

## Lärche



### Lärche gegen Schmerz und Infektion

Behandelt werden Schmerzen rheumatischer und neuralgischer Art, Furunkel sowie Erkältungskrankheiten.

### Lärche kompakt: Die wichtigsten Fakten

Ein signifikantes Merkmal der Lärche (*Larix decidua*) sind ihre vergleichsweise weichen und biegsamen Nadeln. Die heilenden Inhaltsstoffe der Lärche sind konzentriert im Lärchenterpentin enthalten. Diese ätherischen Öle wirken durchblutungsfördernd und schleimlösend. Bei Atemwegserkrankungen stimulieren Lärchenpräparate positiv die Bronchien, bei Hautbeschwerden wie Furunkeln fördert sie die Reifung. Außerdem hilft Lärche aufgrund ihrer durchblutungsanregenden und entzündungshemmenden Eigenschaften laut traditioneller Anwendung bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden. Überwiegend ist eine äußerliche Darreichungsform üblich; hierzu werden Salben, Emulsionen, Gele oder Öle angeboten. Zur Inhalation gibt man ein paar Tropfen des ätherischen Öls in heißes Wasser und inhaliert den Dampf. Die Kommission E rät von einer Behandlung mit Lärchenpräparaten bei akuten Entzündungen der oberen Atemwege wegen möglicher Reizwirkungen ab. Lärche ist dennoch gut verträglich und besitzt kaum Nebenwirkungen.

## Wie gut hilft Lärche?

---

### Lärche gegen Schmerz und Infektion

Lärchenterpentin (*Terebinthina larinina*) ist ein Naturprodukt aus dem Harz der Lärche, das überwiegend als traditionelles Heilmittel verwendet wird. Behandelt werden Schmerzen rheumatischer und neuralgischer Art, Furunkel sowie Erkältungskrankheiten. Die Verwendung gründet sich ausschließlich auf die Überlieferung, experimentelle Arbeiten über die Lärche liegen nicht vor. Die Kommission E warnt davor, Lärchenterpentin wegen der Reizwirkung gegen akute Entzündung der oberen Atemwege einzusetzen.

### Alle Anwendungen im Überblick, sortiert nach Wirksamkeit

**Hinweis:** die möglichen Anwendungsgebiete (Indikationen) sind zwei verschiedenen Kategorien zugeordnet, je nach Studienlage. Eine ausführliche Definition erhalten Sie, wenn Sie mit der Maus über die jeweiligen Blätter fahren.

#### Gesicherte Wirksamkeit

- rheumatische Beschwerden (Einreibungen)
- neuralgische Beschwerden (Nervenschmerzen; Einreibungen)
- Furunkel (Einreibungen)
- Katarrh der Luftwege (Inhalation des ätherischen Öls)

#### Botanik: Aussehen & Verbreitung

Die Lärche (*Larix decidua*) ist ein Nadelbaum aus der Familie der Kieferngewächse (*Pinaceae*). Die Gattung ist durch ihre Besonderheiten sehr einfach zu erkennen: Die Nadeln sind licht grün und nicht starr, wie die der anderen Nadelbäume. Außerdem wirft die sommergrüne Lärche im Herbst ihre goldgelben Nadeln ab. Zurück bleiben die schlanken Äste mit knotigen Verdickungen.

Der wissenschaftliche Namenszusatz „*decidua*“ (*deciduus* = hinfällig, abfallend) bezieht sich darauf. Die Lärche wird etwa 35 m hoch und die quirlig angeordneten Äste stehen waagrecht vom sehr geraden Stamm ab. Die Borke ist rissig mit dachziegelförmigen, grauen bis braunroten Schuppen. Die Nadeln stehen an den alten Trieben büschelförmig in Kurztrieben, an den jungen Langtrieben dagegen laufen sie einzeln in Spiralen um den Ast.

