

## WALDSPAZIERGANG

In einem abgelegenen Wald, weit entfernt von der Hektik des Alltags, schlenderte ich langsam zwischen den hohen Bäumen hindurch. Die Luft war erfüllt vom erfrischenden Duft frischen Tannengrüns und Fichtennadeln. An einigen Bäumen entdeckte ich durch die tief stehende Sonne angestrahlt, glänzende Tröpfchen Fichtenharz, die wie kleine Schätze auf den Rinden einiger Bäume glitzerten. Meine Mutter hatte immer eine Hausapotheke und stellte vieles aus der Natur selber her. Diese Harztropfen konnte sie sich gut verwenden und ich entschied mich, einige Tropfen des kostbaren Harzes zu sammeln.

Das Harz der Fichten war bekannt für seine heilenden Eigenschaften und wurde traditionell zur Behandlung von Hautirritationen, Wunden und Verbrennungen verwendet. Meine Mutter würde daraus eine Arznei herstellen und in einem kleinen Fläschchen abfüllen.

Beim Harzsammeln entdeckte ich auch eine Fülle von frischen Fichtennadeln an den Zweigen. Mit einem kleinen Messer schnitt ich einige Zweigspitzen ab und nahm auch diese mit nach Hause. In einem großen Buch meiner Mutter stand, dass aus Fichtennadeln eine wohltuende Essenz gewonnen werden konnte, die nicht nur kulinarisch, sondern auch für ihre heilenden Kräfte geschätzt wird.

Mit einer Handvoll frischer Fichtennadeln und einem Fläschchen Fichtenharz kehrte ich aus dem Wald zurück.

Meine Mutter freute sich sehr und begann direkt die frischen Fichtennadeln in Wasser einzulegen, um ihre ätherischen Öle freizusetzen. Der Duft, der dabei aufstieg, war erfrischend und belebend, und ich konnte spüren, wie sich eine Atmosphäre der Ruhe und Klarheit um mich herum ausbreitete. Während die Fichtennadeln einweichten, erhitze ich vorsichtig das gesammelte Fichtenharz, um es zu schmelzen und von Verunreinigungen zu befreien. Der warme und beruhigende Duft, der dabei freigesetzt wurde, erinnerte mich an die tiefe Verbundenheit mit der Natur, die ich während meines Spaziergangs im Wald gespürt hatte.



# SINNESAKTIVIERUNGEN MIT FICHTENNADELN

## Option A)

Sammeln Sie auf einem Waldspaziergang Dinge aus dem Wald (Zapfen, Rinde, Zweige, Früchte) und ermuntern Sie die Senioren die Fundstücke zu berühren, zu ertasten und daran zu riechen.

## Option B)

Lassen Sie die älteren Personen Zapfen in die Hand nehmen und fordern sie dazu auf, diese hin und her zubewegen. Das wirkt wie eine natürliche Handmassage.

## Option C)

Sammeln Sie im Frühjahr frische Fichtennadeln und kochen Sie davon einen Tee. 8 g der frischen Nadeln können für eine Tasse mit 200 ml verwendet werden. Nach fünf Minuten Ziehzeit, kann man den Tee genießen.



## WIRKUNG

### seelisch

- belebend, geistig klärend, nervenstärkend
- angstmindernd, stresslösend, entspannend
- fördert das Selbstvertrauen
- stärkt die Psyche

### körperlich

- antibakteriell, antiseptisch, immunstärkend
- schmerzlindernd, entzündungshemmend
- schleimlösend, auswurfördernd
- atemstimulierend, krampflösend
- durchblutungsfördernd

## PRAKTISCHE ANWENDUNG

Fichtennadelöl wird bei Grippe- und Erkältungskrankheiten wirkungsvoll eingesetzt. Es wird ebenso zur Raumlufthdesinfektion bei bettlägerigen Personen verwendet. Einen weiteren Einsatz hat das Öl bei Rheuma-, Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen. Aufgrund seiner guten, hautpflegenden Eigenschaften wird es gern bei älteren Menschen eingesetzt. Bei mentaler Erschöpfung, Mutlosigkeit und Angst stärkt es die eigenen Kräfte, gibt der Seele Halt und Trost. Fichtennadelöl ist ein sanftes und starkes Öl zugleich - ein Öl zum "Durchatmen" im Alltagsstress.

