

Pflanze des Monats Januar 2023
Weiß -Tanne – *Abies Alba*
Kieferngewächse - Pinaceae



Tannenzapfen Foto: Andreas Hermsdorf_pixelio.de

Botanik

Die Tanne ist ein immergrüner Nadelbaum aus der Familie der Kieferngewächse. Je nach Standort und Nährstoffversorgung kann der Baum 50 – 60 Meter hoch werden. Dabei erreichen sie einen Stammumfang von bis zu 7 m. In der Regel können Tannen 400 – 500, in seltenen Fällen sogar 600 Jahre alt werden. Die Tanne verfügt über ein tiefes, herzförmiges Wurzelwerk mit hoher Wurzelenergie und erschließt dabei auch lehmige und tonhaltige Böden. Der Baum hat einen geraden Wuchs und besitzt in der Jugend eine glatte, braune, später eine dünne, silber- bzw. weißgraue Rinde, die eckige, feinrissige Schuppen bildet.

Die Nadeln stehen einzeln, flach am Zweig und bleiben auch nach dem Vertrocknen noch lange haften. Sie sind gedreht und am Grunde leicht verschmälert. Die Nadelspitze ist leicht eingekerbt. Die Nadeloberseite ist glänzend-dunkelgrün, auf der Unterseite befinden sich zwei parallel verlaufende, blau-grüne Längsstreifen, die sogenannten Wachsstreifen. Die Nadeln bleiben zwischen 8-11 Jahren am Baum.

Tannen sind einhäusig und blühen von April bis Juni. Die männlichen Blüten bestehen aus gelben, zylindrischen, dicht gedrängten Kätzchen, welche an der Unterseite der Nadeln der vorjährigen Triebe sitzen. Die weiblichen Blüten bilden blassgrüne Zäpfchen, auch sie sind vereinzelt an vorjährigen Trieben zu finden. Sie stehen aufrecht, nicht endständig und bevorzugt in der Wipfelregion.

Nach der Befruchtung wachsen die Zapfen heran, die wie Kerzen aufrecht an den Zweigen stehen. Sie sind walzig, hellbraun mit Deckschuppen, die länger sind als die Fruchtschuppen. Nach der Zapfenreife zerfallen diese auf dem Zweig und nur die Zapfenspinde bleibt stehen. Der große, dreikantige Samen ist mit dem auffallend breiten, brüchigen Flügel fest verwachsen. Die weichen, dunkelbraun glänzenden Samen sind sehr terpeninreich.

Im Alter bildet der Baum keine Spitze aus, sondern ein sogenanntes Storchennest.

Tannenholz ist leicht und weich. Die Holzfarbe reicht von gelblich-weiß bis grau-weiß, es gibt keine Kernholzfärbung. Häufig bildet sie einen "Nasskern" aus, der nach Katzenurin riecht. Im Holz befinden sich keine Harzkanäle, dieses ist nur in der Rinde angelegt.

Tannen gehören zu den Schattbaumarten und nehmen in Deutschland 2% der Waldfläche ein. Durch ihre tiefe Herzwurzeln ist sie nicht so Sturmanfällig wie die Fichte und kommen mit trockenen Perioden besser zurecht, da sie in tieferen Bereichen noch an Wasser gelangen können. Ihr Verbreitungsgebiet ist auf der Nordhalbkugel.

Name

Der Begriff „Tanna“ ist ein allgemeiner Ausdruck für einen Nadelbaum oder Mastbaum, weil das Holz gerne im Schiffsbau verwendet wurde. Die botanische Bezeichnung „Abies alba“ setzt sich aus dem aus der indogermanischen Sprache stammenden „Abies = stolz wachsend“ und dem lateinischen „alba“ zusammen. Daraus ergibt sich die „stolz wachsende Weiße“.

