

Die Arve «Königin der Alpen»

1. Art

Die **Zirbelkiefer** (*Pinus cembra*), auch **Arbe**, **Arve**, **Zirbe** oder **Zirbel** genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kieferngewächse. Ihre Heimat sind die Alpen und die Karpaten. Der Baum kann bis zu 25 Meter hoch werden. Seine Kurztriebe tragen viele Büschel mit jeweils fünf Nadeln. Die Samen werden irreführend Zirbelnüsse genannt, obwohl sie keine Nüsse sind. Ihr sehr aromatisch duftendes Holz wird als Möbel- und Schnitzholz verwendet. Zapfen und Samen dienen der Lebensmittelproduktion und der Produktion von Spirituosen wie Zirbenlikör und Zirbenschnaps.

Ihre Heimat sind die Alpen. Deshalb wird sie auch gerne "Königin der Alpen" genannt, weil sie in Höhenlagen zwischen 1400 - 2500 müM beheimatet ist. Sie kann bis zu 25 Meter hoch und bis zu 1200 Jahre alt werden.

Vor allem freistehende Altbäume wachsen oft in bizarren Formen und sind häufig tief und kräftig belastet. Sie sind meist krummschäftig oder mehrstämmig. Solche Wuchsformen treten in geschlossenen Beständen eher selten auf.

Diese edle Baumart ist seit der letzten Eiszeit im Alpenraum heimisch und seither macht sich der Mensch die positiven Eigenschaften zu Nutze.

Wegen ihrer Anpassungsfähigkeit und dem Vorkommen im hochalpinen Raum gilt die Zirbe, auch Arbe oder Arve genannt, als die "Königin der Alpen".

Das besondere Holz ist das leichteste aller heimischen Nadelholzarten und bezeichnend sind die zahlreichen dunklen Äste.

Die Arve gehört zur großen botanischen Familie der Kiefern. Schwerpunkt des Vorkommens in den Alpen ist die subalpine Stufe der Zentralalpen.

Als Schutzbaum, Nutzbaum und Klimaindikator spielt die Zirbe in Zeiten des Klimawandels eine zunehmend wichtige Rolle für die Nachhaltigkeit.

Als höchstgelegener, geschlossener Zirbelkieferwald in Europa gilt der Wald von Tamangur im Schweizerischen Unterengadin.

2. Wurzelsystem

Auf den meist flachgründigen und geschiebereichen Gebirgsböden ist die Zirbelkiefer nur selten in der Lage, ein Wurzelsystem ungestört auszubilden. Jungbäume bilden eine Pfahlwurzel aus, die nur von kurzer Lebensdauer ist und schon bald von kräftigen Senkerwurzeln abgelöst wird, welche von den weit reichenden Seitenwurzeln ausgehen. Diese Senkerwurzeln dringen in Gesteinsspalten ein und verankern den Baum so.

3. Temperatur und Niederschlag

Die Zirbelkiefer kommt in Höhenlagen von 1.300 Meter bis 2.850 Meter vor, bevorzugt zwischen 1.500 und 2.000 Meter. Sie ist eine Baumart des strengen kontinentalen Klimas. Sie gilt als die frosthärteste Baumart der Alpen – Temperaturen von bis zu -43°C werden unbeschadet überstanden – und ist einigermaßen unempfindlich gegenüber Spätfrost.

4. Boden

Die Art bevorzugt frische und tiefgründige Böden sowie versauerte Rohhumusböden. Sie wächst meist auf Granit, Gneis, Schiefer, Sandstein oder Kalkgestein. Sie stellt nur geringe Ansprüche an den Nährstoffgehalt und pH-Wert des Bodens. Für die Keimlinge ist eine Versorgung mit Kalium wichtig

5. Verbreitung

Zirbelkiefer und Tannenhäher

Zapfen mit geöffneten Samenschalen, der Samen wurde vor Ort verzehrt

Die Zirbelkiefer steht in enger Lebensgemeinschaft mit dem Tannenhäher, dessen Hauptnahrungsquelle die Zirbelsamen sind. Er ist maßgeblich an einer natürlichen Verjüngung der Bestände beteiligt und verbreitet diese anders als andere Samenfresser wie etwa Eichhörnchen Rötelmaus oder Spechte auch über die Waldgrenze hinaus.