Die Lärche ist einhäusig, d. h. männliche und weibliche Blüten entwickeln sich nicht am selben Baum. Die Zapfen aus den weiblichen Blüten bilden sich ausschließlich an den Kurztrieben und wachsen senkrecht auf den Ästen. Auch hier unterscheidet sich die die Lärche:

Die leeren Zapfen lösen sich nach der Fruchtreife nicht ab, sie bleiben mehrere Jahre am Baum und fallen dann meist mit den Ästen zusammen zu Boden.

### *Der etwas extreme Spezialist*

Die Gattung *Larix* beschränkt sich auf kühlere Klima in den Gebirgen und subarktischen Gebieten der nördlichen Hemisphäre. Die Lärche übersteht extreme Temperaturen unbeschadet und ist dabei sehr anspruchslos. Durch die tiefen Wurzeln sichert sich die Lärche auch unter trockenen Bedingungen die Wasserversorgung und übersteht Stürme problemlos. *Larix decidua* findet man besonders häufig in den Höhenlagen der Alpen, Sudeten und Karpaten bis 2300 Meter. Kultiviert wird die Lärche vor allem in Tirol, Norditalien, in der Steiermark, der Schweiz und Frankreich.

### *Rundum geschützt*

Das Holz der Lärche gilt als besonders witterungsbeständig, weshalb man es für Schindeln, Pfähle, Fensterrahmen und Eisenbahnschienen verwendete. Man glaubte, das Holz der Lärche schützt nicht nur vor der Witterung, sondern auch vor Geistern, Blitzschlag oder dem bösen Blick. Man hängte daher Kindern ein Stück Lärchenholz um oder band einen Zweig an das Haus.

### *Gewinnung*

---

Zwischen Holz und Rinde der Lärche wird das Harz gebildet. Der Stamm wird entweder rinnenförmig angeschnitten oder angebohrt. Das schwach gelblich, stark fadenziehende Harz wird aufgefangen. Besonders reichlich ist die Ernte bei Stämmen, die intensivem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Geerntet wird nur in der Vegetationsperiode.

Die Masse wird zunächst durch Erwärmen verflüssigt und von groben Verunreinigungen befreit und dann weiter aufbereitet.

### *Heilwirkung von Lärche*

---

Verwendet wird überwiegend das ätherische Öl der Lärche. Man vertreibt es unter dem Namen Lärchenterpentin, *Terebinthina larinina*, *Terebinthina Veneta*, Venezianisches Terpentin. Die Tradition schreibt

der Lärche erweichende, erwärmende, durchblutungsfördernde und harntreibende Eigenschaften zu.

### **Katarrhe der Luftwege**

Traditionell wird das Lärchenterpentin bei Katarrhen der Luftwege zur Inhalation verwendet. Es soll die Lösung der Sekrete in den Bronchien und ihren Auswurf fördern. Offensichtlich werden die Sekretion von dünnflüssigem Sekret sowie die Flimmerepithelien der Bronchien stimuliert. Auch eine Anregung der Gewebe indirekt über die Nerven ist wahrscheinlich (*Nervus vagus*). Zu beachten gilt, dass die Reizwirkung des ätherischen Öls mitunter sehr stark ist. Bei akuten Entzündungen der Atemwege sollte man kein konzentriertes Lärchenterpentin inhalieren.

### **Furunkel und Hautentzündungen**

Nach traditionellen Erfahrungen ist das Lärchenterpentin bei Furunkeln und Hautentzündungen wirksam. Durch die Förderung der Durchblutung und die antiseptische Wirkung dürften die Präparate die Reifung fördern. Bei diesem Prozess sammelt sich das Eiter im Zentrum der Entzündung und die weitere Ausbreitung des Erregers wird durch Abkapslung unterbunden. Durch die entzündungshemmende Komponente sollen die Schmerzen gelindert sowie ein Abheilen beschleunigt werden. Eine Überprüfung durch aktuelle klinische Studien steht noch aus.

