



*Terebinthina laricina -  
Das Lärchenharz und seine Bedeutung  
in der Naturheilkunde*

Weiterbildung Komplementäre Pflege 2009/2010 nach österreichischem GuKG§64

Projektarbeit

**Terebinthina laricina -  
Das Lärchenharz und seine Bedeutung in der Naturheilkunde**

© Elisabeth Unterhofer  
Glaninger Weg 20  
39100 Bozen  
Italien

## Vorwort



Mein Name ist Elisabeth Unterhofer verh. Gasser, 1965 in Bozen geboren, bin diplomierte Krankenpflegerin und Sanitätsassistentin. Seit 1985 bin ich, mit einigen Unterbrechungen wegen Kinderpausen, berufstätig,.

Ich habe meine ersten Dienstjahre im stationären Bereich absolviert (Gastroenterologie), einige Jahre in der Funktionsdiagnostik für Gastroenterologie, und schließlich im territorialen Bereich in der Vorsorge im Entwicklungsalter (Mutter- Kindberatung).

Schon länger habe ich das Gefühl, dass trotz Erhöhung der Ausbildungsjahre (Matura und 3 jähriges Hochschulstudium) für die Krankenpflege, Pflegeforschung, Pflegewissenschaft und ständiger Weiterbildung der Mitarbeiterinnen sich die Qualität der Pflege nicht gebessert hat. Diese Problematik habe ich mit vielen Fachpersonen aber auch betroffenen Patienten diskutiert, die mir dies bestätigten. Ich habe es selbst an mir und bei Angehörigen die Pflege bedurften, erlebt.

Ich überlegte, was der Grund dafür sein könnte. Einer davon ist sicher der Zeitmangel. Wie dem auch sei, auch hier geht es darum, *wie* ich die mir zur Verfügung stehende Zeit für den Patienten nutze. Was kann ich als Pflegeperson tun, damit sich der Patient ernst genommen fühlt, in seiner ganzen Person *mit* seiner Krankheit.

Seit längerer Zeit war ich bemüht, eine Weiterbildung zu finden, in der Inhalte vermittelt werden, die den Patienten als Ganzes betrachtet. Der Österreichische Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Landesverband Tirol, bot eine für mich sehr wertvolle Weiterbildung an.

Der Kurs ist in vier Schwerpunktbereiche und in einige „Nebenfächer“ unterteilt, so hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, ihren Fachbereich zu erkennen und zu vertiefen.

Ein großes Lob an unsere Kursleiterin Evelin Habicher, sie hat es verstanden die richtigen Themen auszuwählen und vor allem sehr kompetente und erfahrene Referentinnen für die Weiterbildung zu gewinnen. Hervorragend organisiert.

Im Rahmen der Weiterbildung „Komplementäre Pflege“ ergab sich durch die Wahl der Projektarbeit die Notwendigkeit, sich ganz speziell mit einem Thema zu befassen. Das war gar nicht so einfach, da beim Kurs so viele, höchst interessante Inhalte angeboten wurden, mit denen man sich gerne tiefer auseinandersetzen würde. Schließlich entschied ich mich doch für die Heilpflanzen, ein Thema das für mich nicht neu ist, und mich sehr fasziniert. Die achtsame und wertschätzende Haltung gegenüber Heilpflanzen hab ich sicher von meiner Mutter übernommen. Sie war diejenige, die mir das Verständnis für Heilpflanzen und für die Natur vor langer Zeit vermittelt hat. Ihr gilt ein ganz besonderer Dank. Wäre sie noch unter uns, hätte sie die größte Freude, mit mir das Wissen über Heilpflanzen zu vertiefen und zu diskutieren.

Je mehr ich mich mit Heilpflanzen beschäftige, umso mehr habe ich den Eindruck, nur wenig darüber zu wissen. Deshalb habe ich mir zunächst ein kleines Ziel gesetzt: Ich befasse mich in erster Linie mit jenen Heilpflanzen, die in meiner Umgebung, in meiner Kultur vorkommen, und die auch in der Volksheilkunde große Tradition haben. Aus dieser Überlegung heraus festigte sich in mir der Gedanke, mich mit dem *Lärchenharz* auseinander zu setzen. Von den vielen Lärchen, die es bei uns auf dem Salten (Hochplateau oberhalb Bozens) auf 1400m gibt, wurden schon früher die älteren Bäume zur Harzgewinnung angebohrt.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Hauptteil .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1. Botanik .....</b>	<b>2</b>
<b>2.2. Die Zusammensetzung von Lärchenharz.....</b>	<b>4</b>
<b>2.3. Die Harzgewinnung .....</b>	<b>4</b>
<b>2.4. Wissenschaftliche Prüfungsgremien für Heilpflanzen: .....</b>	<b>7</b>
<b>2.5. Das Lärchenharz in der Volksmedizin.....</b>	<b>7</b>
2.5.1. Anwendungen der „Bauerndoktoren“ .....	7
2.5.2. Lörgetpflaster.....	9
2.5.3. Räuchern.....	10
<b>2.6. Terebintina laricina in der modernen Naturheilkunde .....</b>	<b>12</b>
2.6.1. Phytotherapie .....	12
2.6.2. Bachblüten:.....	15
2.6.3. Aromatherapie - Aromapflege.....	16
2.6.4. Anthroposophische Medizin.....	18
2.6.5. Fallbeispiel.....	19
<b>2.7. Mythologie.....</b>	<b>20</b>
<b>3. Zusammenfassung .....</b>	<b>21</b>
<b>4. Schlussfolgerung.....</b>	<b>22</b>
<b>5. Literaturverzeichnis .....</b>	<b>23</b>
<b>6. Anhang: .....</b>	<b>25</b>

## 1. Einleitung

### **Die Fragestellung lautet: Sind Anwendungen mit Lärchenharz heute noch aktuell?**

Diese Frage hat mich ganz besonders interessiert. Finde ich überhaupt wissenschaftliche Abhandlungen über dieses Thema?

