

Balsam Fir (Balsam Tanne, *Abies balsamea*)



Kraft der Verbundenheit – In allen Welten zu Hause

Aromabeschreibung: Nadelig frischer, balsamisch weicher würziger Duft

Extraktionsmethode: Wasserdampfdestillation

Pflanzenteil: Nadeln + Zweige, Harz

Hauptbestandteile: β -Pinen und α -Pinene, β -Phellandren, Limonen, Juvabion in Spuren

Die Ureinwohner Amerikas verwendeten die Balsam-Tanne in der Vergangenheit für Rituale und für ihr Wohlbefinden. Das dicke, klebrige Harz der Balsamtanne verwendeten sie zum Heilen von Wunden, zur Bekämpfung von Erkältungen und Halsschmerzen. Zudem kochten sie aus den Nadeln einen Balsamtee zur Stärkung des Immunsystems.

Körperliche Verwendung:

- Entzündungshemmung, antibakterielles und schleimlösendes Mittel, Abschwellen der Schleimhaut → Erleichterung bei Erkältungen
- Steigerung der Blutzirkulation → guter Zusatz zu Massageöl
- Antitumorale Wirkung
- Leberzellunterstützend
- Insektizide Wirkung (durch endokrine Mimikri juveniler Insektenstadien z.B. durch Juvabion)
- Hilft zu entspannen und loszulassen (Tipp: Zweige neben das Bett legen oder 5-10 Tropfen in den Diffusor)

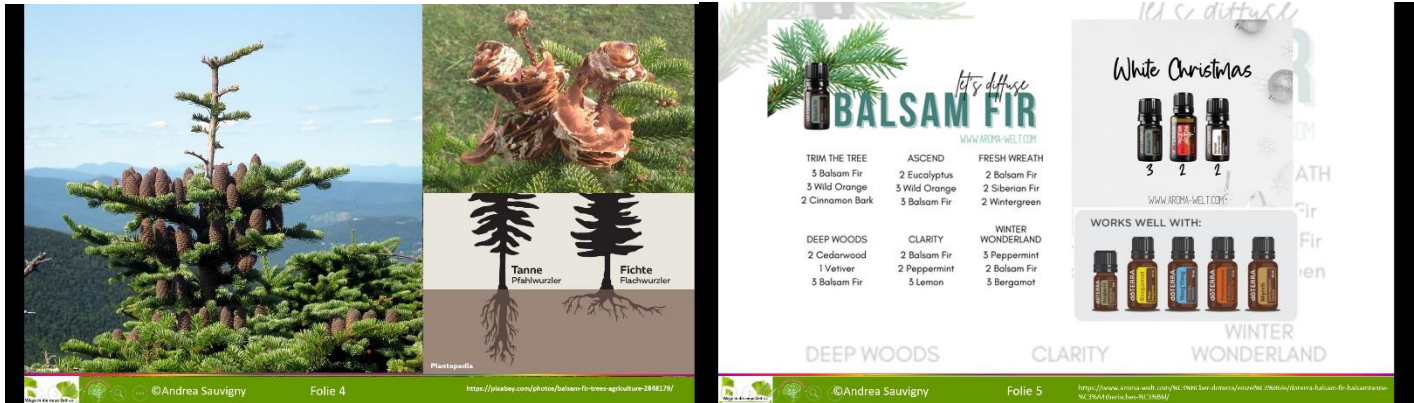
Anwendung:

- in physiologischer Dosierung keine Nebenwirkungen bekannt
- In höheren Konzentrationen und bei Oxidation sind Hautreizungen möglich
- Die innerliche Einnahme gehört in die Hand eines erfahrenen Therapeuten!

Emotional – seelische Wirkung

Kraft der Verbundenheit – In allen Welten zu Hause

- Ruhe des Waldes:
 - erfrischend, zentrierend und beruhigend → Verringerung von Angstzuständen und Förderung des Schlafes
 - Umhüllend, stärkend, wärmend
 - Grün: Weite, Wachstum, Freiheit
- Signatur Wuchsform und Zapfen:
 - Verbindung von Himmel und Erde
 - Unterstützung beim Loslassen und Fokus auf das Wesentliche (Worum geht es mir im Kern?)
- Signatur Pfahlwurzel:
 - Erdung (Verwurzelung in der Tiefe ermöglicht die Stabilität für Wachstum nach oben)
 - Unterstützt die Suche nach den eigenen Wurzeln (Was gibt mir Kraft und Halt?)
 - Verbindet mit der Kraft der Ahnen
 - Stärkende Kraft



