

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 1: Kabis, Kraut & Kohl

**Artikel:** Bäume des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557447>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bäume des Lebens

Bäume sind prägende Elemente unserer Landschaft und unserer Geschichte. Auen, Felder, Berge, Täler, Flussufer, selbst Schluchten – was wären sie ohne die markanten grünen Riesen? «Bäume» heisst die neue Serie in den GN: Zwölf Kalenderblätter über Vorkommen, Geschichte, Botanik und Heilkräfte unserer bekannten und doch unbekanntem Nachbarn.



500jährige Fichte auf 1100 m ü.M., Österreich.

Bild: Verena Eggmann, Internationales Baum Archiv, Winterthur

Mitten im Stadtverkehr trotzen sie Lärm und Gestank. Auf dem Land findet man sie zum Glück fast überall: einzeln oder im Mischwaldverband. Selbst in unwirtlichsten Gegenden, am äussersten Zipfel vor dem Abgrund, krallt sich der eine oder andere noch fest.

Jede und jeder von uns geht tagtäglich an Bäumen vorbei. Bäume sind unsere Lebensgrundlage, so eminent vielfältig, dass wir meist gar nicht daran denken. Sie halten den Boden zusammen, reichern die Luft mit Sauerstoff an, liefern uns Früchte, Blätter, Rinden, Holz und vieles mehr. Und sie beflügeln unsere

Phantasie, symbolisieren als Lebensbaum die Verästelungen und Verzweigungen unserer Biografien und würzen die Sprache mit Bildern – so dass wir, zum Beispiel, wie Espenlaub zittern oder stark sind wie eine Eiche.

Zwölf Bäume stellen wir Ihnen 1999 vor, jedes Heft enthält ein neues Baumporträt. Eine Gelegenheit, wieder einmal mit einigen der grossen alten Bekannten in unserer Landschaft ins Gespräch zu kommen. Lassen Sie sich überraschen, nehmen Sie Platz unter ihrem faszinierenden Dach aus Blättern, Wind und Jahren.

### Das Internationale Baum Archiv

Seit 1998 – vorher in Zürich und in Muri AG – gibt es in Winterthur das Internationale Baum Archiv (IBA). Das einzige systematische Baum- und Waldarchiv der Welt wurde 1975 gegründet und umfasst heute zehn europäische Länder sowie Ost-Australien. Sein Interesse gilt der Entstehung, Herkunft und Bedeutung der Mythen, Märchen und Legenden, die mit Baum und Wald zu tun haben. Ziel des IBA ist es, den Charakter von Baum und Wald sichtbar zu machen, die Baumfotografie als Zeugnis der bildenden Kunst vorzu-



stellen und so Bäume und Wälder «in die Köpfe zu pflanzen».

Öffnungszeiten:

Freitag 10–12 und 15–20

Uhr; Samstag 11–17 Uhr.

Gruppen/Schulklassen nach Absprache zwischen Montag und Donnerstag.

Das Internationale Baumarchiv, Villa Bidermann, Schaffhauserstr. 52, 8410 Winterthur  
Tel. CH 052/212 61 00, Fax 052/212 61 02

Unsere Serie «Bäume» entsteht in Zusammenarbeit mit dem IBA, das uns auch wunderschöne Fotos zur Verfügung stellt. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei Herrn Bernd Steiner ganz herzlich.

## Gemeine Fichte/ Rottanne

*Picea abies* (L.) Karsten heisst die Gemeine Fichte oder Rottanne botanisch. Die Gattung *Picea* umfasst rund 40 Arten sowie zwei Unterarten und gehört zur Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Ist der Unterschied zwischen Fichten und (Weiss-) Tannen (lat. *Abies alba*) an sich schon nicht ganz einfach auszumachen, so sorgt die Sprache für weitere Verwirrung, denn beide werden im Volksmund einfach Tannen genannt. Dennoch gibt es einige recht augenfällige Unterschiede, wie etwa den, dass Fichtenzapfen nach unten hängen.