Das Lärchenharz war in den Alpenregionen ein alt bewährtes Arzneimittel aus der Volksheilkunde, ist allerdings, wie mir viele ältere Menschen bestätigt haben, durch die Weiterentwicklung der Schulmedizin und durch neue therapeutische Möglichkeiten völlig in Vergessenheit geraten. Menschen meiner Generation wissen kaum von der gesundheitlichen Bedeutung des Lärchenharzes. Auch die ältere Generation greift heute gerne zur modernen Schulmedizin, weil man damit einen viel schnelleren Erfolg erzielt.

### **Warum ist dieses Thema so interessant?**

Wie sich beim Recherchieren herausgestellt hat gibt es viel Interessantes über das Lärchenharz. Aus den verschiedensten Bereichen der Wissenschaft, Volksmedizin, Mythologie, Phytotherapie, um nur einige Bereiche zu nennen, habe ich mir Wissenswertes Material zusammengesucht. Doch das Spannendste an der Arbeit waren die Begegnungen mit sehr interessanten Menschen, mit ihren unterschiedlichsten Ansätzen, die mir so manche Kuriositäten über die Lärche und das Lärchenharz erzählten.

Mein Ziel mit dieser Arbeit ist es vor allem für mich und meinen Mitmenschen das Interesse für die Anwendung von Lärchenharz zu wecken.

## 2. Hauptteil

### 2.1. Botanik

Die Lärche (*Larix decidua* Miller)

wissenschaftlicher Name: *Larix europea* D.C., *Pinus larix* L;

Familie: Pinaceae (Kieferngewächs)

- Vorkommen: Mittel- und Osteuropa, vor allem in den Alpen
- Standort: Gebirgswälder bis auf 2400 m Höhe, gerne allein stehend
- Höhe: bis 30 m, sommergrüner Nadelbaum, breite, kegelförmige Krone
- Rinde: gelblich, glatt bei jungen Bäumen, später grau, Innenseite rötlich, sehr dick und tief rissig, Schuppenborke, äußerlich grau-braun, innen rötlich violett



- Nadeln: bis 3 cm lang, an den Langtrieben einzeln, an den Kurztrieben in Büscheln, zart und nicht stechend, hellgrün, fallen im Herbst gelblich verfärbt ab
- Blüten: März bis Mai einhäusig, weiblich: purpurrote, aufrechte Zäpfchen, blühen 2 Wochen früher als die männlichen, um so von Pollen fremder Bäume bestäubt zu werden; männlich: bis 1cm lang, weißlich-gelbe, eiförmige Kätzchen, hängend

- Zapfen: aufrecht, rundlich bis 5 cm lang, klein, eiförmig, zuerst hellbraun dann grau, Samen reifen im Oktober bis November, hellbraun mit Flügeln, Zapfen ohne Samen bleiben mehrere Jahre am Baum
- Sammelzeit: Nadeln Mai bis Juni
- Holz: rötlich, im Alter rotbraun, harzreich, fest, hart, elastisch, zäh, trag- und druckfest (vgl. Fischer Rizzi, 2007)
- verwendete Pflanzenteile: Nadeln, Harz

Wenn Nadelbäume, vor allem diejenigen mit weichem Holz, verletzt werden, tritt aus dieser Wunde das Baumharz. Mit dieser Flüssigkeit versucht der Baum seine Wunde zu heilen, er desinfiziert und verschließt sie. Diese Eigenschaften können auch wir Menschen uns zu Nutze machen. (vgl. Bühring, 2009)

Im Herbst erkennen wir die Lärche am deutlichsten. Mit ihrem leuchtend gelb gefärbten Nadelkleid scheint es, als wolle die Lärche noch ganz viel Licht und Sonne ausstrahlen, bevor sie am Ende des Herbstes alle Nadeln verliert.

Die Lärche ist somit der einzige Nadelbaum, der sich in seiner Vegetation ganz zurückzieht, um dann im Frühjahr mit seinen strahlenden hellgrünen Trieben und den purpurroten Blüten wieder mit voller Kraft zu neuem Leben zu erwachen. Die Lärche ist ein Sonnenbaum, er benötigt viel Licht, aber auch viel Platz und steht gerne alleine.



Das widerstandsfähige Holz der Lärche wurde früher zum Hausbau, zum Bau von Wasserleitungen, Möbeln und Schindeln verwendet.

Die Lärche ist ein Tiefwurzler und erreicht eine beträchtliche Höhe, somit ist sie ein guter Blitzableiter. Es ist besser, bei Gewitter nicht unter der Lärche Schutz zu suchen.

## **2.2. Die Zusammensetzung von Lärchenharz**

Lärchenharz enthält: 2,2-6,4% Schmutz, 0,5-8,8% Wasser; 13,4-18,3% Terpentin, der Rest ist Kolophonium. Durch die Destillation von Lärchenharz werden Terpentinöl und Kolophonium getrennt. Kolophonium ist eine feste bernsteinartige Masse, die auch heute noch unter anderem in der Papierherstellung, für Violinbögen, zur Herstellung von Linoleum und in der Farbindustrie gebraucht wird.

### **Die Inhaltsstoffe von Lärchenharz:**

Ätherisches Öl: 14-15 %, davon ca.70% (-)-alpha-Pinen, 6,5% (-)-beta-Pinen, 10% 3 Caren,

Harzsäuren: 50-65% vor allem Laricinolsäure, alpha- und beta-Larinolsäure, weiters: Lariciresinol, Laricoresen 14-15%, Bernsteinsäure, Bitterstoffe, Farbstoffe, Wasser, Laryxilacetat.

([www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/lärchenharz.html](http://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/lärchenharz.html), 28.03.2010, 14.23 Uhr)

## **2.3. Die Harzgewinnung**

Heute kommt der Harznutzung in unseren Wäldern keine große Bedeutung mehr zu. Früher gab es ein eigenes Gewerbe, die „Pecher“ oder „Pechklaubler“ und die „Lärgetbohrer“. Das Lärchenharz wurde als Terpentin nach Venedig verkauft, weshalb es den Namen „Venezianisches Terpentin“ erhielt. Venedig war der Hauptumschlagplatz für das Lärchenharz welches zum Großteil aus den Südtiroler Bergen geliefert wurde.

