 1 Esslöffel Sprossen auf 1 Tasse Wasser eine Abkochung und trinkt davon täglich drei Tassen.

Die Sprossen enthalten ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe sowie Vitamine, besonders Vitamin C.

Zur äußeren Anwendung in Form von Waschungen oder Kompressen bereitet man eine Abkochung aus 100 g Sprossen oder Nadeln auf 1 l Wasser, und zwar zur Behandlung verschiedener Hautleiden, und in Form von Gelenkpackungen bei rheumatischen Beschwerden.

Setzt man die Abkochung dem Badewasser zu, erweist sie sich als hilfreich bei Gelenk- und Muskelrheuma, sie wirkt stärkend bei nervöser Erschöpfung und beseitigt Schlafstörungen.

Für Inhalationen nimmt man 3 Handvoll frische oder getrocknete Sprossen auf ca. 5 l Wasser. 10 Minuten kochen und auf erträgliche Temperatur abkühlen lassen, sodann inhalieren, wobei der Kopf nebst Schüssel von einem Handtuch bedeckt ist. Die Inhalation stillt Hustenreiz, löst Schleim, fördert Auswurf und beruhigt.

Das HARZ der Kiefer wirkt durchblutungsfördernd, antiseptisch sowie haut- und schleimhautreizend und ist in vielen Salben und Ölen zur Einreibung bei Rheuma, Gicht, Neuralgien und Verletzungen enthalten. Es wird ebenfalls als Brustsalbe bei Husten und Bronchitis eingesetzt.

Besonders das ÖL der Latschenkiefer (*Oleum pini pumilionis*) hat sich als Einreibemittel bei rheumatischen Beschwerden, aber auch zur Inhalation bewährt.

**Die Indianermedizin** verwendete eine Zubereitung der RINDE der Weißkiefer (*Pinus alba*) als Erkältungsmittel, und zwar 1 Tl zerkleinert auf 1 Tasse kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen.

Weit verbreitet war bei ihnen auch der Gebrauch des Absuds aus der Rinde junger Kiefern (verschiedener Arten) zur Behandlung von Verbrennungen und Verbrühungen.

In der **Homöopathie** ist *Pinus silvestris* hauptsächlich indiziert für die Behandlung schwacher Knöchel und verspäteten Gehenlernens bei skrofulösen und rachitischen Kindern. Sie besitzt zudem rheumatische, bronchitische und allergische Symptome: Steifheit und gichtischer Schmerz in allen Gelenken, besonders aber in denen der Finger. Nesselsucht und Juckreiz am ganzen Körper. Bronchitische Symptome und Indikationen wie in der Phytotherapie.

Das Terpentingöl aus verschiedenen Kiefernarten, *Terebinthina*, hat besondere Beziehungen zu Blutungen: Nasenbluten, Darmblutungen, Strangurie mit blutigem Urin und Veilchengengeruch (Nierenentzündungen und Brightsche Krankheit), Hämoptysis, Ekchymosen, Metrorrhagie.

Die Urtinktur hat sich bei chronischem Ischias und bei Frostbeulen mit heller Haut bewährt.

Die Homöopathie wendet von *Pinus silvestris* und *Terebinthina* meist die Tinktur und sonst tiefe Potenzen an.

In der **Bach-Blütentherapie** hilft PINE (engl. = Kiefer) solchen Menschen, die von Schuldgefühlen geprägt sind und an dieser Schuld beharrlich festhalten. Den chronischen Pine-Zustand erkennen wir an Formulierungen wie: „Verzeihen Sie, dass ich etwas dazu sage“, oder „Entschuldigen Sie, dass ich das Fenster geöffnet habe“ u.a. Bei Pine-Charakteren ist das ganze Leben mit Schuld verbunden und im Extremfall stellen sie sich sogar die Frage, inwieweit sie ihre eigene Existenz überhaupt verdient haben. Deshalb mangelt es ihnen an Lebensfreude und sie sind mit sich und der Welt nie so recht zufrieden. Pine ermöglicht diesen Menschen, dass sie sich Fehler eingestehen und diese auch bereuen können — vielleicht in dem Bewusstsein, daraus gelernt zu haben und den Fehler nicht zu wiederholen —, sie sich aber gleichzeitig nicht schuldig fühlen müssen und die Schuld loslassen können. Denn nur so ist es möglich, sich mit allen seinen Fehlern anzunehmen und zu lieben, und aufgrund dessen auch den anderen annehmen und lieben zu können.

In China und Japan gilt die Kiefer als Symbol der Lebenskraft und der Unsterblichkeit. Sie repräsentiert eine Persönlichkeit, die die Wirren des Lebens unbeschadet übersteht und das Leben meistert. Zwei Kiefern symbolisieren Liebe und eheliche Treue.

Soweit unser Ausflug in die Welt der Kiefer, der nächste Teil der Serie wird sich mit der Eiche beschäftigen.

© 2001 by Jörg Pantel