Andere Namen

Edeltanne, Daxenbaum, Kreuztanne Mastbaum, Rauchtanne, Silbertanne, Tanne, Taxenbaum, Weißer Baum, Wiißholz,

Geschichte

Die Tanne gehört zu den keltischen Schutzbäumen und ist im keltischen Baumhoroskop vertreten. Dort steht sie für das Geheimnisvolle, für Würde und Licht, sie ist kultiviert voll herber, kühler Anmut, heißt es da. Sie umfasst zwei Zeiträume die sie beeinflusst, nämlich vom 02. bis 11. Januar und vom 05. bis zum 14. Juli. Menschen, deren Geburtstag in einen der genannten Zeiträume fällt, gelten als außergewöhnliche, geschmackvolle und gebildete Menschen, die das Schöne lieben, jedoch auch zu Egoismus neigen. Man sagt ihnen nach, dass sie sich um ihre Familie kümmern und zuverlässig sind. Sie sollen sowohl viele Freunde als auch Feinde haben.

Hildegard von Bingen (1098-1179) sprach der Tanne sehr viele Kräfte zu, vor allem „antidämonische“ Kräfte Trüge sie in sich. „Denn an welchem Ort auch immer Tannenholz ist, hassen und meiden es die Luftgeister mehr als andere Orte, und Zauberer und Magie haben dort weniger Kraft und herrschen weniger als an anderen Orten.“

Hildegard beschreibt zahlreiche Rezepturen gegen Kopf- und Magenschmerzen, Gicht, Husten und sogar Krebs. Verwendet werden dabei Tannerrinde, Nadeln, sowie Tannensamen und Tannenasche aus frisch verbranntem Holz.

Aus den kleinen Harzgallen auf der Rinde wurde Harz gesammelt und zu „Straßburger Terpentin“ destilliert. Es kam bei Prellungen und Verstauchungen zu Einsatz. Das Terpentin ist bis heute zu haben und wird entsprechend angewendet.

Sebastian Kneipp (1821-1897) empfahl die grünen Tannenzapfen als Absud den Sängern und Predigern um deren Stimmbänder geschmeidig zu halten. Bronchitis und Lungenleiden waren weitere Indikationen. Dazu wurden 3-4 frische gepflückte Zapfen klein geschnitten und mit einem halben Liter Wasser 10 Minuten geköchelt. Den Sud nutzte man mehrmals täglich zum gurgeln.



Männliche Blüten der Tanne Foto: Kurt Klement_pixelio.de

Verwechslung

Die Weißtanne wird gerne mit der Fichte verwechselt oder mit den anderen 40 Tannenarten, **Eibe!**

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle (z.B. Bornylacetat, Pinen, Limonen) Enzyme, Vitamin A und C, Mineralstoffe (v.a. Calcium)

Heilwirkung

Schleimlösend, schweißtreibend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, wundheilend, antiseptisch, erwärmend, aufbauend, nervenstärkend

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Ätherisches Tannenöl Nebenwirkungen

wird das ätherische Öl unverdünnt angewendet, überdosiert oder großflächig angewendet, kann es zu Vergiftungen kommen. Diese können sich wie folgt zeigen: Übelkeit, Erbrechen, Gesichtsrötung, Durst, Halsschmerzen, Darmkoliken, Schwindel

Ätherisches Öl Gegenanzeigen

Schwangere, Stillende und Kleinkinder sollten ätherisches Tannenöl nicht anwenden. Auch bei Keuchhusten, verschleppten Atemwegserkrankungen ist davon abzusehen. Bei größeren Hautverletzungen, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, schweren fieberhaften und infektiösen Infekten sollten keine Vollbäder mit ätherischem Tannenöl durchgeführt werden.



Weibliche Zapfen der Tanne Foto: zweigelb_pixelio.de

Anwendung

Innerlich

Erkältungen, Bronchitis, Husten, Heiserkeit, Blutreinigung, Frühjahrskur, Frühjahrsmüdigkeit, Harmonisierung des Kalziumhaushalts (Knospenmazerat) → unterstützt die Heilung bei Knochenbrüchen, stärkt die Zähne, beugt Osteoporose vor.

