

Zirbe

Königin der Alpen

**Gesundheit und Wohlbefinden
durch Zirbenholz und Zirbenöl**

© *Alpur AG*

Zirbe

Die Königin der Alpen

E-Book, Version 1.01

Impressum

Texte: © Copyright Alpur AG
Verlag: Alpur AG
Im alten Riet 153
FL-9494 Schaan
info@alpur.ch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
Was ist Zirbe	7
Die Zirbelkiefer.....	7
Biologische Fakten zur Zirbe	7
Die Verbreitung der Zirbe	8
Nutzung der Zirbe	8
Nachhaltigkeit der Zirbennutzung	9
Das Holz der Zirbe	10
Die Zapfen der Zirbe.....	11
Die Nadeln der Zirbe.....	13
Zirbennadeln zur Herstellung von Zirbenöl.....	13
Zirbennadeln zur Raumbeduftung und für Räucherwerk	13
Weitere Verwendungen von Zirbennadeln.....	13
Die Kerne und Samen der Zirbe.....	15
Zirbenkerne/Zirbensamen und der Tannenhäher	15
Warum Zirbe?	16
Zirbe spart Herzarbeit.....	17
Resultate der klinischen Studie.....	17
Schlussfolgerungen in der Studie	18
Besser Schlafen mit Zirbenholz.....	19
Resultate der Studie.....	19
Weniger Wetterfühligkeit mit Zirbe.....	21
Studienresultate zur Wetterfühligkeit	21

Zirbe wirkt antibakteriell	23
Studie: Untersuchung der antibakteriellen Wirkung von Zirbenholz	23
Zirbenholz vertreibt Motten	25
Wissenschaftlich bestätigte Wirkung gegen Motten	25
Resultate der Studie im Detail	25
Zirbenholz kann die Atmung verbessern	27
Zirbe macht gesellig.....	28
Zirbe macht glücklich!.....	29
Produkte aus Zirbe.....	30
Zirbenöl.....	31
Herstellung von Zirbenöl.....	31
Zirbenöl selbst herstellen.....	31
Zirbenlüfter.....	33
Zirbenlüfter ohne Strom.....	33
Hier können Sie Zirbenlüfter kaufen.....	33
Zirbenlüfter mit Strom.....	33
Hier können Sie Zirbenlüfter kaufen.....	34
Zirben-Bettdecken.....	35
Hersteller von Zirben-Bettdecken.....	35
Zirbenkissen	36
Hersteller/Lieferanten von Zirbenkissen.....	36
Zirbenschnaps/Zirbenlikör	37
Wo kauft man Zirbenschnaps.....	37

Einleitung

"Zirbe, die Königin der Alpen". Der botanische Name für die Zirbe lautet „*Pinus cembra*“. Der Baum ist auch als Zirbel-Kiefer oder Arve bekannt. Er gehört zur Familie der Kieferngewächse. Die Zirbe ist in den Alpen sowie den Karpaten heimisch. Hier herrschen ideale Bedingungen für ihr Wachstum. Sie wächst in Höhen von etwa 1500 Meter bis etwa 2500 Meter und ist meist die Waldgrenze.

Die Zirbe wächst sehr langsam bis zu einer Höhe von etwa 25 Metern. Sie wird etwa 400 Jahre alt. Der Geruch welche von Zirbenholz ausgeht ist einzigartig. Die positive Wirkung auf die Gesundheit ist mittlerweile auch durch die Wissenschaft belegt. Mehr Informationen über die Zirbe finden Sie hier.

Heute werden viele Produkte aus Zirbenholz hergestellt. Meist wird dabei entweder der tolle Geruch des Holzes genutzt oder aber die antibakterielle Wirkung. Eine Übersicht über die Wirkungen welche man der Zirbe zuschreibt finden Sie hier.

Was ist Zirbe

Die Zirbelkiefer

Die Zirbe (*Pinus cembra*) gehört zur Familie der Kiefergewächse. Sie wird auch „Königin der Alpen“ genannt, weil sie überwiegend im Hochgebirge zu Hause ist und einen majestätischen Anblick bietet. Die Nutzung des angenehm duftenden Holzes hat eine lange Tradition, genauso wie das Wissen über die positiven Einflüsse auf das Wohlbefinden. In der Schweiz ist die Zirbe auch als Arve bekannt.

Biologische Fakten zur Zirbe

Die Zirbe ist ein immergrüner Baum, der sich sehr gut an das raue Klima der Alpen angepasst hat. Sie wird etwa 200 bis 400 Jahre alt, wobei manche sogar bis zu 1'000 Jahre erreichen. Die Zirbe erreicht eine Höhe von etwa 25 Metern und hat einen Stammdurchmesser von maximal 1,5 Metern. Im Kern hat das Holz eine rötliche bis rotbraune Farbe.

In den ersten Jahren wächst die Krone schmal und kegelförmig nach oben, später wird der Wuchs dann unregelmäßig und breiter. Ähnlich verhält es sich mit der Wurzel, die sich im Laufe der Zeit von der anfänglichen Pfahlwurzel zu einem Senkwurzelsystem ausweitet.

Die Nadeln der Zirbe sind bläulich-grün und vier bis acht Zentimeter lang. Im Alter von 50 bis 80 Jahren beginnt die Blütezeit, welche danach alle sechs bis zehn Jahre von Mai bis Juli stattfindet. Die Zapfen sind im Frühherbst des Folgejahrs voll ausgebildet und ihre Samen reif.

Um den Samen weiterzutragen, bildet die Zirbe eine Lebensgemeinschaft mit dem Tannenhäher. Dieser Vogel hortet den Samen als Nahrungsvorrat für den Winter an Stellen, an denen Zirben gut gedeihen. Da er mehr ansammelt als er benötigt, hilft er der Zirbe ungewollt bei ihrer Vermehrung.

