Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 10

Artikel: Oh, holder Arvenduft!
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847183

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Oh, holder Arvenduft!

Von Schränken über Kissen und Duftkugeln bis hin zu Würsten: Mit der heilsamen Wirkung der Zirbelkiefer schmückt sich mittlerweile eine Vielzahl von Produkten. Was ist dran an diesem Trend?

Text: Andrea Pauli

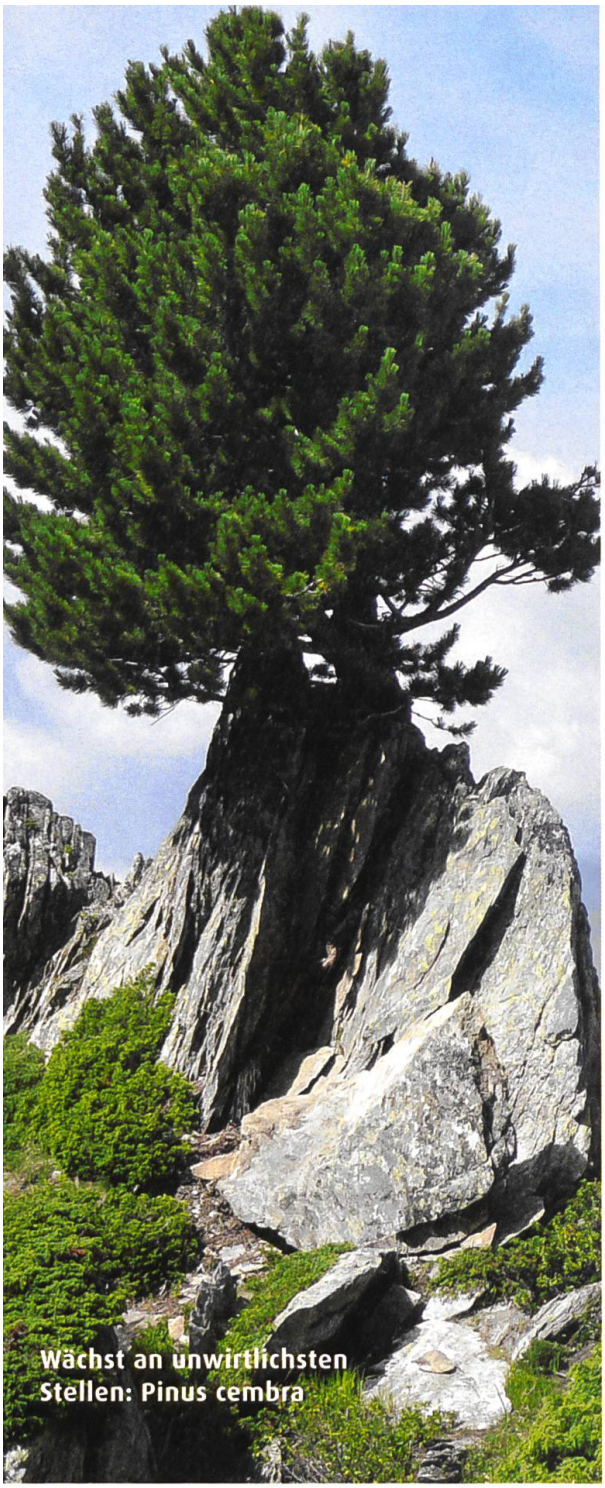
Sassen Sie schon mal in einer Tiroler Zirbelstube? Und wurden redselig, gesellig und tiefenentspannt? Kamen Sie sich nach einer wohligen Nacht in einem Schweizer Arvenzimmer erholter vor denn je? Nun, das kann zum einen am Genuss eines guten Zirbenschnapses gelegen haben. Womöglich aber wirkte der «Weihrauch der Alpen», wie manche Parfümeure schwärmen, auf Ihr Gemüt: der Duft von Pinus cembra. Das Holz einer vor rund 300 Jahren gefällten Arve riecht mindestens so stark wie frisch gefälltes. Der unverwechselbare Geruch, so nimmt man an, ist in speziellen Zellen eingeschlossen und auf diese Weise vor oxidativem Abbau und Verflüchtigung geschützt. Gleichwohl verändert er sich mit der Zeit, wird wärmer und voller.