Wie ich aus verschiedenen Dokumentationen erfahren habe, geht die Gewinnung von Lärchenharz viele Jahrhunderte zurück. Seit jeher hat sich an der Methode, Lärchenharz zu gewinnen, nichts geändert: Die Lärche wird mit einem Hohlbohrer, dem „Lörgetbohrer“ ca. 30 cm über dem Boden in einem Winkel von 15-20 Grad aufwärts angebohrt. Das Bohrloch sollte bis kurz vor die Mitte reichen, verletzt man den Kern, könnte der Baum beschädigt werden. Kenner sagen, die Lärche sollte an der größten Wurzel angebohrt werden.



Diese Bohrlöcher werden zunächst mit einem Holzzapfen (Spunt) verschlossen.



Die verspunteten Bohrlöcher füllten sich nach einiger Zeit mit dem goldgelben Harz. Erst im Hochsommer, bei der größten Hitze wird das Loch geöffnet und mittels eingeschobener Rinne, dem *Lörgetlöffel*, wird das Harz mit einigen langsamen Drehungen ausgehoben und in einem eigenen Eimer aus Lärchenholz gefüllt.



Im Sarntal liefern gar einige Bauern alle 2 Jahre bis zu 100 kg Lärchenterpentin, wie es im Handel genannt wird, an die „Erste Tiroler Latschenbrennerei“. Diese reinigt das Harz und gibt es an andere Firmen weiter.

Auch im Ultental werden kleiner Mengen Lärchenterpentin für den Hausgebrauch aber auch für einige Apotheken gesammelt.

Es scheint, dass die medizinische und kosmetische Verwendung von Lärchenharz wieder eine Renaissance erlebt

## **2.4. Wissenschaftliche Prüfungsgremien für Heilpflanzen:**

### **Kommission E:**

Seit 1978 gibt es die sog. Kommission E, eine Fachgruppe von Pharmazeuten, Biologen und Ärzten, welche Heilpflanzen auf ihre Inhaltsstoffe, Wirkungen und Nebenwirkungen kontrolliert. Die endgültige Bewertung der Arzneipflanzen wurde in Form einer Monografie verabschiedet: Positivmonografie oder Negativmonografie, wenn kein oder zu geringer Wirksamkeitsnachweis vorliegt, oder dem Nutzen ein zu großes Risiko gegenübersteht.

Terebinthina laricina erhielt am 05.12.1984 (Bundesanzeiger, Heft Nr. 228), eine Positivmonografie für folgende Anwendungsgebiete: rheumatische und neuralgische Beschwerden, katarrhalische Erkrankungen der Luftwege, Furunkel.

Die **ESCOP** (European scientific cooperative on Phytoterapie)

ist ein europäisches Gremium, stützt sich auf die Aussagen der Kommission E, ist jedoch noch ausführlicher. (vgl. Fintelmann, Weiss, 2007)

## **2.5. Das Lärchenharz in der Volksmedizin**

### **2.5.1. Anwendungen der „Bauerndoktoren“**

Sehr gut studiert und dokumentiert sind die Bewirtschaftung und die Nutzung der Lärche als Heilpflanze im Campitl in Südtirol, wo sie noch heute

volksmedizinisch verwendet wird. Die Autoren des Buches „*Larjei, 100 Jahre Bewirtschaftung der Lärche im Campilltal*“ beschreiben sehr umfangreich und genau die Details über die Verwendung des Lärchenharzes in den unterschiedlichsten Bereichen aber vor allem in der Human- und Tiermedizin. Sie fanden bei ihren Recherchen für die Volksmedizin wertvolle Dokumente, wie die Apotheke des „Bauerndoktors“ Josef Frenademez (1896 – 1968) aus Laguscel. In der Wandtäfelung, zwischen Dachsparren in der Laube vor dem Haus und im Hausgarten seines Anwesens fand die Autorin, Roswitha Asche, 1985 sorgfältig beschriftete Säckchen, Papiertüten, Büchsen und Fläschchen mit Arzneien. Die Untersuchung der Inhalte bestätigte, dass die Heilkräuter aus der Umgebung seines Hauses stammten.

Die „Bauerndoktoren“, wie sie früher genannt wurden, waren Laienmediziner, sie hatten keine medizinische Ausbildung, haben sich aber durch die Lektüre von Büchern, durch ihre Begabung und durch Erfahrungsberichte der Vorfahren ein beachtliches medizinisches Wissen und Können angeeignet. Der Bauerndoktor Joseph Frenademez fertigte eine handschriftliche Abschrift des Hauptwerkes „*Chrut und Unchrut*“ (erschienen in Minusio, 1911) des Schweizer „Kräuterpfarrers“ Johann Künzle (1857-1945), das im Campilltal als geheimnisvolles Buch galt. Die Bauerndoktoren verwendeten vorwiegend die Kräuter, die sie in ihrer Umgebung fanden und behandelten damit Tierkrankheiten gleich wie menschliche Leiden. Oft waren sie nur auf bestimmte Leiden spezialisiert.

