



PRIMAVERA®

## Pflanzenportrait Zirbelkiefer\* bio

---

Die besondere Wirkung des Zirbenbaums wurde in letzter Zeit wieder neu entdeckt. Die Zirbe oder Bergkiefer ist eine duftende hochalpine Kiefernart, sie besitzt ein besonders weiches Holz, deshalb sehr geschätzt von den Holzbildhauern oder Modellbauern. Die Zirbelkiefer, Zirbe oder auch Arve, in der Schweiz genannt, wächst in den hohen Bergregionen des Bayrischen Waldes, der Österreichischen, Südtiroler und Schweizer Alpen.

In den Höhenlagen zwischen 1800 und 2400 m sind diese robusten bis zu 25 Meter hohen Bäume beheimatet, sie können bis zu 1000 Jahre alt werden. Die zähen Bäume trotzen Unwetter und lassen sich nicht so leicht beugen. Alte Zirben sind es gewohnt immer wieder frisch auszutreiben, junge lassen sich von meterhohen Schneemassen umbiegen und stehen wieder auf.

Im Mittelalter sprach man den Zapfen der Zirbelkiefer Fruchtbarkeit zu und sie galten auch als Symbole der Unsterblichkeit. Eine Spezialität aus den Alpen ist der Zerbelschnaps.

Schon lange gilt Zirbelkiefer als Sinnbild für ungebrochenen Lebenswillen, Ausdauer und Stärke. Der unvergleichliche Zirbelkieferduft ist unvergesslich, die ätherischen Ölen der Äste, Zweige und der Baumstämme gelten als ein belebendes Elixier zur Stärkung der Lebensenergie.

### Weiterlesen

Die „Gute Stube“, der wichtigste Raum, wurde deshalb aus Zirbelholz gefertigt. In den verschiedenen Bergregionen wurden Zirbelkieferräume komplett mit diesem Holz ausgebaut oder verkleidet, die sogenannten Zirbel- oder Zirbenstuben.

Diese Räume besitzen die Fähigkeit desinfizierend, atmosphärisch belebend und sogar Rauch umwandelnd zu wirken, wie z.B. die früheren Raucherzimmer der Dorfgasthäuser.

Die Zirbenschränke haben und hatten eine Motten- und Insektenvertreibende Wirkung.

Der Duft der Zirbelkiefer gilt als das Mittel zur Raumluftdesinfektion bis heute. Seine keimtötende Eigenschaften werden mit den Inhaltsstoffen deutlich.

Das ätherische Zirbelkieferöl wird gerne zur Vorbeugung gegen Erkältung, Grippe, Heiserkeit, Husten und Schnupfen eingesetzt. Es ist auch insektenabwehrend und durch neueste Untersuchungen ist belegt, dass es eine herzstärkende und schlaffördernde Eigenschaft besitzt.



PRIMAVERA®

Der Zirbelkieferduft reduziert in nur einer Nacht an die 3600 Herzschläge und sorgt für längere Tiefschlafphasen, bessere subjektive Schlafqualität und ein stärkeres vegetatives Nervensystem. Diese verbesserte Nachterholung führt zu einer günstigeren körperlichen und mentalen Verfassung während des Tages. Prof. Dr. Moser hat hier viel für den Boom des Zirbelkieferholzes beigetragen. In ganz kurzer Zeit galt die Zirbe als das Gesundheitsholz schlechthin. Heute ist sie viermal so teuer als noch vor nur wenigen Jahren. Selbst in der Boulevardpresse wurde getitelt: "Zirbenholz erspart täglich eine Stunde Herzarbeit". Diese positiven Eigenschaften wurden wissenschaftlich im Joaneum Research in Graz nachgewiesen. Selbst Kleinkinder und Babys können rascher einschlafen und ruhiger durchschlafen. Außerdem wirkt es Pilzen und Hausstaubmilben entgegen.

Die Zirbelkiefer wird auch die Königin der Alpen genannt. Mit ihren 5 nadeligen Büscheln und ihrem widerstandsfähigen Holz ist sie eine Spezialistin des subalpinen Klimas.

*Quelle: Erwin Thoma, Die geheime Sprache der Bäume und wie die Wissenschaft sie entschlüsselt, ecovin Verlag, Salzburg 2012*

Darin fand ich den Hinweis von Prof. Dr. Maximilian Moser vom Joaneum Research Institut in Weiz bei Graz. Neueste Studien dieses Instituts für Nichtinvasive Diagnostik (NID) konnten wissenschaftlich aufzeigen, dass der Zirbelkieferdufteinfluss deutlich die Qualität des Schlafes verbessern.

Es war wohl ein Zufallstreffer mit der Studie. Der Professor arbeitete eigentlich für die Weltraumforschung. Die Holzverarbeitende Industrie der Alpenländer suchte nach qualifizierten Möglichkeiten das Zirbelholz zu untersuchen, um es wieder marktfähiger zu machen. Der oben genannte Forscher war der Mann der Stunde.

So kam eine geniale Verbindung zustande und die neuesten Forschungsergebnisse werden seit den letzten paar Jahren mehr und mehr bekannt und veröffentlicht.

Der Forscher bewies Genialität: er ließ zwei Zimmer bauen - ein Arbeits- und ein Schlafzimmer mit Zirbelholz und jeweils ein Nachbau aus der „Küche der Erdölchemie“, wie er es nannte. Jetzt ließ der Professor verschiedene Testpersonen, verschiedene Geschlechter und Altersstufen in Echtholzbett oder im Imitat schlafen. Die Testpersonen wussten nicht, was überhaupt gemessen wurde. Die Personen waren mit Messgeräten aus der Weltraum-Forschung beklebt. Alle medizinischen Daten waren ablesbar. Dieser Versuch sollte Geschichte schreiben: die Zirbe übertraf alle Hoffnungen und Erwartungen. Ihre positive Wirkung im Vergleich zum Holzdekor überraschte alle.

**Fazit: der Zirbelkieferduft reduziert die Herzfrequenz und eine Stunde Herzarbeit wird pro Tag eingespart, sowohl physischer als auch psychischer Stress wird enorm reduziert, die Kommunikationsfähigkeit wird erhöht, man ist wohl geselliger.**

© Maria. M. Kettenring