

Nicht nur zur Weihnachtszeit

Gesund mit der Tanne. Die alte Traditionelle Europäische Medizin wird neu entdeckt



Tannensalbe: Die aufgeschmolzene Grundlage muss vier Stunden lang mit den Zweigen köcheln (li.); Rechts: Nach ca. drei Monaten wird der angesetzte Tannenduft a

VON ERNST MAURITZ

Die Bronchitis kommt immer wieder, dazu regelmäßige Probleme mit Neben- und Stirnhöhlen, die den Einsatz von Antibiotika notwendig machen: „Wenn solche Erkrankungen nie richtig ausheilen, können Tannenprodukte die Lunge stärken, die Atmung vertiefen und somit automatisch die Abwehrkräfte erhöhen“, sagt die Pharmazeutin Angelika Prentner. Die Leiterin der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ in Mariazell ist eine Expertin für die derzeit boomende „Traditionelle Europäische Medizin“ (TEM) – gleichsam das Pendant zur „Traditionellen Chinesischen Medizin“. „Durch die vertiefte Atmung beruhigt sich das gesamte Nervensystem“, sagt Prentner. „Deshalb kann man Tannendüfte auch sehr gut zur Entspannung und zum Einschlafen verwenden.“

Die Tanne sei ein gutes Beispiel für das enorme Heilwissen, das in Europa über Jahrtausende weitergegeben wurde und vielfach in Vergessenheit geriet. „Doch seit einigen Jahren steigt die Nachfrage deutlich.“ Egal ob Paracelsus, Hildegard von Bingen oder Pfarrer Kneipp:

„Ursprünglich ging es in der TEM in erster Linie immer um Vorbeugung, um Präventivmedizin: Den Körper so zu stärken, dass er gar nicht anfällig wird für Krankheiten.“ In dieses Konzept haben Produkte aus der Tanne (Auszüge, ätherische Öle, Sirupe,

Salben) und anderer Nadelbäume immer besonders gut hineingepasst: „Sie geben Kraft und Energie, fördern Ausdauer und Konzentration, stärken den Organismus und richten ihn auf.“ Zahlreiche neue Studien würden zeigen, dass der

ergänzende Einsatz solcher traditioneller Produkte zur Schulmedizin dazu beitragen könne, die Dosis von Medikamenten zu reduzieren: „Etwa von Präparaten gegen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis.“

Der Stoffwechsel und die Entgiftungsorgane des Körpers wie die Leber oder die Nieren würden durch chemische Medikamentenwirkstoffe sehr belastet: „Mit Mitteln aus der TEM kann man sie in ihrer Funktion aber sehr gut unterstützen.“

Die Tanne sei aber auch ein gutes Beispiel für die Vielfalt an Produkten in der Traditionellen Europäischen Medizin, betont Prentner: – **Tannenwipfelsaft** löst Schleim, beruhigt die Bronchien, stillt den Hustenreiz. – **Tannensirup** ist ebenfalls ein bewährtes traditionelles Mittel gegen Husten.

– **Edeltannenduft** (alkoholischer Auszug aus dem gesamten Tannenzweig, enthält auch die holzigen und harzigen Anteile) wirkt desinfizierend, raumluftreinigend, kühlenstärkend. – **Ätherisches Tannenöl** (aus den Nadeln) ist kräftigend und stärkend. – **Tannensalbe** Milder Erkältungsbalsam, im Gegensatz



Prentner: „Traditionelle Medizin wird wiederentdeckt“

zu Eukalyptus auch kinder gut geeignet – **Tropfen aus den Knospen** bessern die Kalziumaufnahme aus Lebensmitteln – **Tannenharz** Ährz das Harz anderer Nadelbäume (z. B. Lärchen) wirkt wirksam gegen Muskelspannungen und Schmerzen.

Wichtig sei auch die richtige Anwendung, rät Prentner: Den Tannenduft kann man etwa in eine Seife geben und in der Kinderzimmerluft einsetzen oder in der Einschlafzeit in eine Schale geben und in der Kinderzimmerluft einsetzen. – **Tannensalbe** Milder Erkältungsbalsam, im Gegensatz



Wiederentdeckte Vielfalt: Produktpalette aus der Tanne

Info: Wo es Tannenprodukte gibt

Edeltannenduft
In der Mariazeller Apotheke „Zur Gnadenmutter“ werden Heilmittel aus Tannen in der Umgebung seit mehr als 150 Jahren hergestellt. Für den Edeltannenduft werden die Zweige mehrere Monate in Alkohol angesetzt. Ein Überblick über alle Produkte unter www.apotheke-mariazell.at.

Tannensirup
Ebenfalls ein traditionelles Produkt ist der Tannini Sirup der Firma Drapal gegen Husten. Er wird aus frischen österreichischen Tannenwipfeln mit Thymian und Spitzwegerich hergestellt. Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und bei BIPA.