Die Verbreitung der Zirbe

Das größte Verbreitungsgebiet der Zirbe liegt im Alpenraum. Kleinere Areale befinden sich in den Ost- und Südkarpaten sowie der Hohen Tatra. In den Alpen sind die meisten Ansammlungen der Zirbe in einer Höhe von 1'500 bis 2'500 Metern zu finden.

Durch die Besiedelung der Alpen und die damit verbundene Weidewirtschaft wurde der Bestand an Zirben über lange Zeit hinweg reduziert. Seit einigen Jahrzehnten werden die Bestände jedoch wieder grösser.

Zirben gedeihen am besten auf sauren, nährstoffarmen Böden, deshalb sind sie oft in Regionen zu finden, die saure Rohhumusschichten aufweisen. Das Vorkommen der Zirben ist meist an das von Alpenrosen und Heidelbeeren gekoppelt.

Nutzung der Zirbe

Aufgrund seiner lebendigen Maserung und seines angenehmen Geruchs wird das Zirbenholz gern als Möbel- oder Bauholz verwendet. Vor allem Tüfelungen, Bauernküchen oder Schlafzimmer werden daraus hergestellt. Wegen der positiven Eigenschaften des Holzes ist es aber längst nicht mehr nur ein Holz für traditionelle Schreinereien. Immer mehr Möbel-Designer stellen es auf internationalen Messen als innovatives Einrichtungskonzept vor.

Zudem behindert das Holz die Entwicklung der Kleidermotte, was Möbel aus Zirbe zu einem mottensicheren Aufbewahrungsort für Kleidung und andere Textilien macht. Auch andere Insekten werden durch die Zirbe vertrieben, denn ihr Duft, der für den Menschen sehr angenehm ist, bewirkt bei Insekten das Gegenteil.

Neben seinem ansprechenden Geruch hat die Zirben-Kiefer noch weitere positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Ihre Inhaltsstoffe führen zu einer Harmonisierung des Kreislaufs und lindern die

Wetterfähigkeit. Der Schlaf in einem Bett aus Zirbenholz oder auch mit einem Zirbenkissen ist besonders erholsam.

Als Genussmittel findet die Zirbe in Form von Zirbelschnaps, der aus den Zapfen hergestellt wird Verwendung. Zum Verzehr oder Backen werden auch die Samen genutzt, die Pinienkernen ähneln und an den Geschmack von Walnüssen erinnern.

Nachhaltigkeit der Zirbennutzung

Wird das Holz nachhaltig geerntet, so besteht für den Fortbestand der Zirbe keine Gefahr. Es ist sogar von Vorteil für sie, denn durch die korrekte Nutzung können die alten Waldbestände verjüngt werden. Dies führt zu einer Mischung von alten und jungen Zirben, diese wiederum hält den unterschiedlichen Natureinflüssen besser stand und bewahrt den Wald so vor Schaden.

Das Holz der Zirbe

Das Holz der Zirbe ist optisch äusserst ansprechend: es hat einen rötlichen Kern und ist von einem hellen, gelben Aussenring umgeben. Es besitzt einen feinen und gleichmässigen Aufbau. Es hat durch die fest verwachsenen Äste eine besondere Zeichnung. Dadurch eignet sich das Holz auch für auffallende Möbel.

Das Holz ist mit etwa 400 kg/m³ eines der leichtesten heimischen Hölzer. Es ist aber trotzdem sehr robust. Temperaturschwankungen beeinträchtigen die Form nicht, das Holz verzieht sich auch bei sehr kalten und warmen Temperaturen nicht und bleibt auch rissfrei. Daher ist es ein hervorragendes Baumaterial.

Zirbenholz lässt sich sehr gut bearbeiten und ist daher auch ein ideales Schnitzmaterial.

Insbesondere das Kernholz hat aufgrund seines hohen Pinosylvin-Gehaltes einen starken charakteristischen Geruch. Dieser ist recht beständig und hält sich über viele Jahre. Möbel und auch andere Zirbenprodukte riechen daher äusserst lange Zeit wie frisch aus dem Wald. Das Pinosylvin und die im Holz enthaltenen Harze und Öle wirken sich positiv auf Herz und Kreislauf des Menschen sowie das Raumklima aus. Zudem ist Zirbenholz ein natürlicher Schutz vor Pilzen, Motten und Insekten.

Die Zapfen der Zirbe

Das Wachstum der Zirbenzapfen dauert zwei Jahre. Sie reifen erst im Herbst des zweiten Jahres. Sie sind wie ein Hühnerei geformt und haben auch eine ähnliche Grösse. Sie sind fünf bis neun Zentimeter lang und etwa drei bis sechs Zentimeter dick. Einen reifen Zapfen kann man einfach erkennen: wenn er aufgeschnitten wird, ist er innen rot gefärbt. Diese rötliche Farbe wird auch Zirbenblut genannt.

Die Zirbenzapfen wachsen nur an den äussersten Enden der Äste und oft weit oben im Baum. Eine Ernte wird auch heute noch grundsätzlich von Hand durchgeführt, daher ist diese Arbeit auch recht gefährlich.

Auch am Ende des zweiten Jahres enthalten die Zirbenzapfen noch keine keimfähigen Samen. Diese entstehen erst im dritten Jahr und werden Zirbennüsse genannt. Diese sind die Nahrungsgrundlage der Tannenhäher. Der Tannenhäher legt zahlreiche Verstecke mit diesen Zirbensamen in weichem und lockeren Untergrund als Wintervorrat an. Oft werden diese Futterdepots dann aber nicht verwendet und die Samen entwickeln sich zu einem neuen Baum. Der Tannenhäher spielt also für die Verbreitung der Zirbe eine wichtige Rolle. Die Zirbennüsse ähneln den bekannten Pinienkernen und zeichnen sich durch einen hohen Eiweissgehalt und viele Mineralstoffe aus. Früher wurden sie als Nahrungs- und Heilmittel verwendet, was heute aber nur noch selten der Fall ist.