### **Rheuma und Nervenschmerzen**

Auch hierzu liegen keine klinischen Untersuchungen vor. Ein Extrakt aus dem Holz der Lärchen hemmte im Laborversuch den Stoffwechsel entzündlicher Botenstoffe. Es ist belegt, dass Lärchenterpentin Entzündungsschmerzen wie rheumatische Beschwerden lindert. Des Weiteren stimuliert die Lärche die Durchblutung der Haut (Hyperämisierung) und übt einen Reiz auf der Haut aus. Die Naturheilkunde nutzt gezielte (Schmerz-)Reize, um andere Schmerzen zu lindern (Counterirritans-Effekt).

### **Homöopathische Anwendung**

In verdünnter homöopathischer Form wendet man Lärchenterpentin bei Urämie/Nierenversagen durch Vergiftung mit Lösungsmitteln an. Die

entsprechenden Zustände sind mit großer Schwäche und Erschöpfung, Harnverhalt, Nierenschmerzen, Brennen in Blase und/oder Harnröhre verbunden.

### **Abführende Wirkung**

An optimalen Standorten scheidet die Lärche eine Flüssigkeit aus, die nach dem Trocknen zu einem weißen Stoff, dem Lärchenmanna (*Manna de Briancon*) wird. Er enthält einen Zucker, das Trisaccharid Melizitose, der im Darm die Rückresorption des Wassers hemmt. Der Stuhlgang ist daher weicher und voluminöser, was die Darmbewegung (Peristaltik) fördert. Man setzt daher Manna als Abführmittel ein.

### **Nebenwirkungen & Gegenanzeigen**

---

In seltenen Fällen kommt es zu allergischen Hautreaktionen.

Ätherische Öle dürfen nicht bei kleinen Kindern und bei Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe eingesetzt werden. Bei akuten Entzündungen der Atmungsorgane sollte man die Dämpfe nicht inhalieren.

Personen, die gegen Kolophonium und andere Balsame aus Bäumen (wie Perubalsam, Tolubalsam) allergisch sind, reagieren häufig auch heftig gegen Lärchenterpentin.

### **Praktische Anwendung: Produkte & Dosierung**

---

Lärchenterpentin wird üblicher Weise in Salben, Gelen, Emulsionen und Ölen zur äußeren Anwendung verarbeitet. Außerdem gibt es Pflaster und Tropfen zur Inhalation mit Lärchenterpentin.

#### ***Inhalation:***

Einige Tropfen des ätherischen Öls werden in heißes Wasser gegeben. Die heißen Dämpfe inhalieren.

#### ***Äußere Anwendung:***

Flüssige und halbfeste Zubereitungen mit 10 bis zu 50% Naturstoff werden lokal aufgetragen und eingerieben. Auch Salbenverbände haben sich bewährt.

## **Wirkstoffe**

---

### *Alle Pflanzenteile:*

- **Ätherische Öle:** Monoterpenen (Camphen, Car-3-en, p-Cymol, Limonen, Myrcen, β-Phellandren, α- und β-Pinen, Terpinen, Terpinolen)

### *Ausscheidungsprodukt der Nadeln:*

- **Komplexe Zucker:** Lärchenmanna (Manna de Briancon): Zucker (Trisaccharid Melizitose)

### *Ausscheidungsprodukt des Stamms:*

- **Lärchenterpentin:** ätherisches Öl (bis zu 20%) aus dem Harzbalsam der Stämme: α -Pinen, β-Pyronen, β-Pinen, Car-3-en, Borneol, Bornylacetat, Dipenten, Guaiacol, Limonen, Terpinolen; Harzsäuren: Laricinolsäure, α- und β -Larinolsäure; Lariciresinol; Laricoresen; neutraler Harzanteil: Hauptbestandteil Larixylacetat

### *Rinde:*

- Gerbstoffe (8 bis 18%), Maltol