Chemische Zusammensetzung

Pinene (α -, β -, u.a.):

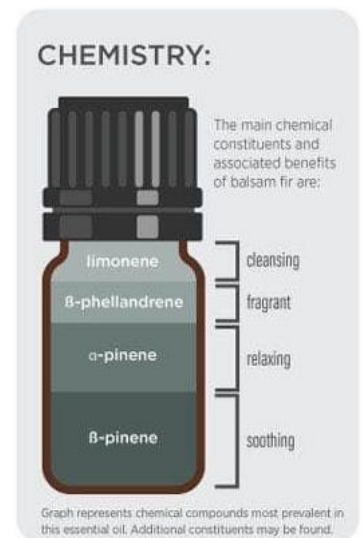
- Gehört zu den Monoterpenen
- Kräftiger, terpentinartiger, nadelig frischer Duft
- Können die Nebennierenrindenaktivität und das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen
- Einige Quellen berichten, dass Pinene eine cortisonähnlich Wirkung entfalten, was vor allem für den Fettstoffwechsel und für den Eiweißumsatz im Körper von Bedeutung ist.

β -Phellandren:

- Gehört zu den zyklischen Monoterpenen
- Hauptkomponente im Öl von Eucalyptus radiata (früher E. phellandra)
- Pfeffrig-minziger, leicht zitrusartiger Duft
- Wundheilend, insektizid, in höheren Konzentrationen Erbgut-verändernd

Limonen:

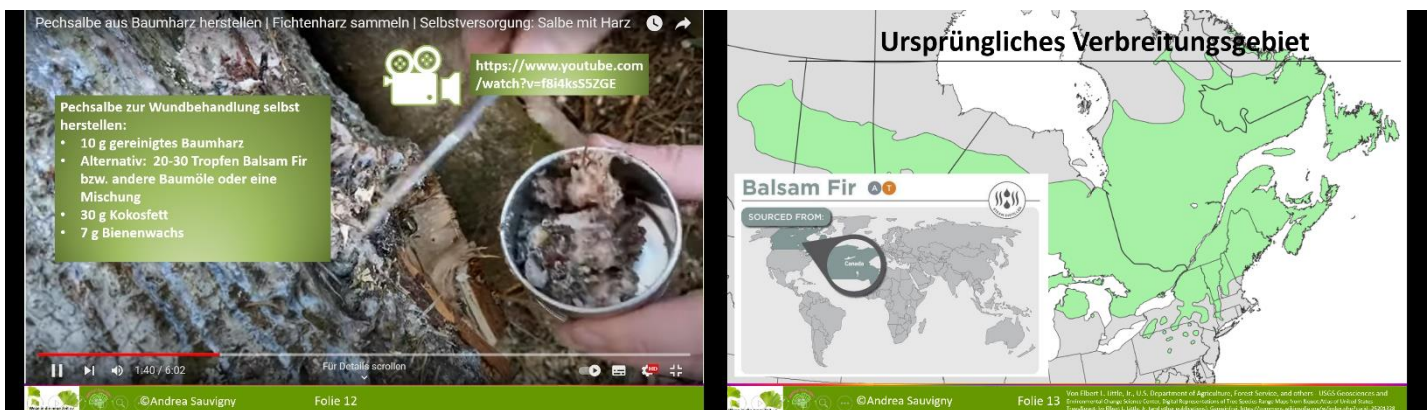
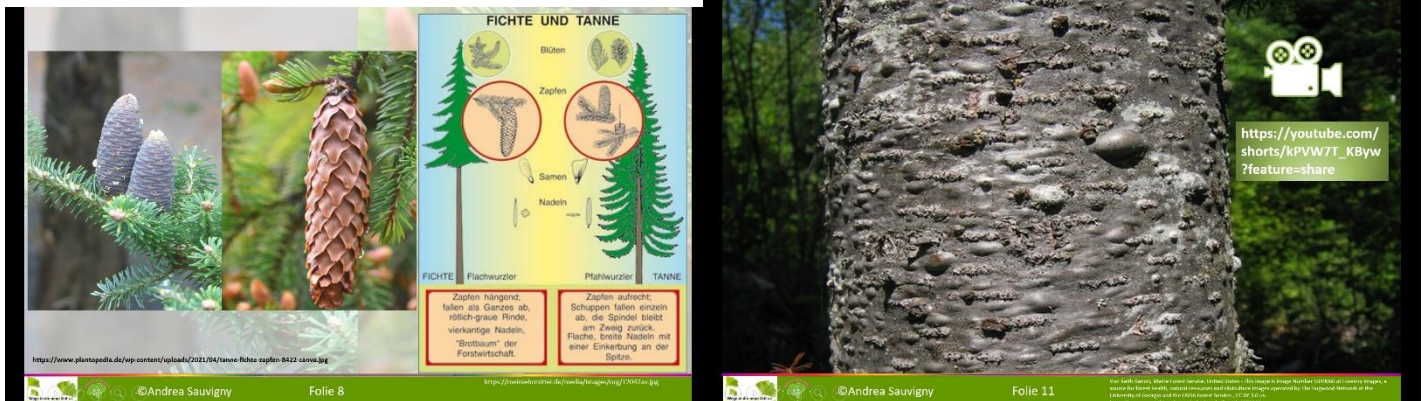
- Monocyclisches Monoterpen
- Frischer zitroniger Duft
- Reinigende, insektizide, desinfizierende Wirkung
- Oxidationsprodukte (Carvon, Limonenoxid) können allergieauslösend wirken