Getäferte Zimmer, Betten, Truhen, Schränke und Kinderwiegen aus Arvenholz sind in Alpenregionen seit Jahrhunderten beliebt und gebräuchlich. Heutzutage verwandelt sich die «Königin der Alpen» auch gerne mal in Kugeln, Schalen, Handyhüllen, Brotboxen, Akupunkturstäbchen, Aromakissen, Anhänger, Duftkerzen, Karaffendeckel, Badezuber, Smartphone-Ladegeräte und vieles mehr. Zwei Zürcher kreierten gar eine Arven-Bratwurst, die ihr Aroma einem Sud aus Arvenspänen und einer Gewürzmischung mit Arvenschnaps verdankt. Im Engadin erfreut sich Arven-Nüssli-Salsiz grosser Beliebtheit.

Arvenartikel, so viel steht fest, sind *das* Trendprodukt der Wellnessbranche. Kein Handwerkermarkt oder Bioladen kommt mehr ohne Arvenprodukte aus. Dabei lässt sich zweierlei beobachten: Zum einen eine Preissteigerung aufgrund erhöhter Nachfrage. Pro Rundholzkubikmeter zahlt man heute in Deutschland und Österreich bis zu 500 Euro, das Dreifache des

Pinus cembra (lat.) =
Arbe, Arve, Schember, Zirbe, Zirbel, Zirbelkiefer, Zirm

Beim Kauf von Zirbenkissen sollte man auf gute Qualität achten (die ihren Preis hat). Hochwertige Zirbenspäne werden manuell von Hand gehobelt. Industriell verarbeitete Flocken durchlaufen eine Entstaubungsanlage. Leider gibt es auch Anbieter, die duftloses Splintholz, fragwürdiges Importholz und gesundheitsschädlichen Staub vom Tischlerboden verarbeiten.



Wächst an unwirtlichsten Stellen: Pinus cembra

Aufgeschnittene Zirbenzapfen

Werts von vor zehn Jahren. Auf der anderen Seite ist festzustellen, dass speziell Zubereitungen von ätherischem Zirbenöl, Arvenkissen und Zirbenflocken trotz der nicht eben übermässig üppigen alpinen Arvenbestände regelrecht Massenware geworden sind. Man darf getrost davon ausgehen, dass dabei nicht immer alles Pinus cembra ist, was markant duftet. Österreichische Möbelfabrikanten beobachten, dass russische und rumänische Zirbe auf den Markt drängt, deren Holz nur ganz schwach riecht. Da kommen dann Aromaverstärker zum Einsatz – und das Produkt ist plötzlich erstaunlich günstig.

Pharmakologisch wirksame Stoffe

Doch weshalb eigentlich ist Pinus cembra so ein Trendsetter geworden? In der Tat steckt viel Gutes in dem Baum. «Hauptwirkstoff der Zirbe ist die in Holz, Rinde, Nadeln und Knospen enthaltene phenolische Substanz Pinosylvin. Diese schützt den Baum vor Fäulnis und zeigt im therapeutischen Spektrum antifungale (pilzabtötende) und antibakterielle Eigenschaften», erklärt Ingenieurin und Heilpraktikerin Astrid Süßmuth, die sich intensiv mit dem Gehölz beschäftigt und mit dem aktuellen Forschungsstand auseinandergesetzt hat.

Analysen der Zirbennadeln konnten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen identifizieren. Neben Wachs, Stärke, Ascorbinsäue, Chlorophyll und Carotinoiden enthalten die Nadeln die Flavonoide Kaempferol und das als Bestandteil von Propolis bekannte Pinocembrin. Beide wirken im Organismus antientzündlich, kardio- und neuroprotektiv (Herz und Nerven schützend). Der Gehalt an Spurenelementen nimmt mit zunehmenden Nadelalter ab, der Kalziumgehalt bleibt jedoch beständig.

