

Weiß-Tanne

Abies alba

Pinaceae · Abies · Pinales · Pinopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Die Weiß-Tanne ist eine hochwachsende Tanne mit einem geradstammigen, konischen Wuchs. Sie erreicht bis zu 50 m Höhe und einen Stammdurchmesser von bis zu 2 m. Die Rinde ist grau-braun, glatt bei jungen Bäumen, später tief gefurcht und schuppig. Die Kronenform ist pyramidal in der Jugend und wird im Alter flacher.

WIRKUNG

Entzündungshemmend, hyperämisiert, sekretolytisch, Milzstärkend (gemäß Hildegard von Bingen)

ANWENDUNG

Tannennadel-Öl gegen *Staphylococcus aureus*, Tannenknochen-Tee bei Husten und Bronchitis, Tannennadel-Bad zur Erwärmung und Entspannung

ÜBERLIEFTE HEILWIRKUNGEN

- Förderung der Durchblutung, Atemwegsbeschwerden, Wunden, Rheumatische Beschwerden, Verspannungen und Bindegewebsentzündungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Milztherapeutikum nach Hildegard von Bingen: Kombination aus Frühlingstannennadeln, Maibutter

und Wasser

KULTURELLE BEDEUTUNG

Im Jahr 2004 war sie Baum des Jahres in Deutschland und Österreich.

ERKENNUNGSMERKMALE

Harzige und aromatische Nadeln mit glänzend dunkelgrünem Oberseitenansatz und hellgrüner Unterseite mit zwei hellen Streifen. Zapfen sind zylindrisch, 6-12 cm lang, 3-5 cm breit, bei Reife dunkelbraun.

WUCHS

Geradstammig, konisch

STANDORT

Halbschatten bis volle Sonne; bevorzugt frische, humose Böden mit guter Wasserversorgung

HERKUNFT

Europa

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Winternadeln, Knospen

ZUBEREITUNG

- Öl
- Tee

ERNTENZEIT

- Teil: Nadeln · Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Ideal im Frühling (März-Mai), wenn die Pflanze besonders viele Wirkstoffe enthält. · Mondphase: wachsend
- Teil: Knospen & junge Triebe · Monate: [3, 4] · Hinweis: Sammeln im Frühling (März-April). · Mondphase: wachsend
- Teil: Zapfen · Monate: [9, 10] · Hinweis: Ernten im Herbst (September-Oktober), wenn sie noch grün sind.

SAMMELN

Pflanzenteile: Knospen

INHALTSSTOFFE

- Monoterpen (vor allem Limonen), Estere (Bornylacetat) und Sesquiterpene, Vitamin C

ÄTHERISCHE ÖLE

- abietic acid
- β phellandrene
- α pinene
- limonene,
- bornyl acetate
- borneol
- β -pinene
- monoterpenes
- camphene
- caryophyllene
- α -myrcene
- (-)-bornyl acetate
- terpineol
- α terpinene
- lily of valley

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GEGENANZEIGEN

Kontraindiziert bei Schwangerschaft und Stillzeit, relative Gegenanzeigen für Patienten unter 25 Jahren, Suchtvorgeschichte, familiäre Psychose-Vorgeschichte, gleichzeitige Einnahme psychoaktiver Medikamente.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Weiß-Tanne> · Titel: Weiß-Tanne
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Weisstannen> · Titel: Weisstannen
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Abies_alba · Titel: Abies alba
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Abies_balsamea · Titel: Abies balsamea
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Abies_alba · Titel: Abies alba
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Abies_balsamea · Titel: Abies balsamea
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Abies alba](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Abies+alba) · Titel: PFAF — Abies alba
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Abies_alba · Titel: Abies alba - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Weiß-Tanne> · Titel: Weiß-Tanne- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pilora.app/nutrients/abies-alba> · Titel: Abies alba: Benefits, Dosage, Timing & Evidence | Pilora
- Typ: web · Url: <https://vitalibrary.com/abies-alba-benefits-uses-dosage/> · Titel: Abies Alba: Comprehensive Guide to Benefits, Dosage, Uses ...
- Typ: web · Url: <https://1hausmittel.de/aetherische-oele/weisstannenoel/> · Titel: Hausmedizin: Weißtannenöl verwenden » Ein Hausmittel.de
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Weißtanne> · Titel: Weißtanne - Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische Verwendung | MedLexi.de
- Typ: web · Url: <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Weisstanne> · Titel: PharmaWiki - Weisstanne
- Typ: web · Url: <https://hellopharmacist.com/drug-supplement-interactions/supplements/abies-alba-by-unda-gemmo-5205664> · Titel: Abies Alba by UNDA Gemmo Details and Interactions ...
- Typ: web · Url: <https://ayurtimes.com/abies-alba-silver-fir/> · Titel: Abies Alba (Silver Fir) Benefits, Uses, Dosage & Side Effects
- Typ: web · Url: <https://vitalibrary.com/abies-alba-benefits-uses-dosage/> · Titel: Abies Alba: Comprehensive Guide to Benefits, Dosage, Uses & Side Effects - VitaLibrary
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Abies%20alba> · Titel: LOTUS — Abies alba
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Weiß-Tanne> · Titel: Weiß-Tanne - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/weisstanne.htm> · Titel: Weiß-Tanne - Heilpflanze der Volksmedizin - Pflanzenfreunde
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Tanne.shtml> · Titel: Tanne
- Typ: web · Url: <https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2013/5-2013/pflege-das-leben-was-hildegard-von-bingen-und-pfar-rer-kneipp-verbindet/> · Titel: Was Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp verbindet
- Typ: web · Url: <https://ethnobiomed.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1746-4269-8-6> · Titel: Medicaethnobotanyof the Albanian Alps in
- Typ: web · Url: <https://ayurtimes.com/abies-alba-silver-fir/> · Titel: Abies Alba (Silver Fir) Benefits,

Uses, Dosage & Side EffectsSilver Fir (Abies Alba) - Uses, Dosage And Side EffectsDioscorides' On Medical Matters [De Materia Medica]Abies Alba: Comprehensive Guide to Benefits, Dosage, Uses ...De materia medica - WikipediaAbies Alba Herb Uses, Benefits, Cures, Side Effects, NutrientsCRC Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants - api.pageplace.de

• Typ: web · Url: <https://www.ayurvedum.com/silver-fir/> · Titel: Silver Fir (Abies Alba) - Uses, Dosage And Side Effects

• Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Abies alba](https://www.gbif.org/species/search?q=Abies%20alba) · Titel: GBIF — Abies alba

• Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Пихта_Нордмана · Titel: Пихта Нордмана — Википедия

• Typ: web · Url: <https://www.monumentaltrees.com/de/weltweit-abiesalba/> · Titel: Weiß-Tannen(Abiesalba) weltweit

• Typ: web · Url: https://utopia.de/ratgeber/salbei-richtig-ernten-und-trocknen-darauf-solltest-du-achten_56649/ · Titel: Salbei richtigerntenundtrocknen- darauf solltest du achten - Utopia.de

• Typ: web · Url: https://www.lwf.bayern.de/mam/cms04/wissenstransfer/dateien/w45_arzneiliche_anmerkungen_zur_tanne.pdf · Titel: Arzneiliche Anmerkungen zur Tanne - Abies alba MILL. 83