



## Kiefer/Föhre (Pinus sylvestris) - 2024

Mich hat die Schönheit der Wälder in Finnisch Lapland fasziniert. Die Waldföhre oder Kiefer ist u.a. Sinnbild für Langlebigkeit und Ausdauer und ist einer der häufigsten Bäume in Finnland. Die Kiefer ist ein Pionierbaum und wächst auf sandigen, trockenen oder feuchten und nährstoffarmen Böden. Sie braucht viel Licht und erträgt die Kälte gut. Eine wahre Überlebenskünstlerin!

Durch Verletzungen der Borke produziert die Kiefer Harz, um ihre Wunden zu verschliessen. Die Baumrinde mit vielen Harzeinschlüssen wird abgespalten. Diese Späne, sogenannter Kienspan wurde im Mittelalter als Lichtquelle genutzt. Kienspan ist noch heute als Anzündhilfe erhältlich.

Das Harz der Föhre enthält viel Terpentin. Darin enthaltene ätherische Öle helfen gegen Husten und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Die ätherischen Öle können als wunderbare Raumdüfte in der Duftlampe oder auf einem Duftstein verwendet werden.

Mit der Kiefer/Föhre wünsche ich Ihnen/Dir freies Durchatmen, viel Licht und zündende Ideen im 2024!

Danke für das Vertrauen. Ich freue mich auf weitere Begegnungen!

Mit herzlichen Grüssen

Erika Bergner

[www.entwicklungsberatung.ch](http://www.entwicklungsberatung.ch)

Quellen: P. Domont, E. Montelle (2008): Baumbeschichten – von Ahorn bis Zeder. Falkten, Märchen, Mythen  
Foto: Februar 2023 Erika Bergner

 **ERIKA BERGNER**  
ENTWICKLUNGSBERATUNG



## Scots pine (*Pinus sylvestris*) - 2024

I was fascinated by the beauty of the forests in Finnish Lapland. The scots pine is, among other meaning, a symbol of longevity and endurance, and is one of the most common trees in Finland. The pine is a pioneer tree and grows on sandy, dry or moist and nutrient-poor soils. It needs a lot of light and tolerates the cold well. A true survivor!

By injuring the bark, the pine produces resin to close its wounds. The tree bark with many resin inclusions is split off. These chips, so-called "Kienspan"/kindling, were used as a light source in the Middle Ages. Pieces of kindling are still available today as a lighting aid.

The resin of the pine tree contains a lot of turpentine. The essential oil it contains, helps against coughs and has an anti-inflammatory effect. The essential oil can be used as wonderful room scent in the aroma lamp or on a stone.

With the pine tree I wish you free breathing, lots of light and brilliant ideas in 2024!

Thank you for the trust. I am looking forward to further encounters!

With kind regards

Erika Bergner

[www.entwicklungsberatung.ch](http://www.entwicklungsberatung.ch)

Bibliographical reference:: P. Domont, E. Montelle (2008):  
Baumbeschichten – von Ahorn bis Zeder. Falkten, Märchen, Mythen  
Photo: February 2023 Erika Bergner

 **ERIKA BERGNER**  
ENTWICKLUNGSBERATUNG