Zur Pflanze: Balsam Tanne

- Die Balsam-Tanne (*Abies balsamea*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Tannen (*Abies*). Sie wächst im nordöstlichen Nordamerika und Kanada, wo sie sowohl Tief- als auch Bergland besiedelt. Sie gilt als relativ anspruchslos gegenüber dem Standort und ist frosthart.
- Der in Nordamerika beheimatete, immergrüne Baum erreicht Wuchshöhen von 12 bis 23, selten bis 30 Meter, kann bis zu 245 Jahre alt werden und bildet nadelartige Blätter aus.
- Die Wuchsform ist kegelförmig.
- Die Balsam-Tanne ist einhäusig-getrenntgeschlechtlich. Im Alter von 20 bis 30 Jahren bilden sich Zapfen aus.
- Die Blütezeit erstreckt sich je nach Standort von Ende April bis Anfang Juni. Die männlichen und weiblichen Blütenknospen bilden sich an Nadelachsen vorjähriger Zweige.
- In der Rinde von jungen Bäumen bilden sich Harzblasen aus. Nadeln und Harz verströmen einen aromatischen Duft, worauf sich der sprachliche Zusatz *balsamea* für ‚wohlriechend‘ bezieht
- Aus Harz und Nadeln wird durch Wasserdampfdestillation ein wärmendes, erfrischendes ätherisches Öl mit frischem holzigen Aroma gewonnen.

- Die Balsamtanne ist der am häufigsten angebaute Weihnachtsbaum im Osten der USA und in Kanada. Sie wird wegen ihrer dunkelgrünen, duftenden Nadeln, ihrer konischen Form und ihrer Langlebigkeit nach dem Schneiden bevorzugt



Literatur:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12802719/> Antitumor activity of balsam fir oil: production of reactive oxygen species induced by alpha-humulene as possible mechanism of action
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26164238/> Regulation of liver cell glucose homeostasis by dehydroabietic acid, abietic acid and squalene isolated from balsam fir (*Abies balsamea* (L.) Mill.) a plant of the Eastern James Bay Cree traditional pharmacopeia
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6559111/> Insect-plant interactions: endocrine defences
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28668705/> The research of genetic toxicity of β -phellandrene
- <https://www.youtube.com/watch?v=LeMNyO7WlpM> Birte Göschl, Idaho Balsamtanne

Haftungsausschluss:

Die hierin enthaltenen Informationen sollen Ihnen hilfreiches und informatives Hintergrundwissen liefern. Diese Hinweise sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Suchen Sie immer einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Therapeuten auf, wenn Sie Beratung zu gesundheitlichen Beschwerden benötigen und stellen Sie eine professionelle medizinische Beratung nicht in Zweifel wegen etwas, das Sie auf diesen Seiten gelesen haben. Wir schließen jegliche Haftung für Schäden, Verlust oder Gefährdung aus, die durch Nutzung oder Anwendung der hier präsentierten Informationen entstanden sind.