



### **Zusammensetzung:**

Fichtennadelöl ist ein altes Hausmittel bei Erkrankungen der Atemwege.

Die Fichte ist der am häufigsten vorkommende Baum im Alpenraum.

### **Anwendung:**

Sein ätherisches Öl wird aus den Nadeln gewonnen und wird medizinisch, aber auch im Alltag vielfältig eingesetzt.

1. zum Inhalieren bei Husten und Katarrh. Dazu gibt man 5 - 10 Tropfen in heißes Wasser und inhaliert die entstehenden Dämpfe. 3 mal täglich wiederholen.
2. im Haushalt in Duftlampen und Luftbefeuchtern um die Raumluft zu verbessern
3. in der Sauna als Aufgußmittel
4. 5 - 10 Tropfen als Badezusatz für ein entspannendes Bad