



Bild: Anton Starikov/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Kiefernadel

Pinus sylvestris

Familie

Die Kiefernadel, auch als Föhre bekannt, gehört zur Familie der Nadelholzgewächse (Pinaceae).

Beheimatet

Die Kiefernadel ist weit verbreitet und ist in ganz Mitteleuropa zu finden. Außerdem kommt sie in vielen Teilen Asiens vor, sowie im hohen Norden und in den Alpen.

Verwendete Pflanzenteile

Die Kiefernadeln und das Harz des Baumes werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Konzentration der Inhaltsstoffe ist in den Nadeln des Baumes am höchsten. Sie enthalten ätherische Öle, die vor allem aus *Pinenen* bestehen. Des Weiteren punkten sie mit Harz-, Gerb- und Bitterstoffen, sowie mit Flavonoiden. Im Harz steckt das sogenannte *Terpentinöl*, welches hauptsächlich aus *Pinenen*, *Limonenen* und *Phellandren* besteht.

Anwendung

Dass die Kiefer, die wir in großer Menge sehen, wenn wir durch den Wald spazieren, auch gesundheitlich fördernde Eigenschaften hat, weiß kaum jemand. Als Hausmittel kann sie bei allerlei Beschwerden Linderung verschaffen. Am beliebtesten ist sie jedoch für ihre tolle Wirkung auf die Atemwege. Bei Problemen wie Husten, Halsschmerzen oder Heiserkeit ist die Kiefernadel eine besonders geeignete Unterstützung: Ihr wird nämlich eine schleimlösende und beruhigende Wirkung zugesprochen. Das im Harz steckende *Terpentinöl* kann zusätzlich förderlich bei Erkältungssymptomen sein, da es auswurffördernd und krampflösend wirken soll. Die Kiefernadel kann aber auch bei Hautbeschwerden eingesetzt werden: Durch die enthaltenen Gerbstoffe wirken die Nadeln zusammenziehend auf die Haut und Schleimhäute und können die Wundheilung verbessern oder Juckreiz reduzieren. In mehreren Studien konnten die antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften der Kiefernadeln auch schon nachgewiesen werden.