

# Wir sammeln unseren Wintertee... und mehr

Hast du gewusst, dass die Bäume uns auch im Winter helfen können, gesund zu bleiben und auch gesund zu werden? Nicht nur ein Spaziergang im Wald, auch die Rinde, Nadeln, Blätter, Blüten und Früchte stecken voller stärkender und heilender Qualitäten.

Wenn wir in der Natur unterwegs sind, bekommen wir nicht nur frische Luft und Bewegung, sondern lernen ganz nebenbei viele Dinge durch Beobachten, Wahrnehmen und Erfahren, ganz besonders im Wald. Dabei können wir auch im Winter ganz einfach bei einem Spaziergang gemeinsam von verschiedenen immergrünen Bäumen, wie der Kiefer und der Fichte, Nadeln ernten, (kurze Nebenästchen lassen sich leicht nach hinten wegziehen), daran riechen und mit denen dann zu Hause einen duftenden und schmackhaften Tee zaubern.

## Die Waldkiefer

Die Waldkiefer ist mit 5 - 7 cm langen Nadeln ausgestattet, die wir wunderbar zur Verbeugung und Stärkung unserer Abwehrkräfte nutzen und unseren Kreislauf stärken können. Die Waldkiefer wird schon sehr lange als Mittel bei Erkältungskrankheiten genutzt. Allein schon ein Spaziergang im Wald und das Einatmen von Terpenen, den Duftstoffen der Kiefer tut gut. Insgesamt hilft uns die Kiefer zu entspannen.

Im Winter können wir aus den frischen oder auch aus getrockneten Nadeln einen stärkenden und heilsamen Tee zubereiten. Ebenso können wir die Nadeln und das Harz zum Räuchern verwenden. Das bringt einen wunderbaren Duft in den Raum.



## Sprossen- bzw. Nadeltee

1 gehäufter TL frische oder 1 gestrichener TL getrocknete Sprossen oder Nadeln kleinschneiden und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. In kleinen Schlucken trinken.



## Badezusatz

(z.B. für Fußbäder) 3 gehäufte EL frische oder 3 gestrichene EL getrocknete Nadeln (kleingeschnitten) mit 1 l Wasser aufkochen. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen. Nadeln abseihen und dem warmen Badewasser zugeben.

## Die Fichte

Wenig be- oder geachtet: Die Nadeln, die jetzt im Winter die Fichte zieren, sind mehr als nur genießbar. Weil sich Fichten wie alle Pflanzen auf die kalte Jahreszeit einstellen und dabei ihre Nadeln gegen Eis und Frosttrocknis wappnen müssen, fühlen sie sich nicht nur viel härter und derber an, sondern enthalten auch viel mehr Zucker und Vitamin C sowie andere wertvolle Inhaltsstoffe. Das macht sie, zusammen mit den auch sonst vorhandenen Gerbstoffen, ätherischen Ölen und harzigen Nuancen, ungewöhnlich delikat.

Die immergrünen Nadelblätter helfen bei Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Gliederschmerzen und Anfälligkeit für Infekte.



## Fichtennadeltee

Mehr als die Hälfte des Vitamin C lässt sich mit einem Heißauszug aus den derben Nadeln herauslösen. Und die enthalten bis zu 200 mg pro 100 g Frischgewicht. Das ist weit mehr als in Zitronen steckt. Der Fichtennadeltee schmeckt besonders gut mit etwas Honig und Orangenschale. Zubereitung wie Kiefernadeltee.

## Fichtennadel-Salz

Das ist schnell zubereitet (grobes Salz und frische, klein geschnittene Fichtennadeln im Verhältnis 1:1 mörsern oder mixen) und vielseitig anwendbar. Schmeckt am besten immer ganz frisch, dann duftet es herrlich nach Wald und reizt die Geschmacksknospen mit feinen Harztönen.

*Frieda Heidenberger Hofer, Kneipp-Südtirol  
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA und Entspannungstrainerin*