Die jungen Zirbenzapfen haben einen Fettanteil von etwa 70% sowie einen Eiweissanteil von 20%. Daher galten sie bis ins vorletzte Jahrhundert als wichtiges Nahrungsmittel im Alpenraum.

Zirbenzapfen werden oft in hochprozentigen, möglichst geschmacksarmen Schnaps eingelegt um damit den wohlriechenden Zirbenschnaps oder Zirbenlikör zu produzieren. Zirbenzapfen für eigene Schnaps Herstellung oder für sonstige Verwendung zu bekommen ist gar nicht so einfach. In einigen Regionen ist das Pflücken

und Sammeln eingeschränkt. Wer sich nicht daran hält, kann durchaus auch Probleme bekommen.

Andere Bezeichnungen: Zirbelzapfen, Arvenzapfen

Die Nadeln der Zirbe

Die Äste der Zirbe sind sehr dicht benadelt. Jeweils fünf schmale Zirbennadeln befinden sich an einem Kurztrieb. Sie sind bläulich-grün und dreikantig mit stumpfer Spitze. Sie werden bis zu acht Zentimeter lang. Nach etwa fünf Jahren fallen sie ab. Die Nadeln sind biegsam und stechen daher so gut wie gar nicht.

In den drei Harzkanälen der Nadeln befinden sich die ätherischen Öle, wobei insbesondere das Pinosylvin für den typischen Geruch der Zirbe sorgt.

Oft wird behauptet, dass die Nadeln auch für die Produktion von Zirbenschnaps verwendet werden. Das ist aber nicht der Fall, denn dafür werden die Zirbenzapfen verwendet.

Zirbennadeln zur Herstellung von Zirbenöl

Zirbennadeln werden hauptsächlich zur Herstellung von Zirbenöl und Zirbenwasser verwendet. Hier werden Zirbennadeln sowie fein geraspeltetes Zirbenholz destilliert um die ätherischen Öle zu gewinnen. Man benötigt etwa 100 Kilogramm Rohmaterial für einen Liter Öl. Mehr Informationen über Zirbenöl finden Sie auf dieser Seite.

Zirbennadeln zur Raumbeduftung und für Räucherwerk

Gemischt mit Zirbenspänen können sie auch zur Raumbeduftung verwendet werden. Hier werden die Nadeln meist verkleinert damit die harzigen Bestandteile sowie das Pinosylvin besser austreten können.

Diese Mischung kann auch als Räucherwerk verwendet werden. Es gibt hierbei auch viele Mischungen aus Zirbe und anderen Pflanzen.

Weitere Verwendungen von Zirbennadeln

Auch als Bestandteil von Zirben-Badesalzen sowie Zirbenseifen werden die Nadeln aufgrund ihres angenehmen Geruchs und positiven Wirkungen verwendet. Man kann aus den Nadeln auch direkt eine

Badessenz herstellen: die Nadeln mit einem oder zwei Litern kochendem Wasser übergießen, aufkochen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Dieser Sud kann dann gefiltert und dem Badewasser hinzugefügt werden.

Die Kerne und Samen der Zirbe

Zirbenkerne sind die eigentlichen Samen der Zirbelkiefer. Sie ähneln den Pinienkernen. Die Kerne haben einen hohen Eiweißgehalt (etwa 20 Prozent) und Fettgehalt (etwa 70 Prozent davon sind hochwertige ungesättigte Fettsäuren). Sie haben einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen sowie B-Vitaminen.

Die Nüsse werden heute nur noch selten verwendet. Meist als Knaberei oder auch beim Backen.

In einigen Gegenden der Alpen wurden die Nüsse nicht nur direkt gegessen, sondern es wurde aus Ihnen auch eine Art Mandelmilch hergestellt.

Zirbenkerne/Zirbensamen und der Tannenhäher

Der Tannenhäher steht in enger Verbindung mit der Zirbe. Seine Hauptnahrungsquelle sind die Zirbenkerne. Wie andere Samenfresser sammelt auch er überschüssige Kerne in Vorratsverstecken für den Winter. Etliche dieser Verstecke sind dann die Grundlage für neue Zirben.

Andere Namen: Zirbelnüsse, Zerbennüsse, Arvenkerne, Arvennüsse, Zirbensamen, Zerbelsamen

Warum Zirbe?

Zirbenholz ist äusserst temperaturbeständig und wetterfest. Es wird daher gerne als Bauholz und auch für Schnitzereien verwendet.

Nebst diesen praktischen Vorteilen im Möbel- oder Holzbau gibt es noch weitere Eigenschaften welche die Zirbe so beliebt und bekannt machen. Nebst dem Holz werden oft auch die Nadeln und Zapfen verwendet. Zusammengefasst hat die Zirbe folgende Wirkungen auf den Menschen:

- verringert die Herzfrequenz und schont damit das Herz
- verbessert den Tiefschlaf
- reduziert Wetterfühligkeit
- ist antibakteriell
- vertreibt Motten und andere Insekten
- Die ätherischen Öle der Zirbe wirken sich wohltuend auf die Atmung aus
- macht geselliger und kommunikativer
- macht glücklich!
- Es gibt auch Hinweise darauf, dass Zirbenholz Strahlungen in gewissen Frequenzbereichen (wie etwa Handystrahlungen) abhalten oder zumindest dämpfen soll. Ernsthafte Belege oder Studien dazu gibt es jedoch keine.

Zirbe spart Herzarbeit

Wissenschaftler des HUMAN RESEARCH Institutes für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung (HRI) in Weiz evaluierten im Auftrag eines interregionalen Forschungsprogramms in einer Blindstudie die Auswirkungen von Zirbenholz auf Belastungs- und Erholungsfähigkeit an 30 gesunden Erwachsenen.

