



Im April und Mai treiben die bis zu 10 cm langen hellgrünen Fichtensprossen aus. Die älteren dunkelgrünen Nadeln sitzen wie bei einer Rundbürste allseitig am Ast. Wegen ihrer rotbraunen Borke wird die Fichte *Picea abies* auch Rottanne genannt.

Der Kriechende Günsel trägt bis in den Juli kräftig blaue hübsche Blüten. Das Heilkraut wächst aufrecht 10 bis 30 cm hoch und hat über den Boden „kriechende“ Wurzel ausläufer.



Mit jungen Fichtensprossen, Günselkraut und Alkohol wird der „Franzbranntwein zum Einreiben“ angesetzt. Er hilft bei Beschwerden des Bewegungsapparates.





REZEPT AUS DER NATUR

MIT SPITZENKRAFT

Franzbranntwein ist als Einreibemittel bei Rückenschmerz und Muskelkater bekannt.

Aus jungen Fichtensprossen stellen wir das Hausmittel mit Tradition selbst her.

An den Nadelbäumen fallen jetzt die leuchtend grünen Triebspitzen ins Auge. Die frischen Sprossen heben sich vom dunklen „Tannengrün“ der alten Nadeln ab und sie sind nicht pieksig, sondern weich, biegsam und saftig. Wer mag, kann jetzt beim Waldspaziergang von den Fichten „naschen“; die jungen Sprossen sind genießbar und sogar Vitamin-C-reich. Die Hauptinhaltsstoffe ätherisches Öl, Harz

und Gerbstoffe fördern die Durchblutung und helfen bei Erkältungskrankheiten. Schon vor 200 Jahren wurden junge Triebe zu Heilzwecken in Alkohol ausgezogen. Eine „Arzneymittellehre“ von 1816 beschreibt die Herstellung einer Fichtensprossen-Tinktur: „Drey Pfund Franzbranntwein werden über ein Pfund Fichtenknospen bis zur Hälfte abgezogen. Ein kräftiges äusseres Mittel.“

Hausmittel Franzbranntwein

Seit Generationen gehört zur Grundausstattung jeder Hausapotheke eine Flasche Franzbranntwein (lesen Sie hierzu auch den Infotext auf Seite 146). Bei Rückenschmerz und Hexenschuss wurde das Einreibemittel aus dem Schrank geholt, die Flüssigkeit aufgetragen und „eingeklopft“. Die Rückenmuskulatur ist das Haupteinsatzgebiet des Franzbranntweins. Auch wenn ein Kind

FRANZBRANNTWEIN



Ein Flaschenetikett des prämierten Franz-Branntweins der Leipziger Weinbrennerei „Löffler & Hartenstein“, um 1900

VOM FEINEN WEINBRAND ...

In Deutschland stellte man seit dem 15. Jahrhundert Branntwein aus Getreide her, auch Kornbranntwein, Kornbrand oder Korn genannt. Im Unterschied dazu destillierten weinreiche Länder wie Frankreich, Portugal und Spanien Branntwein aus Trauben, aus Trester und sonstigen Weinresten (Weinbrand, Weingeist oder Spiritus genannt). „Franzbranntwein“ war früher die allgemeine Bezeichnung für Weinbrand, denn Frankreich war bekannt für seine hochwertigen Sorten; die geschätztesten waren Armagnac und Cognac. Die Bezeichnung „Franzbranntwein“ entstand durch das Zusammenziehen der beiden Wörter französischer Branntwein.

... ZU OMAS EINREIBEMITTEL

Parallel zur feinen Ware wurden auch Branntweine schlechterer Qualität zu medizinischen Zwecken, zur Schmerzlinderung und Desinfektion produziert. In „Meyers Konversations-Lexikon“ von 1888 konnte man lesen: „Franzbranntwein dient als Getränk, geringere Sorten werden auch zu Einreibungen benutzt.“ Inzwischen hat sich das Durcheinander von Begrifflichkeiten rund um den Franzbranntwein geklärt: Wer heute von „Franzbranntwein“ spricht, meint stets das inzwischen bewährte pharmazeutische Hausmittel.