Das Lärchenharz spielte dabei eine wesentliche Rolle. Es gab die verschiedensten Rezepturen: Harz, oder das durch Verbrennen von Lärchenholz gewonnene Pech wurde in den unterschiedlichsten Zubereitungsformen verabreicht. 1543 berichtete Leonhard Fuchs, ein deutscher, pflanzenkundiger Mediziner (1501-1566) über die Anwendung vom Harz der Lärche: „(...) *es vertreibt allerley grind / rauden / geflecht am Leib / so mans mit rosenöl vermischet und anstreicht. Mit öl und Honig vermischet / unnd in die eyterechten ohren gethon / heylyt es dieselben. Angestrichen ist es nützlich zu dem weetagen der seiten.*“ (Fuchs, Leonhart, 1543, Cap. CLXXXIX; 2001)

Doch auch der Trientner Arzt und Botaniker, Pietro Andrea Mattioli (1500-1577) verwendete das Lärchenharz, aber auch die frischen Triebe der Lärche, Zweige, Rinden und den Lärchenschwamm für Heilzwecke, wie in seinem „Kreutterbuch“ zu lesen ist ( 1636, cap. XXII, S.24, 25): *„Auch pflegen sie frischen Sprössling und Zweyg in Wasserbad sieden / Item / ein Wasser daraus destillieren / welch sonderlich kraefftig wider diese Kranckheit (Anm.: Aussatz) seyn soll. Die Blätter und Rinden deß Lerchenbaums ziehen zusammen / wie die Thannen.... Die Blätter zerstoßen / und übergelegt / lindern die entzündeten Wunden. In Essig gesotten / und warm im Mund gehalten / stillen das Zahnwehe.“*

Im 17.Jht wurde das Harz als Medizin im Kreuterbuch des Adam Lonicerus (1543-1599), Botaniker und Mediziner, Ulm, (Erstausgabe 1557) 1679 sehr gelobt: *„Lärchenterpentin und Harz werden zu Pflastern und Salben vielfältig erwehlet, reinigen die alten und neuen Wunden, erweychet die harte Geschwär, heilen Grind an Vieh und Menschen (...).“*(vgl. Asche, Mischí, Schulze,2007).

Im „Arzney-Schatz“ des Johann Schröder aus dem Jahre 1685 ist wohl das umfangreichste Anwendungsgebiet für Lärchenharz beschrieben: *„Es wärmet / erweicht / abstergieret / wird innerlich gebraucht in Reinigung der Lungen / Gonorrhoe (mit Wegerichwasser und Agstein) treibet den Harn / und laxiert. Eusserlich gebrauchen ihn die Wundärzte. Sehr oft und bald in allen Pflastern / dann er triebt das Aiter / zeitiget und heilet die Rauden.“* ( vgl. Fischer Rizzi, 2007)

### **2.5.2. Lörgetpflaster**

Wie mir Herr Schwienbacher, der Kurator des Talmuseums im Ultental erzählte, war früher wohl jeder Haushalt mit Lörget versorgt, als Erste Hilfe bei Wunden aber auch für Kreuzschmerzen: dafür nahm man ein altes Tuch, bestrich dieses mit Lörget und legte es auf dem Rücken auf. Dieses sog. „Lörgetpflaster“ blieb so lange als Auflage belassen bis eine Besserung eintrat.

Noch eine Kuriosität, die ich sonst nirgends fand, zeigte mir Herr Schwienbacher: *„Das Pflaster vom Lärchenbaum“.*



Dabei handelt es sich um eingetrocknetes Lärchenharz in alten, morschen Baumstämmen. Das in den Harzkanälen in der Nähe des Kerns eingetrocknete Harz kann, wenn man den Baum etwas auseinander nimmt, großflächig herausgenommen werden. Stücke von diesem Pflaster wurden direkt auf die Wunde aufgelegt, dieses klebte sich an und blieb so lange haften, bis es von alleine abfiel. Dann war die Wundheilung abgeschlossen. Im Ultental ist diese Methode der Wundheilung heute noch üblich.

### **2.5.3. Räuchern**

Seit die Menschen das Feuer entdeckt haben wurden, Pflanzenteile verglüht, um die darin enthaltenen Duftstoffe frei zu setzen.

In allen Kulturen gab und gibt es Rituale des Räucherns. Räuchern kann heilen, entspannen, Meditation und Gebet unterstützen. Bitten wurden zum Himmel geschickt, Räuchern wurde auch als Verführungsmittel, zur Steigerung der Liebesgefühle eingesetzt. Es gehört zu den ältesten Heilanwendungen. Am bekanntesten ist das Räuchern mit Weihrauch in der Liturgie oder bei der „Königsweihe“ am Vorabend des 3-Königstages.

#### **Räuchern in der Volksheilkunde:**

Räuchern wurde zur Desinfektion genutzt, sei es von Krankenlagern, nach Sterbefällen im Haus oder Seuchen im Stall.

Geräuchert werden getrocknete Pflanzen bzw. Pflanzenteile, Hölzer und Harze in dafür geeignete Gefäße mit Räucherkohle.



### **Wirkungsweise des Räucherns**

Beim Räuchern werden Duftmoleküle, die in den Pflanzen eingelagert sind, freigesetzt. Über die Atemwege gelangen diese Moleküle zu den Schleimhäuten unserer Atemorgane und geben dort Reize an das limbische System im Gehirn. ab. Von dort beeinflussen sie unsere Gefühle, regulieren Hormone und das vegetative Nervensystem. Ein Duft kann beruhigen oder anregen, den Verstand schärfen und für einen klaren Kopf sorgen, die Kreativität steigern oder eine Meditation vertiefen. Räuchern kann einerseits atmosphärisch reinigen, wenn im wahrsten Sinne des Wortes „dicke Luft“ herrscht, sei es durch Streit, Ärger oder Stress. Andererseits sorgen die im Rauch gelösten Wirkstoffe für saubere Luft durch ihre stark desinfizierende Wirkung. In neuen Wohnungen werden durch Räucherung alte Energien beseitigt und eine frische Atmosphäre geschaffen (vgl. Habicher, 2009).

Zum Räuchern muss das Lärchenharz gut trocken sein, es riecht würzig, herb, waldig, zitronig, balsamisch. Auch das getrocknete Holz und Nadeln der Lärche können für die Räucherung verwendet werden. Geräuchertes Lärchenharz stärkt die Atemorgane, wärmt, entkrampft und löst fest sitzenden Schleim bei Husten und Nebenhöhlenentzündungen.