Bei diesen Labortests zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen einem Zirbenholzzimmer und einem identisch gestalteten Holzdekorzimmer. Dies äusserte sich in einer niedrigeren Herzrate sowie einem beschleunigten vegetativen Erholungsprozess. Die durchschnittliche tägliche „Ersparnis“ im Zirbenholzzimmer lag hochgerechnet bei 3500 Herzschlägen, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Am Tag schwingt das Herz parallel zum Blutdruck, es schlägt also schneller wenn der Blutdruck steigt. Es sind die Inhaltsstoffe der Zirbe, die den Puls senken.

Resultate der klinischen Studie

Gemessen wurden die Herzfrequenzen während des Schlafes. Verglichen wurde der Schlaf in einem Raum mit Zirbenbett gegenüber dem Schlaf in einem Raum mit einem normalen Holzbett (Holzdekor). Wie auf der Grafik ersichtlich ist, gab es während des gesamten Schlafes einen signifikanten Unterschied. Die Herzfrequenz im Zirbenbett ist durchgehend niedriger. Auf einen Tag hochgerechnet ergibt sich eine Ersparnis von rund 3500 Herzschlägen, was etwa der Herzleistung einer Stunde entspricht. In Prozenten ausgedrückt: das Schlafen in einem Zirbenzimmer erniedrigt die Herzfrequenz um durchschnittlich 3,16 Prozent.

Auffällig ist auch der Vergleich zwischen Männern und Frauen. Bei Frauen ist der Einfluss der Zirbe stärker als bei Männern.

Schlussfolgerungen in der Studie

In Bezug auf die Herzfrequenz konnten folgende Schlussfolgerungen gezogen werden:

- A1: Die Herzfrequenz im Zirbenzimmer ist geringer, insbesondere in den zwischen Zirben- und Holzdekorzimmer an die Belastungsphasen anschließenden Erholungsphasen.
- A2: Bei Auftrennung nach dem Geschlecht zeigen beide Geschlechter die gleiche Tendenz, wobei Frauen stärkere Unterschiede aufweisen. Bei Frauen und Männer nimmt die Differenz mit der Dauer des Aufenthalts zu – die maximale Wirkung wird nach ca. 45 Minuten erreicht, danach stabilisiert sich die Wirkung.

Besser Schlafen mit Zirbenholz

Gemäss Studien verbessert Zirbenholz den Schlaf. Es senkt einerseits die Herzfrequenz und macht andererseits die Schlafqualität unabhängig von externen Einflüssen wie dem Luftdruck. Und wer besser und tiefer schläft kommt auch mit weniger Schlafzeit aus!

In der Zusammenfassung der Studie wurde das wie folgt zusammengefasst: Eine anschließende Längsschnittsuntersuchung 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.

Resultate der Studie

Neben der objektiven Schlafqualität mit Hilfe der HRV-Analyse und dem EEG wurden auch subjektive Einschätzungen der Schlafqualität von den Versuchspersonen begleitend miterhoben. Die deutlichsten statistischen Unterschiede zeigen sich hier bei der Dimension „Schlafprofit“. Diese Fragebogendimension gibt den Wunsch nach einer längeren Bettruhe wieder. Positive Differenzwerte in dieser Darstellung stehen allgemein für positivere Einschätzungen im Zirbenholzbett und können tendenziell auch im zusammengefassten Erholungswert aufgefunden werden. Bezüglich der subjektiv eingeschätzten Schlafdauer, Schlaflatenz, Schlafeffizienz und Aufwachqualität kann man keine bemerkenswerten Differenzen zwischen den beiden Bedingungen erkennen.

Die inhaltlichen Schlussfolgerungen gemäss Studie sind:

- Beim Schlaf im Zirbenbett zeigt sich eine signifikant erniedrigte Herzrate im Vergleich zum Spanplattenbett mit Holzdekor.
- Die Vagusaktivität (vegetative Erholung) ist im Zirbenbett stärker ausgeprägt.
- Die Schlaftiefe ist im Holzdekorbett im Vergleich zum Zirbenbett reduziert.
- Der erste Schlafzyklus, während dem der Schlaf in der Regel am tiefsten ist, fällt im Holzdekorbett kürzer aus.

Zusammenfassung: „Im Zirbenbett schläft sich besser“

Weniger Wetterfühligkeit mit Zirbe

Die so genannte Wetterfühligkeit tritt vor allem bei Witterungsercheinungen wie Föhn, Hitzewellen, Gewittern, wechselnder Luftfeuchtigkeit und damit verbundenen Luftdruckschwankungen auf. Typische Beschwerden die dadurch entstehen sind Kopfschmerz, Gereiztheit, verringerte Leistungsfähigkeit und schlechte Laune.

Eine mögliche Lösung hierfür sind Zirbenholzzimmer oder der Einsatz von Zirbenholzmöbeln. In einem Zirbenholzzimmer tritt im Normalfall keine Wetterfühligkeit auf. Denn trotz den Luftdruckänderungen bleibt der Kreislauf stabil. Das hilft nicht nur tagsüber, wenn man wach ist, sondern führt auch zu einem besseren Schlaf und einer damit verbundenen Erholung.

Denselben Effekt können auch Zirbenkissen erzielen. Diese sind zwar kleiner und haben weniger Zirbe als ein Möbelstück, dafür ist die Zirbe aber gehobelt und hat eine grössere Oberfläche. Daher treten mehr Duftstoffe und ätherische Öle aus, wodurch die Wirkung wiederum stärker ist.

Studienresultate zur Wetterfühligkeit

In der Studie des Joanneum-Forschungsinstituts gibt es quasi ein „Nebenresultat“ welches hier genutzt werden kann. Es wurde wissenschaftlich festgestellt, dass in einem Zirbenraum (Verwendung von Zirbenbetten) die Herzfrequenz nicht so stark vom Luftdruck abhängt wie in einem normalen Schlafzimmer.