Der Ausbreitungsmechanismus ist die Versteckausbreitung: Der Tannenhäher legt ab August zahlreiche Vorratsverstecke mit Zirbelsamen für den Winter an. Dabei bevorzugt er weichen oder lockeren Untergrund und legt in diesem auch größere Depots an als in festem Untergrund. Solche Stellen sind für den Keimungserfolg und das Wachstum der Jungbäume relativ günstig. Aus etwa 20 % der versteckten Samen wachsen Sämlinge, da sie der Tannenhäher nicht wiederfindet und sie auch dem Verzehr durch andere Samenfresser entgehen.

6. Nutzen

Das Holz der Zirbelkiefer wird vor allem wegen der lebhaften Zeichnung im Innenausbau für Tüfelungen sowie als Möbelholz für Bauernküchen und Schlafzimmer genutzt.

Des Weiteren nutzt man es für die Herstellung von Brottöpfen (da das enthaltene ätherische Öl Schimmel vermeidet), von Schindeln und für Schnitzarbeiten; so werden seit dem 17. Jahrhundert die meisten Grödner Holzschnitzereien aus Zirbenholz geschnitzt.

Brottopf aus Zirbenholz

Im alpinen Gelände wurden auch Almhütten daraus gezimmert.

In Südtirol wurden schon im 18. Jahrhundert verschiedenste Extrakte der Zirbel – unter anderem von den Ragginer Bauernärzten – als Heilmittel verwendet. Ausgehend von dieser Tradition, hat sich heute eine Form der Wellnessbehandlung mit verschiedenen Bestandteilen der Zirbel entwickelt.^[14] In der Schweiz werden Arvenkissen hergestellt, in Bayern Zirbenkissen und in Österreich Zirbenrollen mit speziell gehobelten Spänen des Zirbenholzes als Füllmaterial. Die aus den Spänen über lange Zeit ausströmenden Öle mit dem typischen Zirbenduft sollen für einen tiefen und gesunden Schlaf sorgen

7. Gesundheit

Es wurde festgestellt, dass Arvenholz herzschonend wirkt, indem die Herzfrequenz pro Nacht um bis zu 3500 Schläge gesenkt werden kann. Dies entspricht einer Stunde Herzarbeit pro Tag, welche man damit einspart.

Der Duft dieses Holzes wirkt vitalisierend: Man erwacht morgens erfrischter, wenn sich der Körper nachts besser erholen kann.

Dem Arvenholz wird auch eine starke antibakterielle Wirkung nachgesagt.

Ausserdem vertreibt ein Arvenholz-Duftsäckchen Kleidermotten aus dem Schrank.

Arvenholz Medizin aus der Natur:

Schon unsere Vorfahren wussten bereits die Eigenschaften von Arvenholz/ Zirmholz zu nutzen.

Schlafzimmer, Stuben, Möbel, Gefäße, Teller, Besteck und vieles mehr wurden seit

Holzöle sind gut fürs Immunsystem:

Experimente des Physiologen Maximilian Moser von der medizinischen Universität Graz (A) zeigen, dass solche Holzverbindungen auch dem Herz guttun. Moser liess 31 Versuchspersonen über mehrere Wochen in Räumen aus Arvenholz Büroarbeiten verrichten.

Vor- oder nachher arbeiteten sie in einem Zimmer aus Holzimitaten. Das Resultat: Die

Versuchspersonen arbeiteten in den Naturholzräumen messbar ruhiger und konzentrierter. Bereits nach 5 Minuten schlug ihr Herz ruhiger und weniger schnell.

