

## Die Arve „Königin der Alpen“



Wer liebt ihn nicht, den  
typischen Duft einer  
Arvenstube?

### WETTERBÄUME

"Der Arvenwald ist die Zierde des Gebirges, dessen kahlen Schädel er mit weihrauchduftenden Locken schmückt", schreibt Alois „Larry“ Schnidrig 1935 in der Zeitschrift "Die Alpen". Die Faszination für diese charismatische Gebirgsbaumart ist bis heute ungebrochen, und dank moderner Forschung wissen wir inzwischen einiges mehr über ihre einzigartige und ausgeklügelte Lebensweise.

Die Arve (pinus cembra), auch Zirbelkiefer genannt, verdient ihren Ehrentitel ‚Königin der Alpen‘, denn sie ist eine kühne Kämpferin. Im Verlaufe der Jahrtausende haben diese Königinnen gegenüber Naturgewalten erfolgreich Widerstand geleistet – weder Gewitter, Blitz, Steinschlag noch Schneestürme, Felsstürze oder Erdbeben vermochten die Überlebenskünstlerinnen aus ihrem extrem exponierten Siedlungsgebiet zu vertreiben. Sie trotzen dem harschen hochalpinen Klima mit eisigen Winternächten bis zu minus 50 Grad und heissen Sommertagen von bis zu plus 40 Grad Celsius. Sie ist damit von den einheimischen Baumarten am besten an das raue Gebirgsklima angepasst. Darum bildet die Arve im Gebirge den obersten Waldsaum, dort wo es anderen Baumarten nicht mehr behagt. Erkennbar ist die Arve daran, dass sie in den Hochgebirgswäldern, die einzige Nadelbaumart mit fünf Nadeln pro Büschel ist. Einzelne Bäume erreichen eine Höhe von 25 Metern und einen Stammdurchmesser von 1,7 Metern. Diese grandiosen Bio-Skulpturen können über tausend Jahre alt werden und strahlen eine geheimnisvolle Kraft und Würde aus.

### SYMBIOTISCHE BEZIEHUNG

Im Herbst hackt der Tannenhäher mit seinem kräftigen Schnabel die Samenschalen der reifen Arvenzapfen auf. Er sammelt jährlich bis zu 100'000 Arvensamen, entsprechend zahlreich sind seine Nahrungsspeicher. Als Depots eignen sich Felsspalten besonders gut. Das wissen allerdings auch Eichhörnchen und Mäuse. Sie plündern im Winter die im Herbst vom Tannenhäher mit viel Fleiss und Sorgfalt angelegten Vorratskammern. Manche Samen bleiben jedoch unter der dicken Schneedecke, diese keimen im Frühling und so entstehen neue Arven.



Die Arven tragen erstmals nach ungefähr 60 Jahren Blüten, die im obersten Kronendrittel gebildet werden und so für uns Menschen kaum erkennbar sind. Dafür sind die männlichen und weiblichen Blüten optimal dem Wind ausgesetzt, der für die Verbreitung der Pollen sorgt. Erst im Folgejahr wachsen die weiblichen Blütenstände zu drei bis acht Zentimeter dicken und bis zehn Zentimeter langen Zapfen heran, und die Samen reifen vollständig aus. Die bis zu 150 Samen pro Zapfen wiegen je etwa ein Viertel Gramm und sind von einer harten Schale umgeben. Das weiche Innere ähnelt den Pinienkernen, ist nährstoffreich und schmackhaft.

Nicht nur Tannenhäher, Eichhörnchen und Mäuse wissen die schmackhaften Samen der Arven zu schätzen. Auch Menschen hatten schon früh ihre Freude daran, sie legten Arvenzapfen in Schnaps ein und produzierten ein braunes Getränk, das ihr Gemüt aufhellte. Auch die Samen waren eine willkommene, wenn auch aufwendig zu gewinnende Ergänzung des Speiseplans. Und ursprünglich sollen die Engadiner ihre Nusstorten mit Arvennüsschen anstelle der heute verwendeten Baumnüsse hergestellt haben.



## ARVENZAPFEN ALS SYMBOLE

Im Römischen Reich galten Arvenzapfen als Symbole der Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. In der Renaissance gaben europäische Anatomen einer bestimmten Struktur im menschlichen Instinktthirn, welche einem Pinienzapfen gleicht, den Namen corpus pineale oder Zirbeldrüse. Interessanterweise waren die Wissenschaftler der Ansicht, dass sich der Sitz der Seele in dieser zapfenförmigen Hirnstruktur befindet.

Ihre Vermutung beruhte auf Ideen aus viel älteren Kulturen. Hindu-Mystiker der Antike waren der Ansicht, dass in der Zirbeldrüse das sechste Chakra sitze, welches eine zentrale Rolle bei der spirituellen Erleuchtung und Gotteserkenntnis spiele.



Heute wissen wir, dass die Zirbeldrüse eine Melatonin produzierende Drüse ist. Dieses Hormon reguliert unseren Wach-Schlaf Zyklus und beeinflusst auch andere Biorhythmen. Ist die Funktion der Zirbeldrüse gestört, sind nicht nur der Wach-Schlaf Zyklus, sondern auch die sexuelle Entwicklung beeinträchtigt, was zu sexueller Frühreife oder verspäteter Geschlechtsreife führen kann.

## HEILKRÄFTE

Holz und Nadeln der Arven enthalten eine hohe Konzentration an Pinosylin, einer angenehm riechenden harzigen Substanz, die einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit ausübt. Bei zeitgenössischen Forschungsergebnissen konnten die positiven Eigenschaften nachgewiesen werden. Das Pinosylin vermindert die Wetterfühligkeit, die sich bei Menschen in der Form von Kopfschmerzen, Migräne, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und anderen Symptomen äussert. Auch wegen der verminderten Mondfühligkeit und der Reduktion von Nachtschweiss besonders im Kopf- und Halsbereich fühlt sich unser Körper am Morgen beim Erwachen entspannter und ausgeruhter. Ein rascheres Einschlafen, ein längerer erster Schlafzyklus, ein besseres Durchschlafen und eine Verminderung der Tendenz zum Schnarchen verstärken zusätzlich die Erholung.

Das Pinosylin verringert zudem die Pulsfrequenz, begünstigt dadurch einen tiefen Schlaf und beschleunigt so die neuro-vegetative Erholung. Durch die bessere Erholung in der Nacht ist die Herzfrequenz auch tagsüber niedriger und erspart dem Körper etwa 3500 Herzschläge pro Tag oder umgerechnet etwa eine Stunde „Herzarbeit“.

Wer kein Schlafzimmer aus Arvenholz besitzt, kann sich auch ein Kopfkissen gefüllt mit duftenden Arvenholzspänen kaufen und so die positiven Eigenschaften des Arvenholzes nutzen.



## NUTZUNG

Seit Jahrhunderten werden die positiven Eigenschaften des Holzes der „Königin der Alpen“, geschätzt und genutzt wie etwas in Kleiderschränken als Mottenschutz, in Futterkisten aus Arvenholz ist der Inhalt von Schädlingen geschützt.

Da es weich und leicht zu bearbeiten ist, war Arvenholz von jeher ein idealer Werkstoff für die aufwendige Möbelschreinerei, für kunstvolle Wandtäfer und für Gebrauchsgegenstände wie Milchgeschirr. Zudem diente die Arve als Brennholz, weshalb die Arvenbestände weiträumig übernutzt waren. Dass wir heute dennoch Arven in vielen Gegenden der Schweizer Alpen finden, ist nicht nur einem Umdenken in der Holznutzung, sondern auch der Widerstandskraft dieser Baumart zu verdanken.