Zitat aus der Studie: Wenn man die Abhängigkeit der Herzschlagfrequenz vom Luftdruck betrachtet, so zeigt sich, dass im Zirbenraum (links) kein Zusammenhang festgestellt werden kann (Abbildung 25). Anders im Holzdekorraum (rechts), hier zeigt sich ein Einfluss des Luftdrucks auf die Herzrate (je niedriger der Luftdruck desto höher die Herzrate). Eine mögliche „Wetterfühligkeit“ ist also im Holzdekorraum physiologisch wahrscheinlicher als im Zirbenraum.

Resultat A4: Die Herzfrequenz der Versuchspersonen ist im Holzkorzimmer luftdruckabhängig – es besteht eine Wetterfühligkeit – ein Zeichen für Instabilität des Kreislaufs. Diese Abhängigkeit ist im Zirbenraum nicht zu beobachten.

Kritik: Zirbenzimmer stehen traditionell im Ruf gegen Wetterfühligkeit und insbesondere gegen negative Reaktionen auf die Veränderung des Luftdrucks zu helfen. Das Studienresultat selbst ist hier aber nur bedingt tauglich. Die Messwerte sind nicht sehr belastbar, das entsprechende Resultat in der Studie wird dies auch explizit erwähnt. So ist der Punkt in der Studie als „Nebenresultat“ gewertet.

Zirbe wirkt antibakteriell

In den Alpen verwendet man schon seit Menschengedenken das Holz der Zirbe für Schneidebretter und als Aufbewahrungsbehälter für Brot sowie andere Lebensmittel. Dies im Wissen, dass Zirbenholz Brot und andere Lebensmittel vor Schimmelbefall schützt. In der Tat ist es so, dass Zirbenholz eine stark antibakterielle Wirkung besitzt.

Während Bakterienstämme auf Kunststoffoberflächen überleben oder sich sogar vermehren können, sterben sie auf Zirbenholzoberflächen nach wenigen Stunden ab. Grund hierfür ist das Enzym „Pinosylvin“ in Zirbenholz. Dieses altbekannte Wissen wurde auch wissenschaftlich bestätigt:

Studie: Untersuchung der antibakteriellen Wirkung von Zirbenholz

Es wurden fünf Holzarten (Ahorn, Buche, Fichte, Pappel sowie Zirbe) auf eine mögliche antibakterielle Wirkung getestet. Dazu wurde eine Abklatsch-Methode entwickelt, bei der definierte Mengen eines Test Bakterienstammes (*Escherichia coli* K12) auf desinfizierte Holz-Schnittflächen aufgebracht wurden. Diese wurden in feuchter bzw. trockener Umgebung für unterschiedliche Zeiten dort belassen und dann auf Agarplatten abgeklatscht.

Die erhaltenen koloniebildenden Einheiten sind als Maß für die unterschiedlichen bakteriostatischen bzw. bakteriozide Wirkung der Hölzer zu werten.

In feuchter Umgebung war eine deutlich höhere bakterienhemmende Wirkung von Zirbenholz sowie eine mäßig bakterienhemmende Wirkung von Fichtenholz festzustellen. Nach einer Versuchszeit von 12-14 Stunden wurde bei den Holzarten Buche, Pappel und Ahorn eine höhere Zahl von Bakterien gefunden. Auf dem Zirbenholz konnten

im selben Versuch praktisch keine lebensfähigen Bakterien nachgewiesen werden. *Quelle: Durchgeführt am Institut für Genetik und allgemeine Biologie der Universität Salzburg.*

Warum ist das so? Zirbenholz enthält bis zu 0,5% Pinosylvin. Für diese Substanz ist eine toxische Wirkung gegenüber Schadorganismen (Pilze, Bakterien) nachgewiesen. Zirbenholz ist also das ideal Material für Schneidebretter oder auch Aufbewahrungsbehälter für Brot!

Zirbenholz vertreibt Motten

Von den heimischen Hölzern hat die Zirbe die stärkste Fähigkeit, Motten zu vertreiben. Der Grund sind die in Zirbenholz vorhandenen ätherischen Öle und der hohe Harzanteil. Nebst dem Holz wirken auch daraus gewonnene Extrakte/Öle auf dieselbe Weise.

Wissenschaftlich bestätigte Wirkung gegen Motten

Der Nachweis für die besondere Eignung von Zirbenholz gegen Motten wurde in einer Studie des konnte in einer Untersuchung eindeutig erbracht werden. Das JOANNEUM RESEARCH Institut verglich Zirbenholz mit vier weiteren heimischen Hölzern. Dabei wurden der Mottenbefall und die Mottenabwehr an drei Kontrollterminen gemessen. Zirbenholz war hier das klar beste Holz: Die Ergebnisse zeigen, dass Zirbenholz die Larvenentwicklung der Kleidermotte signifikant stärker behindert als die anderen getesteten Hölzer. Mehr Informationen zu diesen Studien finden Sie in unserem Broschürenbereich, eine Kurzfassung der Studie finden Sie direkt hier.

Eine zusätzliche Behandlung des Zirbenholzes mit Zirbenöl führte zu einer weiteren Verminderung der Motten um zwei Drittel.

Für die starke Wirkung des Zirbenholzes wird das Monoterpen a-Pinen verantwortlich gemacht.

Welche Produkte sind geeignet um im Kleiderschrank die Motten zu vertreiben und dauerhaft fernzuhalten? Eigentlich ja fast alles was aus Zirbe ist. Aber normalerweise nimmt man kleine Zirbenholzstücke oder auch Zirbenspäne. In regelmässigen Abständen einfach die Wirkung mit etwas Zirbenöl verstärken. Perfekt geeignet im Kleiderschrank sind natürlich auch Kleiderbügel aus Zirbe.

Resultate der Studie im Detail

Ziel der Studie: Durch vergleichende Untersuchungen von Zirbenholz und ätherische Zirbenöle in ihrer Wirkung auf die Entwicklungsbiologie der Kleidermotte sollte untersucht werden ob mit

Zirbenholz ein, der aus der Literatur bekannten Wirkung des ätherischen Zirbenöls vergleichbares Resultat erzielt werden kann.