Laut dieser Reklame von 1912 hat sich das „Haus- und Toilettemittel“ bereits bewährt. Diana Franzbranntwein gibt es in Österreich seit 1897.

Diana Franzbranntwein
mit Menthol

ausserordentlich beliebtes Haus- und Toilettemittel. Laut zahlreichen Anerkennungen bewährt als:

Mund- und Zahnwasser, Haarwasser,
Zusatz zum Waschwasser,
lindernde Einreibung bei Kopfschmerzen,
Messagenmittel, für Umschläge,
Luftdesinfektion mittels Zerstäubers

Ärztlich empfohlen. Vorrätig beim Ersten Wiener Consum-Verein

Preise: Flasche No. II K 1,20



SO MACHT MAN TINKTUREN MIT SPROSSEN

Um bei Verspannungen oder Husten stets ein Mittel zur Hand zu haben, ist eine Tinktur ideal. Tinkturen sind etwa zwei Jahre haltbar. Mit 38%igem Doppelkorn lassen sich sehr wirksame Pflanzenauszüge herstellen. Noch optimaler zieht ein 50- bis 60%iger Alkohol aus der Apotheke die ätherischen Öle aus, er ist jedoch relativ teuer. Durch Mörsern wird das Pflanzenmaterial gut zerkleinert und die Inhaltsstoffe zugänglich gemacht.

- Die Sprossen säubern und fein schneiden.
- In kleinen Portionen kräftig mörsern, bis Saft austritt. (1)
- Pflanzenteile in ein Schraubdeckelglas geben.
- Den Mörser mit Alkohol ausspülen und den Alkohol der Tinktur zugeben, um den Zellsaft optimal zu nutzen.
- Das Glas bis zum Rand mit Alkohol auffüllen, sodass alles vollständig bedeckt ist. (2)
- Das Glas verschließen und schütteln.
- Dunkel gestellt 4 bis 6 Wochen ziehen lassen.
- Die ersten 2 Wochen jeden 2. Tag gut schütteln, später genügt ein- bis zweimal pro Woche.
- Durch einen Papier-Teefilter abseihen, um Schwebstoffe zu entfernen. (3)
- In eine Flasche abfüllen, beschriften und dunkel stellen. (4)

sich beim Toben den Fuß verstauchte, kam er regelmäßig zum Einsatz. Schrammen am Knie wurden mit dem Branntwein desinfiziert. Nach harter Gartenarbeit, bei Zerrungen und Prellungen entspannt Franzbranntwein die Muskulatur und nimmt Entzündungen aus schmerzhaften Gelenken. Eine Massage vor einer langen Wanderung kann einem Muskelkater vorbeugen. Ein leichtes Brennen und eine belebende Kühle zeigen die verstärkte Durchblutung der Haut an. Waschungen an heißen Tagen vermindern die Schweißbildung und werden auch in der Alten-

pflge oftmals gewünscht. Bei empfindlicher Haut wird der alkoholische Pflanzenauszug mit Wasser verdünnt. Um das Austrocknen der Haut zu verhindern, trägt man anschließend eine fettreiche Salbe oder Öl auf.

In den verschiedenen „Franzbranntwein“-Produkten sind durchblutungsfördernde ätherische Öle enthalten, gelöst in hochprozentigem Alkohol. Verwendet werden vor allem Fichtennadelöl, Latschenkiefernöl, Kampfer und Menthol. Kampfer bzw. Campher ist ein medizinischer Wirkstoff, der aus dem Holz des Kampferbaums

TINKTUREN MIT FICHTENSPROSSEN REZEPTE UND ANWENDUNG

FRANZBRANNTWEIN ZUM EINREIBEN

Etwa 100 g **Fichtensprossen** (4 Handvoll) und 15 Stängel **Kriechender Günsel** (2 Handvoll Kraut und Blüten), beides fein geschnitten und gemörsert, in ein 500-ml-Glas geben. Mit Doppelkorn auffüllen. Diese Kombination empfiehlt sich bei Arthritis, Arthrose und anderen Beschwerden des Bewegungsapparates. Günsel hat eine festigende Kraft auf die Knochen und das Unterhautgewebe und stark entzündungshemmende Eigenschaften. Wer keinen Günsel findet, kann die Fichtensprossen mit einer anderen Pflanze unterstützen:

- **Vogelmiere** (etwa 1 Handvoll der oberen Hälfte der Pflanze) wirkt aufgrund der Saponine schmerzlindernd und entzündungshemmend bei Beschwerden des Bewegungsapparates.
- **Gänseblümchen** (etwa 1 Handvoll Blätter und Blüten) helfen bei stumpfen Verletzungen von Muskeln und Gelenken.
- Auch etwa 2 Esslöffel **Rosmarinnadeln** oder zerdrückte **Wacholderbeeren** fördern die Durchblutung.

FICHTENSPROSSEN-TINKTUR ZUM INHALIEREN

Für ein 250 ml-Glas benötigt man etwa 100 g Fichtensprossen (4 Handvoll). Eine Tinktur nur mit Fichtensprossen ist wegen der reichlich vorhandenen ätherischen Öle ideal bei Atemwegserkrankungen. Sie wirkt keimreduzierend und schleimlösend bei Husten und Bronchitis. Man kann sie zum Inhalieren und als Badezusatz verwenden oder teelöffelweise in Tee einnehmen. **Eine Inhalation** macht Nase und Bronchien frei und stillt den Hustenreiz. Von der Tinktur 1 Esslöffel in einen mit heißem Wasser gefüllten Inhalator geben. Oder 1 Esslöffel auf 300 ml heißes Wasser in eine kleine Schüssel geben. Mit dem Handtuch über Kopf und Schüssel inhalieren. Zwei- oder dreimal täglich etwa 5 Minuten.

Als Badezusatz bei Erkältung, Rheuma, Gicht und Muskelkater gibt man 4 Esslöffel der Fichtensprossen-Tinktur (oder des Franzbranntweins) ins heiße Wasser.

Für die innerliche Einnahme bei einer Erkältung 1 Teelöffel als Zusatz in 250 ml mäßig warmen Tee (z. B. Lindenblüten oder Kamille).

Cinnamomum camphora gewonnen wird. Menthol wird aus dem ätherischen Öl der Pfefferminze gewonnen. Menthol kam Ende des 19. Jahrhunderts aus Fernost nach Europa und wurde bald für seine pharmazeutische und kühlende Wirkung bekannt.

Sprossen für Heilzwecke pflücken

Wenn die zarten braunen Hüllen von den jungen Fichtenknospen abgefallen sind, können diese für Tinkturen und andere Zubereitungen gepflückt werden. Die meisten Wirkstoffe sind nach ein paar wärmeren, sonnigen Tagen enthalten, die beste Tageszeit ist der späte Vormittag. Man nimmt jeweils nur ein, zwei Triebspitzen von einem Zweig, damit der Baum weiter wachsen kann.

SPROSSEN FRISCH VERWENDEN

Frische Fichtensprossen sind essbar, sie haben eine zitronig-frische Note. Klein gehackt und mit Olivenöl und Schafskäse vermengt schmecken sie auf Brot.

FÜR EINEN TEE

frische Fichtensprossen kurz vor der Zubereitung fein schneiden. Schon Sebastian Kneipp empfahl den Tee bei Husten, Bronchitis und auch bei Frühjahrsmüdigkeit. 1 TL Sprossen mit etwa 250 ml siedendem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

FÜR EINEN BADEZUSATZ

etwa 4 Handvoll frische grob geschnittene Nadeln über Nacht in einem Topf Wasser einweichen. Dann etwa 30 Minuten zugedeckt kochen. Abseihen und den duftenden „Nadelwald-Sud“ dem Badewasser zugeben. Etwa 15 Minuten im entspannenden Bad die aufsteigenden Dämpfe einatmen.

■ Text: Birgit Brokamp, fachliche Beratung: Ellen Huber/Heilpflanzenschule Millefolia, Fotos: Heinz Duttmann (5), Blickwinkel (1), Florapress (1), Fotolia (1), Diana mit Menthol (1), Stadtgeschichtliches Museum Leipzig (1)

ERSCHIENEN IN:
LANDLUST

AUSGABE MAI/JUNI 2016

WWW.LANDLUST.DE