Äußerlich

Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen, Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, schlechter Durchblutung der Haut, Erkältungen, Nagelbettentzündungen, Splitter ziehen, Nervenschmerzen, Rheuma, Entzündungen im Mund- Rachenraum, Stimmbandpflege,

Psyche

Bei Stress und Anspannung (Blütenessenz)

Tagesdosis

Erwachsene 12 Tropfen ätherisches Öl, 3x täglich 4 Tropfen zur inneren Anwendung. Tee aus frischen oder getrockneten Nadeln jeweils 3x 1 Tasse Tee (1 TL zerkleinerte Nadeln auf 250 ml Wasser)

Verwendung

Ätherisches Öl, Hydrolat, Blütenessenz, Tinktur, Sirup, Tee aus frischen oder getrockneten Nadeln, oder frischen Zapfen, Räucherwerk, Harz, Knospen, Fertigarznei

Heilsames

Tannenwipfel-Sirup (Rudi Beiser)

- 200g Tannesprossen
- 400g Rohrohrzucker

So wird's gemacht

In ein weithalsiges Gefäß schichtweise frische Tannenwipfel und Zucker einfüllen. Die Wipfelschichten können etwa doppelt so dick sein wie die Zuckerschichten. Zum Schluss mit einer Schicht Zucker abschließen und die Schichten gut anpressen. Das Glas wird verschlossen an einem warmen Ort (nicht in der Sonne) so lange stehen gelassen, bis der Zucker flüssig geworden ist (etwa 2 Wochen). Die Nadeln haben sich nun braun verfärbt, und ein Sirup hat sich abgesetzt. Diesen abfiltern und in dunkle Flaschen füllen.

Teelöffelweise bei Husten einnehmen. Die Rezeptur eignet sich auch für Fichtensprossen.

Kulinarisches

Die jungen hellgrünen Maitriebe eignen sich gut feingehackt im Salat oder man stellt daraus Sirup, Likör oder Gelee her. Der Geschmack ist frisch, leicht säuerlich mit einer Zitrusnote. Die frischen Triebe (nicht den Haupttrieb ernten sondern die Seitentriebe!) sind reich an Vitamin C.



Tannenharz, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Räucherwerk

Tannenharz ist selten zu finden und wenn, dann ist es oft noch flüssig oder sehr weich und muss erst getrocknet werden. Selbstverständlich können auch Nadeln und Rindenstückchen verräuchert werden, aber das Harz ist etwas besonderes.

Ich ordne die Tanne dem Herzen zu und nutze sie um alte seelische Wunden, Verletzungen die uns zu Herzen gehen, zum Heilen ans Licht zu bringen. Tanne löst negative Energien auf und wandelt sie in lichte Energie. Sie klärt den Geist, fördert die Konzentration, reinigt und schützt.



Tannen im Pfälzerwald Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner



Nadelunterseite mit den zwei typischen Wachsstreifen Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Quellen

- Amann, Prof. Dr. Gottfried; „Bäume und Sträucher des Waldes“; Naturbuch Verlag 1993 Weltbild Verlag, GmbH, Augsburg; 16. Auflage ISBN: 3-89440-558-9
- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Beiser, Rudi; „Baum & Mensch – Heilkraft, Mythen und Kulturgeschichte unserer Bäume“; Eugen Ulmer Verlag KG Stuttgart 2017; ISBN: 978-3-8186-0072-3

- Laudert, Doris; Mythos Baum; BLV 3. durchgesehene Auflage 2000 ISBN: 3-405-15350-6
- Lingg, Adelheid; „Das Heilpflanzenjahr, Selbst heilen mit der Kraft der Pflanzen“; Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH&Co.KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14547-0
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Stumpf, Ursula; Zingsem, Vera; Hase, Andreas: “Mythische Bäume – Kulte und Sagen, Traditionelles Heilwissen, Überliefertes Handwerk“; Franck-Kosmos Verlags GmbH&Co. KG, Stuttgart 2017; ISBN: 978-3-440-15002-3
- <http://www.pixelio.de>
- <https://www.forstbotanik.uni-freiburg.de/Forstbotanischer%20Garten/Artnamenerklaerung>
- <http://www.uniessen.de/botanik/gattungs.html>

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; [www.naturwerkstatt-artemisia](http://www.naturwerkstatt-artemisia.de)