Und das Resultat: „Ja, Zirbenholz behindert die Entwicklung der Kleidermotte“. Der Nachweis für die besondere Eignung von Zirbenholzmöbel zur mottensicheren Aufbewahrung von Textilien konnte in der Untersuchung eindeutig erbracht werden.

- Die stärkste biozide Wirkung (im Vergleich mit den anderen Hölzern) weist das Zirbenholz auf. In einer 15-wöchigen Beobachtungszeit wurde in Zirbenholzkästchen eine Verminderung der Larvenzahl der Kleidermotte um 48 Prozent festgestellt, während sie bei den anderen getesteten Holzarten zwischen 8 und 36 Prozent lag.
- Die Fressaktivität der Mottenlarven ist in den Zirbenkisten im Vergleich zu den anderen Holzarten signifikant reduziert. Eine zusätzliche Behandlung der Zirbenholzkästchen mit Zirbenöl führte zu einer weiteren Verminderung der Larvenzahl um insgesamt 65 Prozent.
- Für diese starke insektenabwehrende Wirkung sind Inhaltsstoffe, die in hoher Konzentration im Zirbenkieferöl enthalten sind, verantwortlich.

Zirbenholz kann die Atmung verbessern

Das ätherische Zirbenöl hilft gegen Erkältungen und Nebenhöhlenentzündungen. Die Atemwege werden befreit und bei Husten wird der Schleim gelöst. Die Zirbe fördert eine vertiefte Atmung und wirkt durchblutungsfördernd.

Bei akuten Beschwerden wird am besten inhaliert. Dazu geben Sie einfach einige Tropfen Zirbenöl in heisses Wasser. Die Inhalation fördert eine vertiefte Atmung und die Sauerstoffaufnahme der Lunge. Diese Anwendungsart ist besonders bei Erkältungen und Nebenhöhlenerkrankungen empfehlenswert.

Zirbe macht gesellig

Schon seit langer Zeit gibt es in den Alpenregionen in jedem Gasthaus eine „Zirbenstube“. Hier bestehen meist Wände, die Decke wie auch die Einrichtungsmöbel aus Zirbe. Diese Zirbenstuben sind jeweils ein Ort der Geselligkeit und Zufriedenheit. Das mag zum Teil natürlich am Alkoholgenuss und am guten Essen liegen, zum anderen Teil ist das aber sicherlich eine Auswirkung der Zirbe!

In der Studie des Joanneums wurden zusätzlich Fragebögen genutzt um das Befinden der Testpersonen auszuwerten. Diese Fragebogen welche jeweils kurz nach dem Schlaf in einem Zirbenbett ausgefüllt wurden, zeigen interessante Resultate:

Bedeutsame statistische Unterschiede zeigen sich hier bei der Dimension „Soziale Extravertiertheit“, welche wie folgt definiert wird: redselig, gesellig, mitteilbar, kontaktfreudig, ungehemmt.

Auch die restlichen Befindensdimensionen zeigen in die gleiche positive Richtung (stärkere Ausprägung im Zirbenholzbett), konnten jedoch nicht statistisch abgesichert werden.

Zirbe macht glücklich!

Wussten Sie schon, dass Zirbe glücklich macht? Ja, das ist so! Die Zirbenöle regen die Produktion von Dopamin und Noradrenalin an. Diese sind für die Herstellung unserer Glückshormone zuständig. Daher macht der Duft des Zirbenöls, egal ob in der Duftlampe, im Wannenbad oder bei einer Massage glücklich.

- Noradrenalin aktiviert, stimuliert und regt Körper und Geist an. Ein Absinken des Noradrenalin-Spiegels führt zu Antriebslosigkeit, Trägheit und Abwehrschwäche.
- Dopamin im Körper mobilisiert und stellt das seelische Gleichgewicht wieder her

Produkte aus Zirbe

Nicht nur das Holz der Zirbe, sondern auch die Zirbenzapfen sowie Zirbennadeln werden heute zu vielen unterschiedlichen Produkten verarbeitet. Hier eine Übersicht für was Zirbe ausser für den Hausbauch noch verwendet wird:

- Raumbeduftung mit Zirbe
 - Zirbenöl, Zirbenspray, Zirbenwasser, Zirbenhydro-lat
 - Zirbenspäne, Zirbenflocken
 - Feste Formen aus Zirbenholz
 - Zirben-Lüfter: mit Strom oder ohne Strom
 - Zirbenduftsäckchen
- Schlafen mit Zirbenholz
 - Zirbenbetten
 - Zirbendecken
 - Zirbenkissen
- Zirbe und Wasser: Zirben-Wasserkaraffe mit Zirbenkugel
- Zirbenschnaps
- Zirbenmöbel
- Wand- und Deckenverkleidungen aus Zirbenholz
- Diverse Produkte
 - Handyhalter
 - Schneidebretter aus Zirbe
 - Zirbenseife
 - Zirbenschokolade
 - Brotkasten aus Zirbenholz
 - Zirbenschalen, Obstschalen
 - Kleiderbügel aus Zirbe
 - Zirbenduftbaum fürs Auto

Zirbenöl

Ätherisches Zirbenöl wird durch Heisswasserextraktion aus Nadeln und Zweigspitzen der Zirbe gewonnen. Technisch gesehen handelt es sich also um eine Wasserdampfdestillation. Aus 100 Kilogramm Rohmaterial kann etwa ein Liter Extrakt (= Zirbenöl) gewonnen werden.

