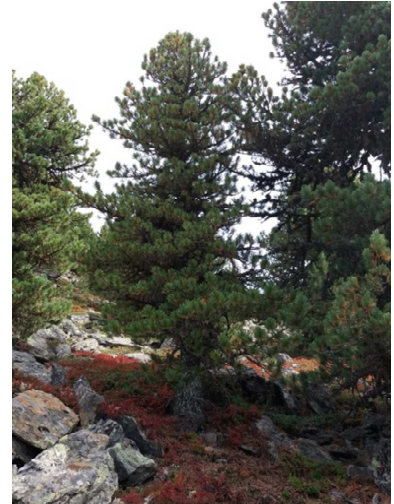


Die Arve behauptet sich in den Alpen auf einer Höhe von 1300 bis 2700 m über dem Meeresspiegel und kann bis zu 1000 Jahre alt werden und im Winter Temperaturen über -40 Grad Celsius überstehen. Durch das weiterverzweigte, tief reichende Wurzelsystem kann die Arve Sturm und Wind standhalten, hält Schnee- und Geröllmassen zurück und übt somit eine wichtige Schutzfunktion aus. Durch das harzreiche Holz verfügt die Arve ausserdem über ein ganz besonderes Selbstheilungsvermögen. Bereits bei den Kelten galt die Arve als Heilmittel und wurde als Lichtbaum verehrt. Die Druiden sammelten den leicht entzündbaren Blütenstaub der Zapfen und verwendeten ihn für Feuerzauber. Hildegard von Bingen schätzte besonders das Räuchern mit Arvenharz wegen seiner desinfizierenden, keimtötenden und geruchsbindenden Wirkung. Lange bevor die Wissenschaft die heilende Wirkung der Arve bestätigte, wusste man in den Alpenregionen, wie gut sich dieser Baum auf unser Wohlbefinden auswirkt. Die Wohnstuben wurden zumeist mit diesem Holz getäfelt, um das Zusammenleben zu harmonisieren. Ebenso wurden die Wiegen der Kleinkinder aus diesem Holz gefertigt, um sie in einen ruhigen Schlaf zu wiegen.



Der Chronobiologe Dr. Maximilian Moser führte eine Studie durch, in der die positive Wirkung des Arvenholzes auf unseren Körper erstmals wissenschaftlich bestätigt werden konnte. Der Erholungsfaktor in einem Bett aus Arvenholz war bei den Probanden deutlich grösser wie bei der Vergleichsgruppe in einem Bett aus Spanplatten.

Grundsätzlich kann der gesamte Baum verwendet und verwertet werden. Holz, Harz, Nadeln, Zapfen oder das destillierte ätherische Öl finden in unterschiedlichen Bereichen, vom Baugewerbe über kosmetische oder medizinische Zwecke, ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Nicht zu vergessen ist die wohltuende Wirkung bei einem Spaziergang durch einen Arvenwald. Es empfiehlt sich, diesem wundervollen Bäumen achtsam zu begegnen und sich dabei Zeit zu nehmen. Zurzeit findet man rund um die Bäume, die oft abgenagten blauviolett harzschweren intensiv riechenden Zapfen. Die Tannenhäher sind eifrig dabei mit den Kernen ihren Wintervorrat anzulegen.

In der Clinica Curativa profitieren die PatientInnen von der Wirkung der Arve, in dem zum Beispiel bei Bedarf ihr Schlaf durch ein Arvenkissen unterstützt wird.

Für ein wohltuendes „Waldbad“ zu Hause, gerade in Zeiten von drohenden Erkältungen, bietet es sich an, ein paar Nadeln mit nach Hause zu nehmen. Die antibakterielle und entzündungshemmenden Eigenschaften der Arve, in Kombination mit der hautpflegenden Wirkung des Mooses, werden seit alters her bei Hautproblemen und Atemwegserkrankungen genützt.

### Heilsames Arve-Moos-Bad

100g frische Arvennadeln

100g frische Moosspitzen

500g Natursalz

Die frischen Zirbelnadeln mit den frischen Moosspitzen (alle Moose sind verwendbar) in der Küchenmaschine zerkleinern. Natursalz dazugeben und alles durchmischen. Die Mischung in einem Stoffsäckchen als Badezusatz verwenden.

Quelle: „Die Zirbe“ Sigrid Thaler Rizzolli/Heinrich Gasteiger Athesia Verlag

Bild: Sylvia Weiss