

Lärche (*Larix decidua*)

Interessantes Allerlei

Um die Lärche ranken sich allerlei Geschichten. In der sibirischen Mythologie beispielsweise wurde sie als Weltenbaum verehrt. Auch in europäischen Gefilden war und ist man der Meinung, dass sie einen vor Unglück bewahrt. Vor allen im ländlichen Alpenraum sagt man ihr noch immer nach, dass sie vor bösen Geistern, Feuer und Blitzschlag schützt. In der Walpurgisnacht am 30. April werden traditionellerweise auch Lärchenzweige an den Haustüren angebracht, um Hexen fernzuhalten. Sagen berichten, dass sich Waldfeen besonders gerne unter Lärchen aufhalten und sich dort auch gerne zu erkennen geben.

Heilwirkung auf den Körper

Aufgrund seiner stark antibakteriellen und schleimlösenden Wirkung kann man das ätherische Öl der Lärche bei Atemwegserkrankungen wie Husten und Bronchitis sowie bei Grippe anwenden. Festsitzender Schleim wird verflüssigt und somit die Lunge befreit. Sitzbäder mit Lärchenöl sind harntreibend und können unterstützend zur Behandlung von kleineren Nieren- und Gallensteinen eingesetzt werden. Zudem wirkt es schmerzlindernd bei Muskel-, Nerven- und Gelenkschmerzen. Im Handel sind Lärchenölkapseln erhältlich, die u.a. als Wurmkur verwendet werden. Jedoch sollte eine Behandlung damit durch eine Fachperson begleitet werden.

Psychisch-seelische Wirkung

Der Duft des Lärchenöls lässt uns wieder durchatmen. Er gleicht Stimmungsschwankungen aus und hebt die Moral. Depressionen werden gemindert und Stress abgebaut. Das ätherische Öl hat auch einen positiven Einfluss auf unsere Konzentration und weckt die Lebensgeister.

Ein Rezept

Massageöl bei Muskel- und Gelenkschmerzen: 50 ml Sesamöl mit 10 Tropfen ätherischem Lärchenöl, 5 Tropfen Wintergrün und 5 Tropfen Rosmarin mischen.

Zu beachten

Ätherische Öle dürfen nur in seltenen Fällen pur angewendet werden. Bitte informieren Sie sich bei einer Fachperson.

Verschiedenes

| | |
|---------------------------------|--|
| Lateinische Bezeichnung: | Larix decidua |
| Pflanzenfamilie: | Kieferngewächse |
| Herkunft: | Asien, Europa, Nordamerika |
| Gewinnung: | Wasserdampfdestillation der Zweige und Äste |
| Duft: | Würzig, harzig, holzig |
| Mischt sich gut mit: | Zitrone, Myrte, Cajeput, Wintergrün, Rosmarin u.a. |

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.