

Naturheilkunde

Die starke Kraft der Tannen und Zirben

Nadeln und Holz haben zahlreiche Eigenschaften, die sehr gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind.

VON ERNST MAURITZ

Die Rezeptur ist mehr als 150 Jahre alt: So lange wird in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ in Mariazell bereits der „Steirische Edeltannenduft“ produziert.

Tannenzweige werden mehrere Wochen lang in eine alkoholische Lösung gelegt. Dieser Auszug wird mit einem ätherischen Öl der Edeltanne vermischt.

„Das Wissen über die positiven Wirkungen von Tannenprodukten auf die Gesundheit ist ja sehr alt“, sagt die Pharmazeutin Dr. Angelika Prentner, Leiterin der

Mariazeller Apotheke. Sie hat sich u.a. an der Universität Basel mit den Heilwirkungen von Pflanzen befasst. „Auszüge und ätherische Öle der Tanne haben stark keimtötende Eigenschaften, deshalb hat man sie früher zur Desinfektion in Krankenzimmern verwendet“. Die Tannenöle wirken aber auch schleim- und krampflösend, fördern die Lungendurchblutung und „eignen sich daher gut gegen Atemwegserkrankungen“.



Prentner: „Altes Wissen“

Aus dem Wald: Duft und Sirup



Steirischer Edeltannenduft (Bild li.) 100 ml um 9,90 €, Bestellung in der Apotheke Mariazell, ☎ 0 38 82 / 21 02, www.apotheke-mariazell.at

Tannini Sirup (Bild re.) 450 ml um ca. 8,60 €. Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern, Naturkostläden sowie bei DM und BIPA. www.drapal.at

Tannennadelauszüge kann man auch zum Einreiben bei Muskelverspannungen sowie Knie- und Gelenksbeschwerden einsetzen: „Der Duft hat überdies belebende Wirkung, stärkt Energie und Ausdauer und fördert die Konzentration.“

Die Tannenzweige werden von den Mitarbeitern der Apotheke selbst in der Umgebung von Mariazell gesammelt: „Wir versenden den Duft in ganz Europa, die Nachfrage ist groß.“

Sirup Das gilt auch für ein zweites Traditionsprodukt, den „Tannini Sirup“ der Firma Drapal aus Gröding in Salzburg.

„Mein Großvater hat 1948 mit der Produktion begonnen“, erzählt Marcus Drapal, der den Familienbetrieb seit 2005 leitet. „Grundlage war

ein sehr altes Rezept mit Tannenwipfeln.“ Diese kommen aus einer speziellen Kultur in Oberösterreich. „Wir häkseln sie, produzieren einen Extrakt und stellen daraus dann den Sirup her.“

Mit Zusätzen von Thymian und Spitzwegerich sei er „ein bewährtes Hausmittel bei Husten“ – und ein stark nachgefragtes, freut sich Drapal: „Vor kurzem haben wir sogar Anfragen von Großhändlern aus Australien, Neuseeland und Kalifornien bekommen.“



WILHELM SCHRAML

Tannenzweig, Zirbe (re.): Produkte für ganze Europa



MAX MOSER / JOANNEUM RESEARCH

► Studie

Bessere Schlafqualität im Zirbenbett

In einem Zirbenholzbett schläft es sich besser als in einem Bett aus Spanplatten mit Holzdekor oder auch im eigenen Bett: Dies ist das Ergebnis einer Studie mit 30 Erwachsenen der Forschungsgesellschaft Joanneum Research in Weiz, Steiermark. „Im Zirbenbett war die Erholung am besten. Das zeigte sich in einer um 3500 Schläge niedrigeren Herzfrequenz (über 24 Stunden, Anm.) im Vergleich zum Holzdekorbett“, so Studienleiter Univ.-Prof. Maximilian Moser. Beim eigenen Bett der Testpersonen lagen die Herzfrequenzwerte in der Mitte.

In einer zweiten Studie

wurden Unterschiede in der Erholung nach einer körperlichen Belastung in einem Zirbenholz- und einem identisch aussehenden Holzdekor-Zimmer gemessen. „Im Zirbenholz-Zimmer ist die Herzfrequenz schneller zurückgegangen“, so Moser. Er sieht in den

ätherischen Ölen der Zirbe einen der Hauptgründe für die positiven Wirkungen auf den Menschen.

Diese haben übrigens das österreichische Familienunternehmen Hefel Textil dazu bewogen, ein Zirbenbettwarenprogramm ins Leben zu rufen, so Geschäftsführer Dietmar Hefel: Zirbenspäne werden händisch in die Bettwaren eingebracht. Wer das Bettzeug testen will, hat dazu etwa im Fünf-Sterne-Hotel Stanglwirt in Going die Möglichkeit.



KRISTIAN BRISLITZ

Hefel: Bettzeug mit Zirbenholzspänen