Es hilft auch „Gestautes wieder in Fluss“ zu bringen, es kommt zu einem sanften Antrieb. Der Duft von Lärchenharzrauch macht weit, öffnet die Sinne, klärt den Geist. Die innere Balance wird wieder hergestellt, Lust auf Neues wird geweckt, er hilft, den eigenen Rhythmus wieder zu finden. ([www.midgards-rauch.com](http://www.midgards-rauch.com), 05.04.2010, 10,34 Uhr)

## 2.6. Terebintina laricina in der modernen Naturheilkunde

### 2.6.1. Phytotherapie

Die Geschichte der Phytotherapie ist auch die Geschichte unserer modernen Schulmedizin, die sich seit ihrer Entstehung in der Mitte des 19. Jhts. als naturwissenschaftlich orientierte Medizin definiert.

Es ist wichtig und notwendig, dass die moderne Phytotherapie mittels naturwissenschaftlicher Methodik auf ihre Wirksamkeit und Unbedenklichkeit hin geprüft wird.

Der überwiegende Anteil aller Anwendungsgebiete entstammt dem jahrhunderte, ja jahrtausende alten Erfolg mit pflanzlichen Arzneimitteln.

*„Phytotherapie erfasst den gesamten Menschen in seinen verschiedenen Seinsebenen Körper, Seele und Geist.“ (vgl. Fintelmann/Weiss, 2002)*

Das Lärchenharz zählt zu einem begehrten Heilmittel aus der pflanzlichen Apotheke. Das Lärchenterpentin ist eine gelbe, klare honigzähe Flüssigkeit. Die Farbe kann, je nach Standort, von hellgelb bis dunkelbraun variieren.



Lärchenharz wird vor allem in der Salbenherstellung verwendet und dient der äußerlichen Applikation. Es ist lipophil, muss deshalb mit einer fetten Substanz gelöst werden. Früher wurde dafür im Hausgebrauch vor allem das Schweinefett verwendet, heute nimmt man gute pflanzliche Öle, die Apotheken benützen vor allem Vaseline oder vorgefertigte Salbengrundlagen.

Gerne wird Lärchenharz in kleineren Mengen kosmetischen Produkten als Konservierer beigemischt.

#### **Wirkung äußerlich:**

- durchblutungsfördernd
- wundheilend
- desinfizierend
- antiseptisch
- schleimlösend
- erweichend
- wärmend
- schmerzlindernd bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden und Hexenschuss

#### **Wirkung innerlich:**

- harntreibend, da es die Niere anregt
- stimuliert die Darmperistaltik
- Kleinere Mengen getrocknetes Harz im Mund zerkaut wirkt desinfizierend im Oralbereich und unterstützend bei Grippe.
- Als Nadelhonig gut bei Erkältungskrankheiten

#### **Indikation:**

Terebinthina laricina ist für folgende Krankheitsbilder indiziert:

- Erkrankungen der Atmungsorgane
- rheumatische und neuralgische Beschwerden
- schlecht heilende Wunden
- Furunkel

- Terebinthina laricina kommt überall dort zum Einsatz, wo eine erweichende Wirkung vorteilhaft ist.
- Die Anthroposophische Medizin setzt es bei degenerativen Prozessen und Ermüdungserscheinungen der Augen ein.

### **Nebenwirkungen:**

- Der innerliche Gebrauch ist nicht ganz ungefährlich, größere Mengen können Nieren stark reizen;
- Innerlich eingenommen kann eine Überdosierung zu Durchfall führen;
- Wie alle Balsame und ätherischen Öle kann es bei Terebinthina laricina zu lokalen Hautreaktionen kommen. Die sensibilisierende Wirkung des Öls ist auf Oxydationsprodukte zurückzuführen, verharztes Öl wirkt besonders stark allergisierend.
- Die „Airbone-Kontaktdermatitis“ findet sich gelegentlich bei Förstern und Waldarbeitern (vgl. [www.thieme-connect.com/e-journals](http://www.thieme-connect.com/e-journals) 14.03.2010, 20.45 Uhr).

### **Anwendungsformen:**

Da Terebinthina laricina vor allem äußerlich angewandt wird, hat der Einsatz als Salbe die größte Verwendung. Die betroffene Stelle wird mit Salbe einmassiert oder als „Salbenfleck“ appliziert.

Salbenfleck: Ein Stück Baumwolltuch wird mit Lärchensalbe dick bestrichen, auf einer Bettflasche gut vorgewärmt, auf die betroffene Stelle aufgelegt und mit einem ebenfalls angewärmten Wolltuch (muss etwas größer sein als das Baumwolltuch) abgedeckt. Falls notwendig, Auflage fixieren. Am besten abends vor dem Schlafen gehen den Salbenfleck anbringen, so kann die Salbe die ganze Nacht über wirken.

Auch das Massageöl eignet sich hervorragend zur lokalen Anwendung als Schmerzöl, als belebende Massage und ganz ideal für Rhythmische Einreibungen.

*„Droht die Infektion einer Wunde sich weiter zu verbreiten, so muss man stärkere Reize anwenden. Hierbei sind Harzsalben ein gutes Mittel. Sie können die Infektion durch kräftige Anregung der lokalen Abwehrkräfte lokalisieren,*

ähnlich den Ictiolsalben. Bewährt hat sich das Harz der in den Alpen heimischen Lärche. (Fintelmann, Weiss, 2002)

Für die innerliche Anwendung wird das Lärchenharz als Tinktur verabreicht, wobei die genaue Dosierung beachtet werden muss.

### 2.6.2. Bachblüten:

Die Bachblüten-Therapie wurde von Dr. Edward Bach (1886-1936) entwickelt. Dr. Bach versuchte sich an die psychische Verfassung des Patienten zu orientieren und suchte nach Heilkräften, die direkten Einfluss auf den Gemütszustand der Patienten nehmen sollen.