Moser machte ähnliche Experimente mit 52 Schülern. Die Hälfte von ihnen liess er ein Jahr lang in Zimmern unterrichten, die mit Arvenholz ausgekleidet waren. Diese Schülergruppe war ebenfalls ruhiger und konzentrierter, als diejenige, die in Räumen aus Holzimitaten lernte.

Auch die Herzen der ersten Gruppe mussten weniger Arbeit verrichten: 8600 Herzschläge weniger pro Tag. So oft schlägt das Herz in etwa zwei Stunden. In einer weiteren Studie von Moser schliefen Versuchspersonen in Arven- oder Holzimitatbetten.

Die Schläfer im Arvenbett hatten 3600 Herzschläge weniger pro Tag, fühlten sich ausgeruhter und deshalb auch weniger gestresst. Das waren allerdings nur Pilotversuche, die bedingt aussagekräftig sind. Dessen ist sich auch Maximilian Moser bewusst.

Holz in Wohnräumen nicht lackieren

Lack verschliesst die Poren, die gesunden Stoffe können nicht mehr austreten. Es muss aber nicht gleich eine Bündner Arvenstube sein. Ernst Zürcher sagt: «Man kann an den Wänden verschiedene Holzarten einsetzen oder eine Wand als Mauerwerk stehen lassen.»

Unbehandelte Möbel haben einen ähnlich positiven gesundheitlichen Effekt. Für Moser ist Arve aber das wirksamste Holz: «Das haben Messungen klar gezeigt.»

Die Studie zu den Wirkungen von Arvenholz:

Die Wirkungen von Arvenholz (in Österreich meist als Zirbenholz bekannt), sind im Alpenraum schon seit Jahrhunderten bekannt und geschätzt. Diese Wirkungen sind nun erstmals auch wissenschaftlich untersucht worden.

Die Ergebnisse der Studie in Kurzform:

Bei der Testbatterie im Labor zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen Zirbenholzzimmer und identisch gestaltetem Holzdekorzimmer. Dies äußert sich in einer niedrigeren Herzrate in körperlichen und mentalen Belastungssituationen und anschließenden Ruhephasen bzw. in einem beschleunigten vegetativen Erholungsprozess.

Eine anschließende Längsschnittuntersuchung bestätigte den signifikanten Einfluss des Einrichtungsmaterials auf körperliches und psychisches Befinden. Im Schlaf zeigte sich eine deutlich bessere Schlafqualität im Zirbenholzbett im Vergleich zu einem Holzdekorbett. Die bessere Nachterholung geht mit einer reduzierten Herzfrequenz und einer erhöhten Schwingung des Organismus im Tagesverlauf einher. Die durchschnittliche „Ersparnis“ im Zirbenholzbett lag bei 3500 Herzschlägen pro Tag, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Diese physiologischen Ergebnisse stimmten mit der subjektiven Einschätzung der Versuchspersonen überein, welche über einen erholsameren Schlaf, ein besseres Allgemeinbefinden und vor allem eine höheren "soziale Extravertiertheit" berichteten. Vielleicht ein Grund, warum Gaststuben früher mit Zirbenholz verkleidet waren.

Das Material der Wohnungseinrichtung hat offensichtlich größere Auswirkungen auf Befinden und Gesundheit als bisher bekannt. Für das edle Holz der "Königin der Alpen" tun sich neue Anwendungsfelder auf.

Das traditionelle Zirbenholz präsentiert sich mittlerweile als Material für innovative und ganzheitliche Einrichtungskonzepte. Ein Material, das Funktionalität, Nachhaltigkeit und zeitgemäßes Design in Einklang bringt mit den Bedürfnissen nach Klarheit, Gesundheit, Entspannung und Kommunikation.

Wer auf die Zirbe setzt, baut in punkto Gesundheit auf das Richtige. Positive Effekte auf den Menschen sowie zahlreiche harmonisierende Eigenschaften werden dieser besonderen Holzart nachgesagt.