Das Öl dient sowohl als Aromastoff wie auch als Heilmittel. In der Volksheilkunde wird es oft bei Erkältungen und Nebenhöhlenentzündungen eingesetzt. Heute dient es zudem in der Sauna für Aufgüsse und auch für Aromalampen. Mit anderen Ölen gemischt findet es auch als Massageöl Verwendung. Auch Zirbenkissen oder andere Zirbenprodukte welche etwas an Geruch verloren haben, lassen sich mit Zirbenöl wieder auf natürliche Weise „auffrischen“. Wie viele andere Nadelbaumöle hat auch Zirbenöl eine starke Wirkung auf unsere Atemwege. Die ätherischen Öle werden von der Lunge aufgenommen und erleichtern die Atmung.

Die nach der Destillation im Zirbenöl enthaltenen Wirkstoffe sind: a-Pinen, Cineol, b-Phellandren, Limonen, b-Pinen, Terpinolen sowie Bornylacetat.

Zirbenöl enthält wie alle ätherischen Öle viele sekundäre Pflanzenstoffe. Diese können sowohl Schädlinge fernhalten wie auch gegen Krankheiten schützen.

Herstellung von Zirbenöl

Zirbenöl wird oft von Betrieben hergestellt welche in der Holzverarbeitung tätig sind. Grundsätzlich kann man Zirbenöl aber auch selbst mit Hilfe einer Hausdestillieranlage herstellen. Hierbei darf man aber den Zeitaufwand nicht unterschätzen!

Zirbenöl selbst herstellen

Sie möchten Ihr eigenes Zirbenöl herstellen? Ja, das geht. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie das funktioniert. Um eines vorneweg

klarzustellen: Zirbenöl wird nicht einfach irgendwie gepresst sondern wird mittels einer Destillation gewonnen. Sie benötigen also eine Destille! Falls Sie keine haben, brauchen Sie eine. Das ist aber gar nicht so teuer wie Sie jetzt vielleicht denken. In Deutschland bekommen Sie zugelassene Destillieranlagen schon für unter 80 Euro. In Österreich darf man auch Privatperson sogar etwas grössere Anlagen kaufen (bis 2 Liter) und diese bekommt man schon ab etwa 120 Euro. Was bedeutet „zugelassen“? Ohne spezielle Bewilligung darf man nur in ganz kleinen Mengen selbst Alkohol herstellen, bzw. destillieren. Leider sind die gesetzlichen Vorgaben von Land zu Land unterschiedlich. Bitte informieren Sie sich!

Nun brauchen Sie gutes Rohmaterial. Und zwar eine Mischung aus Nadeln, kleinen Zweigen und etwas zerkleinertem Zirbenholz. Die genaue Mischung des Rohmaterials ist nicht sehr wichtig. Aber es sollte möglichst wenig Material von anderen Baumarten dabei sein. Wieviel Sie davon benötigen? Das hängt davon ab, wieviel Öl Sie produzieren möchten! Als Grössenordnung kann man sagen, dass aus 100 Kilo Rohmaterial etwa 1 Liter ätherisches Öl gewonnen werden kann.

Jetzt kann es losgehen: Füllen Sie die Destille mit Wasser sowie genügend Rohmaterial und dann (bitte schonend!) destillieren! Die Zeit können Sie natürlich mit dem Genuss von ein oder zwei Gläslein Zirbenschnaps überbrücken! Anleitungen fürs Destillieren finden Sie im Internet etwa auf YouTube

Materialliste um eigenes Zirbenöl herzustellen:

- Rohmaterial
- Destille
- Zeit
- (allenfalls ein Zirbenschnaps)

Zirbenlüfter

Zirbenlüfter ohne Strom

Diese Zirbenlüfter nutzen die natürliche Luftzirkulation um möglichst viel Kontakt von Luft an das Zirbenholz zu erzeugen. Naturgemäss ist die Luftzirkulation um einiges geringer als wenn mit einem Ventilator nachgeholfen wird. Daher werden bei dieser Art von Zirbenlüftern fast immer zusätzlich Zirbenspäne oder Zirbenöl eingesetzt. Bei Lüftern mit Strom hingegen kann teilweise auf den Einsatz von solchen „Beihilfen“ verzichtet werden.

Weitere Begriffe für solche Produkte: Zirbenduftssäule, Zirbenholzlüfter

Hier können Sie Zirbenlüfter kaufen

- <https://www.alpienne.at/zirben-luftikus.html>
- <http://www.zirbendrechslerei.de/author/admin/> Zirbenluf-terfrischer, zwar klein, aber fein
- „zirbler – der natürlichste Luftbefeuchter“ auf <http://www.werkeasholz.at/zirbler/>

Zirbenlüfter mit Strom

Bei Zirbenlüftern wird ein möglichst leise laufender Lüfter genutzt um die Luftzirkulation zu bewerkstelligen. Hierdurch ist die Menge Luft entsprechend grösser als bei einem Lüfter mit natürlicher Luftzirkulation. Die meisten Lüfter haben eine Steuerung des Ventilators. So kann die Menge Luft welche am Zirbenholz vorbeifliesst, reguliert werden. Damit kann man dann den Lüfter an die Raumgrösse und auch an den aktuellen Bedarf anpassen. Grössere Zirbenlüfter haben meist einige Zirben-Lamellen um die Kontaktfläche des Holzes zu erhöhen.

Einige Zirbenlüfter sind richtige Designobjekte. Sie können daher auch problemlos einen prominenten Platz in einem Raum bekommen.

Es gibt Produkte welche wie übliche Verdampfer oder Vernebler aufgebaut sind. Diese sind dann also eine Mischung aus Luftbefeuchter und Raumbedufter. Hier gilt es zu beachten, dass dann je nach Konstruktionsart das Zirbenholz dauerhaft der Feuchtigkeit ausgesetzt ist. Ein Dauerbetrieb solcher Geräte ist daher nicht sinnvoll. Feuchtigkeit selbst schadet Zirbenholz aber nicht.