Die Bachblüten-Therapie ist ein natürliches, sanftes Heilverfahren, das frei von Nebenwirkungen ist, und aus Blütenessenzen hergestellt wird. In diesem Therapieverfahren finden 38 Blüten Anwendung. Eine dieser Blüten wird aus der Lärche hergestellt und wird als Nr.19 *Larch* bezeichnet.

Im negativen „Larchzustand“ traut man sich nichts zu, man ist überzeugt ein Versager zu sein, man kann neue Herausforderungen nicht annehmen, man bewundert immer die Menschen, die mehr schaffen als man selbst im Stande ist. Misserfolg ist vorprogrammiert, das Selbstvertrauen sinkt stetig, man denkt, zu weniger fähig zu sein als seine Mitmenschen.

Wann wird *Larch* empfohlen:

- Bei mangelndem Selbstwertgefühl
- Angst, sich in bestimmten Situationen zu blamieren
- Menschen, die sich immer unterordnen
- Menschen, die sich nichts zutrauen
- Angst vor Neuem
- Vermeiden, Verantwortung zu übernehmen
- Versagensängste
- Menschen, die zu falscher Bescheidenheit neigen
- sich nutzlos fühlen
- Prüfungsangst
- Schüchternheit



Diese Menschen brauchen sehr viel Lob und Zuwendung (vgl. Schmidt, 2000).

### 2.6.3. Aromatherapie - Aromapflege

Die Aromatherapie gründet auf die ganzheitliche Sicht des Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Mentale und psychische Aspekte spielen bei fast allen akuten oder chronischen Krankheiten eine Rolle. Dementsprechend müssen Physis, Psyche und Geist gleichermaßen behandelt werden, um eine wirkliche Heilung zu erreichen.

#### Gewinnung von Lärchenöl

Das Lärchenharz wird gereinigt, filtriert und dekantiert, so erhält man das Terpentin (= pharmazeutisch ein Balsam). Durch die Wasserdampfdestillation von Terpentin erhält man 17-25% Terpentinöl und 75-83% Kolophonium.

#### Wirkung des Lärchenöls

Das Lärchenöl zählt zu den Rubefciantia, also zu den hyperämierend wirkenden Arzneimitteln, sie sind gewebereizende Stoffe. Unverdünntes Öl kann bei lokaler Anwendung zu lokaler Rötung und Brennen führen, ein Wärmegefühl und Juckempfindung werden wahrgenommen. Für Massagen und lokale Applikationen muss das Lärchenöl mit einem Basisöl verdünnt werden (1-5 %ig).

Die lokale Hyperämie hat zur Folge, dass die betroffene Stelle besser durchblutet wird, das therapeutische Wirkungsspektrum dehnt sich aber auch auf fernere Organe und Gewebe aus. Diese Wirkung ist reflektorischer Natur, über die Reizung von Hautrezeptoren können Reflexe des autonomen Nervensystems ausgelöst werden. Anwendungsgebiete für Hautreizmittel sind schmerzhafte Zustände, Verstauchungen, Neuralgien, Zerrungen, Sportverletzungen, Muskel- und Gelenksrheumatismus.



### Es gibt folgende Anwendungsbereiche für das Lärchenöl:

- **in der Duftlampe** zur Luftreinigung, aber auch um eine sinnliche Atmosphäre zu schaffen (das Gefühl im Wald zu sein), je nach Raumgröße 5-15 Tropfen, bei Kindern 1-5 Tropfen.
- **zum Inhalieren:** Lärchenöl zählt zu den *Expektorantien*, das heißt sie sollen bei Bronchitis oder anderen obstruktiven Atemwegkrankungen den zähen Schleim dünnflüssiger machen. Kleine Dosen von lokal reizenden ätherischen Ölen führen zu einer Mehrsekretion von Atemwegsflüssigkeit und somit zur Sekretverflüssigung. Das Terpentinöl hat auch eine bakterizide Wirkung, mit dem Ergebnis, dass sich die Menge des eitrigen Sekretes vermindert.
- Als Sekretolytika wirken die ätherischen Öle als direkte Expektorantien, sie stimulieren die serösen Drüsenzellen, mit dem Ergebnis, dass sich das Bronchialsekret verflüssigt und das Abhusten erleichtert (vgl. Hänsel, Sticher, 2010).
- Die einfachste Form des Inhalierens ist das Einatmen von heißem Wasserdampf. Ins Waschbecken gibt man heißes Wasser und 2-3 Tropfen Lärchenöl, deckt den Kopf mit einem Badetuch zu und versucht für mindestens 5 Minuten kräftig über Mund und Nase einzusatmen. Nach dem Inhalieren darauf achten, dass man warm hat. Diese Inhalationsmethode eignet sich am besten am Abend vor dem Schlafen gehen.
- Zum **Einmassieren oder für Wickel** zur Entspannung, Schmerzlinderung Durchblutungsförderung. Für Massageöle gibt man 12-15 Tropfen ätherisches Öl in 50 ml Basisöl wie Mandel-, Jojoba-, Oliven- oder Sesamöl, für ein Körperöl genügen 7-10 Tropfen.
- Als **Badezusatz:** für ein Vollbad werden 3-4 Tropfen ätherisches Öl mit Salz oder etwas Milch emulgiert und dem Badewasser beigegeben.
- Vom Badesalz (siehe Rezept im Anhang) 3-4El für ein Vollbad, für Kinder nur 1 El.

## 2.6.4. Anthroposophische Medizin

Die Anthroposophische Medizin versteht sich als geisteswissenschaftliche Erweiterung der Schulmedizin, sie ist eine ganzheitliche Behandlungsform. Rudolf Steiner und Ita Wegmann haben diesen Zweig der komplementären Medizin begründet.