Aus dem ätherischen Öl von Zirbennadeln konnten in einer grundlegenden Arbeit u.a. sieben unterschiedliche Monoterpene isoliert werden (Terpene sind eine weit verbreitete, sehr grosse Gruppe von Naturstoffen. Ihre Wirkungen sind vielfältig, sie können z.B. das Schmerzempfinden beeinflussen). In Versuchsreihen wurde zudem eine antimikrobielle Wirkung von Rinden- und Nadelextrakten beispielsweise gegenüber Escherichia coli (Bakterium, das

Durchfall auslösen kann) oder Candida albicans (Hefepilz) nachgewiesen, so Süßmuth.

Bewährt in der Volksheilkunde

In der Volksheilkunde findet Pinus cembra traditionell Verwendung. «Ätherisches Zirbenöl wird vor allem in der Behandlung von organischen wie seelischen Erkrankungen im Zusammenhang mit einer dauerhaften Stressbelastung eingesetzt. Gerade bei den ersten Alarmsignalen chronischer Stresseinwirkung wie Konzentrations- und Atemschwäche, Lustlosigkeit, Nervosität und Schlafstörungen hat sich die Zirbe als Therapeutikum bewährt», erläutert Heilpraktikerin Süßmuth.

Inhaliertes Zirbenöl fördert die vertiefte Atmung bei Erkältung und Nebenhöhlenerkrankungen. Bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen kann Zirbenöl Einreibungen oder Bädern beigegeben werden. «Volksmedizinisch wird ein starker Aufguss aus unreifen Zirbenzapfen zubereitet, der als Badezusatz allgemein entspannen und zu ruhigerem Schlaf verhelfen soll. Bei Muskelkater, Verkrampfungen und neuralgischen Beschwerden wirken Umschläge mit Zirbenwasser (5 Tropfen Öl auf 1 l handwarmes Wasser) schmerzlindernd und entspannend», berichtet die Naturheilkundlerin. Eine innere Einnahme ist nicht empfehlenswert.

Als Genuss- wie Heilmittel allerdings gilt im Alpenraum der «Zirmschnaps», der bei Magenverstimmung und Übelkeit eingesetzt wird. Dazu setzt man unreife, zerschnittende Zirbenzapfen (Bild S. 28 unten) in Obstbrand an. Die alkoholfreie Variante ist Zirbenzapfenhonig, für den die unreifen, zerteilten Zapfen in Honig ausgezogen werden. Bis in die 1930er-Jahre hinein verwendete man auch «Zirbenmilch» als Stärkungskur. «Bedauerlicherweise ist die Verwendung des Pressöls aus den Zirbennüssen (die eigentlich Samen sind) weder wissenschaftlich untersucht noch volksmedizinisch erhalten», so Süßmuth.

Tatsächlich schlaffördernd?

Interessant ist, dass es bis auf eine Ausnahme keine Langzeitstudien zur Wirksamkeit von Arvenpräparaten in der therapeutischen Praxis gibt, Produzenten und Anbieter dennoch gerne von «wissenschaftlich bewiesen» sprechen, wenn es um den Nutzen ihrer Zirbenartikel geht. Und alle beziehen sich auf diese einzige Studie: Das Joanneum Research Institut evaluierte 2003 die Auswirkungen eines Zirbenholzumfeldes auf Kreislauf, Schlaf, Befinden und vegetative Regulation. Der Studie zufolge führt ein Aufenthalt in einem Zirbenzimmer im Gegensatz zu einem Raum mit reinem Holzdekor bei 31 Studienteilnehmern in körperlichen und mentalen Belastungs-

«Königin der Alpen»

Die Arve ist ein Nadelbaum aus der Familie der Kieferngewächse und wächst bevorzugt in der Krummholzzone oberhalb der Waldgrenze. Sie steigt bis in eine Höhe von 2500 Metern; nur selten gedeiht sie unter 1400 Metern. Der Baum erträgt Temperaturen von +40 °C bis -40 °C und kommt mit einer sehr kurzen Vegetationsperiode zurecht. Die Arve wächst in ihrer Jugend sehr langsam, wird maximal 25 Meter hoch und mehrere Jahrhunderte alt. Gut zu erkennen ist sie an ihren Kurztrieben, die viele Büschel mit jeweils fünf Nadeln tragen.