Wo Zapfen liegen, wachsen also immer Fichten. Im Gegensatz dazu stehen die Tannenzapfen nach oben und fallen praktisch nie zu Boden. Anders als die eher schirmartig aussehende Tanne, präsentiert die immergrüne Fichte zudem eine ebenmässig schöne



kegel- bzw. pyramidenförmige Krone. Nächste auffällige Differenz: Die Nadeln der Fichte stehen gedrängt um die Zweige herum. Nicht so bei der Tanne, wo sie sich kammartig nach zwei Seiten eines Zweiges ausrichten.

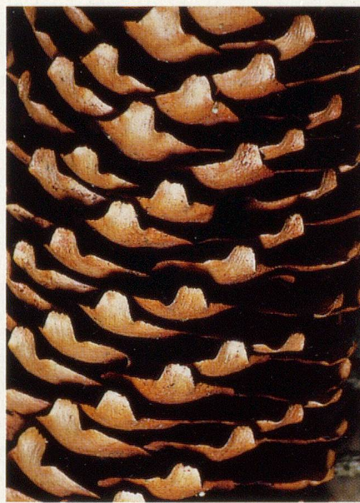
### Vorkommen

Fichten bevorzugen feuchte bis nasse, modrig-torfige, saure Lehm- und Tonböden. Der Baum kann über 60 Meter hoch werden und kommt in Höhenlagen bis 2200 Meter vor – von Mitteleuropa bis weit nach Ostasien.

Da sich in den letzten 200 Jahren der Fichtenanteil in unseren Wäldern stark erhöht hat (heute machen Fichten an gewissen Orten bis 40 Prozent der gesamten Waldfläche aus), hat das Einfluss auf die Bodenqualität. Fichten lieben saure Böden, und der saure Nadelstreu der Bäume übersäuert den Boden noch zusätzlich. Im Zusammenhang mit dem Waldsterben hat hier in den letzten Jahren aber ein Umdenken stattgefunden: Die sauren Fichtenmonokulturen wurden und werden vermehrt in Mischwald übergeführt.

### Geschichtliches

Schon in frühesten Zeiten war die Fichte ein Baum mit vielen Vorzügen und wurde unter anderem zum Häuserbau und für Schiffsmasten verwendet. Das Terpentin, das aus dem Baum gewonnen wird, kannten schon Hippokrates, Dioskurides und andere Grössen der Heilkunde. Hildegard von Bingen, Paracelsus, Matthioli - drei von vielen, welche verschiedene



Bestandteile der Fichte bei Gicht, Rheuma und Erkältungskrankheiten einsetzen. In der Volksheilkunde kennt man auch das mit jungen Nadeln gefüllte Kräuterkissen, das beruhigen, den Schlaf fördern und die strapazierten Nerven stärken soll. – Giacomo Antonio Stradivari (1644 – 1737), der Meister der Geigenbauer, soll für die Fichten, aus denen er seine legendären Instrumente herstellte, höchstpersönlich ins Gebirge gestiegen sein, um den schönsten, edelsten und klingendsten Baum auszusuchen.

### Heilkräfte

In der Heilkunde fallen die botanischen Unterschiede der Fichten und Tannen dahin, beide enthalten dasselbe ätherische Öl. Es hilft bei Erkältungen der oberen Luftwege, fördert bei Bindegewebsentzündungen und Verstauchungen die Durchblutung und wird bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden sowie als belebender Zusatz in Fussbädern verwendet. Heilkräftig sind neben den reifen Nadeln auch die jungen Knospen. Sie geben einen stark balsamischen, bitter-harzigen Geruch von sich. Ihr Öl dient für Einreibungen in Form von alkoholischen Lösungen, Salben, Emulsionen und Gelen. Auch in der Aromatherapie wird das Öl der Fichtennadeln, Zweigspitzen oder Fichtenzapfen angewandt. Vorsicht: An den meisten Orten ist es verboten, junge Fichten- oder Tannensprossen zu sammeln.

Alfred Vogel hat mit den Frischpflanzen-Extrakten aus frischen Fichtenspitzen verschiedene Naturheilmittel hergestellt, so etwa den Bronchial-Sirup Drosinula N, den Santasapina Sirup ohne Alkohol (neue Formel; in D: Santasapina V-Sirup) oder die Santasapina Bonbons.

• CU