Für den Arzneimittelhersteller WALA®, der auf Anthroposophische Medizin spezialisiert ist, hat das Lärchenharz eine große Bedeutung. Das Lärchenharz hat eine verhärtete Seite, andererseits etwas Sonnenhaftes. Die Äste der Lärche verlebendigen mit ihrer Bewegung das Erstarrete und bedingen die wärmende Komponente des Lärchenharzes. Diese Eigenschaften kommen in der Anthroposophischen Medizin zum Einsatz. In den verschiedenen Präparaten der Fa. WALA ist Lärchenharz enthalten wie z.B.:

- *Plantago Bronchialbalsam* für katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Atemwege,
- *Berberis/Apis comp.* Injektionen, gegen Blasenentzündungen und Reizblase, *Chelidonium comp.* Augentropfen bei trockenen Bindehautentzündungen und Ermüdungserscheinungen der Augen,



- *Echinacea/Viscum comp. Gelatum*, bei Narben und entzündlichen Hautbeschwerden,
- *Juniperus/Berberis comp*, Kapseln, zur Therapie bei Nierensteinen, Gicht und Blähungen,
- *Resina laricis-Bademilch* bei Neigung zu Verhärtung und Ablagerung,
- *Sambucus comp.*, Globuli, bei wechseljahrbedingten Störungen und bei Erkrankungen der oberen Luftwege (laut schriftlicher Auskunft der Fa. Wala®)

### 2.6.5. Fallbeispiel

Ich habe das Glück, in meiner Arbeit komplementäre Pflegemethoden anwenden zu können, da ich diesbezüglich von unserem Gemeindearzt unterstützt werde, welcher sehr offen für Naturheilmittel ist. In Absprache mit den Patienten und unserem Gemeindearzt hatte ich die Möglichkeit Lärchenharzprodukte anwenden zu können.

Ein Beispiel: Ein 95-jähriger Patient mit Kriegsverletzungen (Beinamputation beider Unterschenkel) hatte Durchblutungsstörungen und sporadische depressive Zustände. Die Rhythmischen Einreibungen der beiden amputierten Beine führten zu einer Hyperämisierung, der Patient „spürte“ wieder seine Beine, und er teilte mir mit, ein angenehmes Wärmegefühl zu spüren. Auch sein labiler psychischer Zustand hat sich zunehmend gebessert, er fühle sich durch den wohligen Geruch von Lärchenharz wie auf dem „Salten“ und verband damit schöne Erinnerungen an seine Vergangenheit.

Einmal wöchentlich habe ich dem Patienten Rhythmische Einreibungen an den Unterschenkeln und Knien durchgeführt, seine Frau hat mit dem Massageöl morgens nach der Körperpflege die Beine einmassiert.

Dies ist ein Beweis dafür, dass Vertrautes Schutz und Geborgenheit geben kann, und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.



## 2.7. Mythologie

Der Lärchenbaum nimmt in Sagen und Legenden eine besondere Stellung ein. In ihnen wohnen die den Menschen wohl gesonnenen Geister des Waldes. Fand sich bei Bauern- und Berghöfen ein Lärchenbaum, so hausten in ihm die Hüter und guten Geister des Hauses. Haben sich im Haus unheilvolle Geschehnisse ereignet (Krankheit, Todesfall, Unglück), so wurde eine Lärchenharzräucherung vorgenommen.

Die Lärche ist ein Symbol für Neubeginn und schärft die Achtsamkeit zur „anderen Welt“. Alte Sagen erzählen von Waldfeen, die ihre Behausung in der Lärche haben. Durch Lärchenharzräucherung helfen sie „Vorhaben gelingen zu lassen und das Glück herbei zu rufen“.



Aus alten Überlieferungen ist bekannt, dass ein Stück Lärchenholz um den Hals getragen, vor „schwarzen Einflüssen“ schütze.

In einer wunderschönen Sage von Karl Felix Wolffs Dolomitensagen, geht es in der Geschichte der *Merisana*, der Königin der Waldfeen, um die Entstehung der Lärche.

### 3. Zusammenfassung

Das Recherchieren hat sich zunächst als ziemlich schwierig herausgestellt; es gibt zwar Quellen aus der Volksmedizin, doch wenig wissenschaftliche Arbeiten über das Lärchenharz. Die Tatsache, dass Lärchenharz ein wichtiger Bestandteil in verschiedenen Heilsalben ist (Apotheken stellen Lärchensalben nach alten Rezepten her, die Firma Wala® produziert verschiedene Arzneimittel in denen Lärchenharz enthalten ist), stärkte mich in der Annahme, dass Lärchenharz nach wie vor ein wichtiges Heilmittel ist. Zudem hat es die Kommission E positiv monographiert.

Die Lärche ist im Alpenraum und im gesamten mitteleuropäischen Raum ein omnipräsenter Baum, stattlich, kaum zu übersehen. Im Sommer unter einer Lärche zu liegen, diese hängenden, schwingenden Äste zu beobachten, erweckt ein Gefühl des „sich hängen lassens“ (was eine Ableitung aus der Signaturlehre sein könnte). Das satte Lärchengrün hat eine beruhigende Wirkung auf unsere Sinne, auf unser Gemüt. Und wenn wir dem Rauschen des Waldes zuhören, so sind dies die Äste der Lärche, die in stetiger Bewegung sind - manchmal mehr, manchmal weniger - und diesem Geräusch einen beruhigenden Rhythmus verleihen. Verinnerlichen wir uns diesen Rhythmus, so kann eine tiefe Ruhe in uns eintreten, die uns hilft vom Alltag Abstand zu nehmen.

Und doch steht dieser Baum von vielen Menschen unbeachtet da, nur die wenigsten wissen von den vielseitigen Möglichkeiten der gesundheitlichen Nutzung der Lärche.

Abgesehen vom Sammeln des Harzes, ist seine Verarbeitung und Verwendung relativ einfach. Von den Bauern, die Lärchenharz sammeln, kann man ohne weiteres etwas davon abkaufen. Im Anhang sind einige Rezepte angeführt.

Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und die breite Palette an Indikationen für das Terebinthina laricina sind eine Bereicherung der Hausapotheke.