Hier können Sie Zirbenlüfter kaufen

- <https://www.zirbenluefter.com/>: unterschiedliche Zirbenlüfter und -Verdunster in mehreren Grössen. Auch für grosse Räume geeignet
- einen Zirbenvernebler (benötigt für eine gute Leistung jedoch Zirbenhydrolat) finden Sie auf www.zirbennebler.at
- der „Cubeolo“: ein tolles Produkt auf <http://www.cubeolo.at/> (Typ: Vernebler)
- Der „Zirb“: <https://www.zirb.at/>

Zirben-Bettdecken

Zirbenbettdecken bestehen natürlich nicht nur aus Zirbenholz. Meist ist eher wenig Zirbe eingearbeitet da sonst die Qualität der Decke negativ beeinflusst wird. Es gibt es alle bekannten Arten von Bettdecken auch als Zirben-Bettdecken: solche für den Sommer, solche für den Winter und natürlich auch in unterschiedlichsten Grössen. Auch das nebst Zirbenholz verwendete Füllmaterial ist unterschiedlich.

Die Zirbenspäne/-flocken werden einfach dem normalen Füllmaterial beigemischt. Sehr oft wird eine Kombination aus Schafwolle und Zirbenholz verwendet. Die meisten Hersteller steppen die Decke ab damit die Füllmaterialien verteilt bleiben. Leider ist es daher nicht möglich die Füllung zu erneuern.

Nebst der Wirkung auf den Schlaf hat Zirbenholz auch noch einen weiteren positiven Effekt: es wirkt aktiv gegen Milben und Motten.

Hersteller von Zirben-Bettdecken

- <https://www.gesundheitskissen.at/zirbendecke-zirbenbettdecke>
- <http://www.zirbenherz-bett.com/regenerations-systeme/bettwaren/schafschurwolle-und-zirbe/>
- <http://www.puschan.com/index.php/die-zirbe/schlafen/166-zirben-bettdecke>
- <https://www.zirbenkissen.de/tag/zirbenbettdecke/Zirben-Schafwoll-Steppdecken.html>
- <http://www.lebarte.eu/shop/lebarte-schlafkultur/bettdecken/zirbenbettdecke-ganzjahresdecke/>

Weitere Begriffe für diese Produkte: Zirbenholzbettdecke, Zirbenholzdecke

Zirbenkissen

Nebst Zirbenbetten und Zirbenbettdecken gibt es noch eine günstigere Möglichkeit um im Schlaf von den Zirbenholzwirkungen profitieren zu können: Es handelt sich um Zirbenkissen.

Zirbenkissen sind derzeit das wohl bekannteste Zirbenprodukt. Viele Hersteller sind auf diesen Trend aufgesprungen und produzieren Zirbenkissen in allen Grössen und mit allen möglichen Füllmaterialien. Sehr verbreitet ist die Mischung aus Zirbenspänen und Schafwolle. Nötig ist das um ein angenehmes Schlafgefühl zu erhalten, da reine Zirbenkissen zu hart und formunstabil sind. Zudem hilft die Schafwolle dabei die nächtliche Feuchtigkeit aufzunehmen. So bleibt auch der Nackenbereich trocken und kühlt nicht ab.

Zirbenkissen gibt es in unterschiedlichen Grössen. Es gibt auch Kissen/Polster welche nur mit Zirbenholz gefüllt sind. Diese werden dann zumeist nur aufgestellt und nicht als Schlafkissen verwendet.

Hersteller/Lieferanten von Zirbenkissen

- <https://www.zirbeundmehr.de>
- <http://www.zirbki.at>
- <https://www.gesundheitskissen.at>
- <https://www.zirbenladen.at>
- <https://www.arvenholz.com> (Schweiz)

Zirbenschnap/s/Zirbenlikör

Zirbenschnap/s (Zirbenlikör) wird aus Zirbenzapfen hergestellt. Es handelt sich um einen „angesetzten“ Schnap/s/Likör. Man schneidet die noch unreifen Zirbenzapfen in Scheiben mit einer Dicke von etwa drei bis fünf Millimetern. Diese werden dann in einen Kornbrand oder auch Obstbrand eingelegt und für ein bis zwei Monate dort gelassen. In dieser Zeit wird der Schnap/s alle paar Tage gerührt oder geschüttelt. Danach wird der dann braun gefärbte Schnap/s gefiltert und meist mit Zucker oder Honig vermischt, um den doch recht herben Geschmack zu mildern.

Man kann den Zirbenschnap/s auch nochmals brennen (destillieren). Dadurch entsteht dann der so genannte „Zirbengeist“. Dieser besitzt dann natürlich einen entsprechend höheren Alkoholgehalt.

Der weit verbreitete Begriff „Zirbenschnap/s“ ist eigentlich nicht ganz korrekt. Einerseits wäre „Ansatzschnap/s“ die eher zutreffende Bezeichnung, andererseits wird meist Zucker oder Honig beigeetzt, so dass es sich sogar um einen Likör handelt.

Der Zirbenschnap/s wird in der ganzen Alpenregion hergestellt. Die grösste Verbreitung hat er jedoch in Österreich. Oft handelt es sich nur um Kleinmengen für den Vertrieb im eigenen Gasthaus. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie am Ende einer Bergwanderung in den Alpen nach dem Essen einen „eigenen Zirbnschnap/s“ bekommen!

Weitere Begriffe zum Thema: Zirbenlikör, Zirbengeist, Zirbenzapfenschnap/s, Zirbelkieferschnap/s, Zirbenwasser, Zirbnschnap/s, Zirberl

Wo kauft man Zirbenschnap/s

- „vom FASS“, erhältlich in allen Filialen: <https://www.vom-fass.at/zirbenfeuer>

- Josef Hofer, grosse Auswahl: <https://www.zirben.at> Auswahl mehrerer Hersteller: <https://www.weisshaus-shop.de/spirituosen/zirbe>
- Zirbenschnaps sowie Zirbenlikör, auch als Geschenk: <https://www.kraeuter-destillerie.tirol/de/catalogsearch/result/?cat=0&q=Zirbe>
- Hofladen der „Knödl-Alm“: <http://www.zirbe.at>