Latsche

Kämpferin und Schutzkraft in kargen Bergfluren, wächst mit größter Elastizität und Kraft auch unter schwierigsten Bedingungen. Hüterin der Schwellen zwischen Schutz und Wachstum. Hilft bei Erkältungskrankheiten, entkeimt die Atemwege und unterstützt bei rheumatischen Beschwerden und Nervenleiden.

Wachstum

Sie schützt mit ihrem knorrigen Wurzelwerk und dem Nadeldach die kargen Almböden vor Erosion und Austrocknung. Die Terpene verhindert sie einen krautigen Unterwusch und bietet Versteck für allerlei Tiere. Dadurch bildet sie auch einen Schutz vor Lawinen und Steinschlag.
Sie wächst meist oberhalb der Baumgrenzen in alpinen Lagen.

Wanderer schätzen den Halt und Elastizität, während sie sich auf gerölligen Pfaden absteigen. Kauert man sich nah genug an die Erde, dann bietet sie sogar Schutz vor Sonnen, Regen und Wind.
Dennoch wer glaubt, er können ein Latschenfeld queren irrt. Es gibt kein Vorankommen im knorrigen Wurzelwerk und ob Wanderer oder Tourengehen ohne Respekt und Umsicht, kann die Latsche schnell zur Fall werden.

Inhaltstoffe und Wirkung:
Latschenkieferöl besteht aus den 3-Caren, alpha- und beta-Pinen, beta-Phellandren und Limonen zusammen.

Anwendung und Wirkung:
Latschenkiefernöl hat eine schleimlösende Wirkung. Sie macht das Bronchiallsekrät dünnflüssiger und fördert den Abtransport in den Atemwegen und hemmt das Wachstum von Bakterien.

Sie wirkt schnell warm und damit sehr tiefentspannt. Es regt die Durchblutung an und lockert Muskeln und löst Rückenschmerzen, Gelenksschmerzen und Verspannungen. Sie reguliert Herzfrequenz und Blutdruck. Man kann die Nadeln räuchern, das Harz für Salben nutzen und aus den Zapfen Sirup und einen guten Likör herstellen.

Psyche und Seele:
So wie sie ein Schutzschild in der Natur ist, schützt sie vor inneren und äußeren Einflüssen. Manchmal wirkt die Latsche so, als hätten sie die Stürme, Schneedruck in die Knie gezwungen, doch die knochigen, knorrigen Stämme bedecken schützen den Boden. Die frischen Zweige sind nicht zu brechen, sie verfügen über so viel Elastizität, dass sogar einen Erwachsenen Wandere beim Abstieg stützen können. Die grünen Nadeln strecken sich kraftvoll der Sonne entgegen, die Öle die durch die Hitze hervortreten glänzen im Sonnenlicht.
Diese Eigenschaften können wir uns Krisenzeiten zu nutzen machen, wo wir drohen von den äußeren Umständen niedergedrückt zu werden, kann sie uns helfen uns selbst wieder aufzurichten und mutig nach oben zu wachsen. Altes, wie ihre loslösende Wirkung im medizinischen Bereich, können wir auch loslassen und uns auf das Wesentliche konzentrieren, selbst wenn unsere Wege verschnörkelt und krumm waren.

Brauchtum:
Der erlegten Gams streifte man ein Zweiglein über und steckte es dann zum Gamsbart in den Hut. So verband sich der Jäger mit der Beute und den Tod mit dem Leben. Über den Eingängen von Almhütten dient sie als Schutzpflanze. Sie soll vor Eindringlichen aus der Geisterwelt. Die Nadeln können brechen und dem Zauberer zum Urheber zurück schicken.

Anwendungen: Ätherische Öle, Nadeln zum Inhalieren, Räuchern zum Reinigen der Raumluft, Harz zum Herstellen von Salben.

Quellen:
Süßmut Astrid (2014). Lexikon der Alpenpflanzen.
https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/latschenkiefer / 25.04.20
Anmerkung: Interessanterweise gibt es erstaunlich wenig Literatur über diese Heilpflanze.

Astrid Grohmann:

Heilkräuterlehrgang, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin, Wanderführer, Outdoortrainings
Kontakt:
Astrid Grohmann
Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: kraeuterwanderung@meine-linde.at
Web: www.meine-linde.at
Fcb: Meine Linde