#### 4. Schlussfolgerung

Das Lärchenharz ist in seiner Anwendung sehr vielseitig, weshalb es zur Vorbeugung und zur Behandlung geeignet ist. In einigen Familien wird es als Universal-Hausmittel für sehr viele Beschwerden eingesetzt.

Es hat mich überrascht, dass ein mir bekannter Gemeindearzt bei schlecht heilenden Wunden „Lörgetsalbe“ verordnet. Eine Apotheke des Ortes verkauft diese Salbe, allerdings nicht aus eigener Herstellung, sondern von einer Bäuerin nach einem nur ihr bekannten Rezept.

Für die professionelle Pflege im öffentlichen Dienst ist es nicht möglich, Produkte aus Lärchenharz anwenden zu dürfen, außer sie werden von Apotheken hergestellt oder sie stammen von lizenzierten Arzneimittelherstellern.

Erstrebenswert ist für mich jedoch die Sensibilisierung der Menschen für Heilmittel aus unserer Kultur, die eine lange Tradition haben und aus ökologischer, ökonomischer und gesundheitlicher Sicht Vorteile bringen.

In der Prophylaxe spielt das Lärchenharz eine nicht zu unterschätzende Rolle. Zum Beispiel kann ich bei einer beginnenden Erkältungskrankheit frühzeitig mit einem Wickel mit einem Brustbalsam aus Lärchenharz oder einer Inhalationen mit ätherischem Lärchenöl einer Verstärkung der Symptome vorbeugen und vielleicht auch die eine oder andere Antibiotikatherapie vermeiden.

## 5. Literaturverzeichnis

Asche, R., Miscí, G., Asche, G., Schulze, E. (2007). *Larjei, 1000 Jahre Bewirtschaftung der Lärche im Campilltal, Südtirol*. Südtirol, Union ladins Val Badia.

Fintelmann, V., Weiss, R.F. (2002). *Lehrbuch der Phytotherapie*. Stuttgart: Hippokratesverlag.

Fischer Rizzi, S. (2007). *Blätter von Bäumen*. AT- Verlag.

Habicher, E. (2009). *Räuchern – Botschaften an den Himmel*. Unterrichtsskript.

Hänsel, R., Sticher, O. (2009). *Pharmakognosie, Phytopharmazie*. Berlin, Heidelberg :Springer Medizin Verlag.

Schmidt, S. (2000). *Bachblüten für Kinder*. München: Verlag Gräfe und Unzer.

Werner, M., von Braunschweig, R. (2006). *Praxis Aromatherapie*. Stuttgart: Haug-Verlag.

Wolff, K. F. (2003). *Die Dolomitsagen*. Südtirol: Verlagsanstalt Athesia.

Wopfner, H. (1997). *Bergbauernbuch, 3. Band, wirtschaftliches Leben*. Innsbruck: Universitätsverlag Wagner.

Thieme e journals, Akt Dermatol. 2005.

**Internetquellen:**

[www.wala.de](http://www.wala.de)

[www.thieme-connect.com](http://www.thieme-connect.com)

[www.midgards-rauch.com](http://www.midgards-rauch.com)

**Weitere Informationsquellen**

Volkskundemuseum St. Martin in Thurn, Gadertal

Talmuseum In St. Nikolaus, Ultental

**Abbildungsverzeichnis**

Alle Bildquellen stammen von der Verfasserin Elisabeth Unterhofer, 2009.

## 6. Anhang:

### Rezepte mit Lärchenharz oder Lärchenöl:

#### Hustenhonig (überliefert):

Die frischen Nadelsprossen der Lärche, Tanne und Fichte in ein Schraubglas füllen, mit Honig übergießen und einige Wochen in der Sonne mazerieren lassen. Dann den Honig abseihen und in kleine Gläser an einem kühlen Ort lagern. Ideal teelöffelweise bei Husten einzunehmen, besonders geeignet für Kinder.

#### Lärchenwipferltee (überliefert):

Die frischen Triebe der Lärche mit Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Dieses erfrischende Getränk eignet sich vor allem im Sommer. Es sieht nicht nur gut aus, es schmeckt auch sehr bekömmlich.



#### Lärchenharzsalbe (nach S. Fischer Rizzi, 2007, Seite 119):

1 haselnussgroßes Stück Lärchenharz

5 El Ringelblumenöl

5 El Johanniskrautöl

8 gr Bienenwachs

Alle Zutaten im Wasserbad schmelzen, vom Herd nehmen und in Salbentiegel füllen. Im Kühlschrank ist diese Salbe 2 Jahre haltbar.

Diese Wund- und Heilsalbe hat sich bei Mensch und Tier bewährt.



#### Erkältungssalbe (E. Unterhofer):

240 ml Thymianmazerat

30 gr Bienenwachs

50 gr. Lärchenharz

10 Tr. ätherisches Latschen- oder Lärchenöl

Zubereitung wie Lärchenharzsalbe.

Dieses Grundrezept eignet sich auch für die Herstellung einer Rheumasalbe, an Stelle des Thymianmazerates nimmt man Wacholder- oder Rosmarinmazerat.

**Erkältungs- Badesalz** (E. Unterhofer):

Eine Hand voll frische Nadeln von Tanne, Fichte, Lärche – nach Belieben auch Wacholder – mit 200 gr Meeressalz vermischen, 20 Tr. ätherisches Lärchenöl dazugeben. Diese Mischung in ein Schraubglas geben und einige Wochen „reifen“ lassen, erst dann kann sich das Badesalz in Duft und Wirkung voll entfalten. Für ein Fußbad genügt 1 El Salz, für ein Vollbad 3-4 El.

### Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass die vorliegende Arbeit von mir selbst verfasst wurde, und ich ausschließlich die von mir angegebenen Werke und Hilfsmittel verwendet habe.

Bozen, am 12.04.2010

Unterschrift

### Verwendung der Projektarbeit

Ich bin damit einverstanden, dass meine Projektarbeit weiteren Personen zur Verfügung gestellt werden darf.

Bozen, am 12.04.2010

Unterschrift