Ihre Verbreitung verdankt die Arve zum grossen Teil dem Tannenhäher. Der Rabenvogel ernährt sich hauptsächlich von Arvennüsschen, die er auch als Wintervorrat in der obersten Bodenschicht vergräbt. Aus solchen vergessenen oder nicht wiedergefundenen Depots keimen junge Arven.

Tannenhäher

situationen zu einer niedrigeren Herzrate. Ein weiterführender Test zur Schlafqualität mit 15 Personen zeigte, dass das Herz um täglich 3500 Schläge entlastet wird.
Prof. Gerald Gartlehner, Leiter des Departements für Evidenzbasierte Medizin an der Donau-Uni Krems, beurteilt die Ergebnisse des Joanneum-Instituts skeptisch: «Die Studie kann uns nicht beweisen, dass Zirbenholzmöbel tatsächlich gut für die Gesundheit sind und den Schlaf verbessern. Doch das war möglicherweise auch gar nicht das Ziel, sonst wäre die Studie in einem anerkannten wissenschaftlichen Journal veröffentlicht worden. Bedingung für eine solche Veröffentlichung ist allerdings, dass andere Wissenschaftler die Daten gegenchecken.»
Abgesehen davon waren die Projektpartner respektive Auftraggeber der Studie holzverarbeitende Betriebe aus Österreich, Tirol und der Schweiz.

Fazit
Den vollmundigen Versprechungen mancher Anbieter von Arvenprodukten darf man also durchaus mit kritischer Haltung begegnen. Dass Pinus cembra in ihrer volksmedizinisch bewährten Verwendung eine wohltuende Wirkung haben kann, ist davon unbenommen. •

Darauf sollten Sie beim Kauf von Arvenprodukten achten:

* Woher stammt das Material?
* Wie wurde es verarbeitet?
* Ist das Holz unbehandelt?
* Weist der Artikel einen realistischen Preis auf?
* Was sagen die Kundenbewertungen?

Arven-Ausflugstipps

* Im oberen Teil des Stazerwaldes, God Plazzers (oberhalb von Pontresina), findet man mit über 1000-jährigen Exemplaren einige der ältesten Arven Graubündens. Man kann direkt vom Bahnhof Pontresina zum Waldrand aufsteigen, wo die meisten der Arven-Riesen stehen.
* Der God da Tamangur («der Wald da hinten») ist der höchstgelegene zusammenhängende Arvenwald Europas. Er liegt auf 2300 Metern, hinten im Val S-charl, südlich von Scuol.
* Im Naturwaldreservat Murgtal stehen die schönsten und grössten Arvenbestände des Kantons St. Gallen. Ausreichend Parkplätze befinden sich bei Merlen und Mornen.
* Die Selvasecca am Lukmanier, auf der Südseite des Lukmanierpasses, gilt als der schönste Arvenwald im Tessin.
* In Deutschland finden sich (Lärchen-) Arvenwälder z.B. in den Berchtesgadener Alpen (auf der Reiter Alpe).
* Empfehlenswert ist auch ein Ausflug zum Zirbenhain in Pfunds im Tiroler Oberland.

Buchtipp:
Im «Lexikon der Alpenheilpflanzen» von Astrid Süßmuth (AT Verlag, ISBN 978-3-03800-671-8) finden sich weitere spannende Informationen zur Arve.

Bestellnummer: 480