

Zirbe

als biologisch wirksames Mittel in der Schlaftherapie



Die Zirbe (*Pinus cembra*) gehört zu der großen botanischen Gattung der Kiefern. Sie ist in den westlichen Innenalpen auf 1400 m bis ca. 2500m Seehöhe verbreitet, und oft mit der Lärche und Fichte vergesellschaftet. Sie wird im Durchschnitt 200 bis 400 Jahre alt, Schätzungen gehen jedoch davon aus dass sie bis zu 1200 Jahre erreichen könnte. Der Wuchs der Zirbe ist stark von den Witterungseinflüssen und Frost bis -40°C geprägt. Alte Exemplare sind oft vom Wind zerzaust und durch Blitze und Schneebrüche deformiert. Das Höhenwachstum variiert je nach Standort aber im Normalfall wird sie rund 25 Metern hoch. Durch die nachhaltige Forstbewirtschaftung der Zirbe, ergibt sich ein stetig steigender Baumbestand und eine ökologisch sinnvolle Verjüngung des hochwertigen Zirbenbaumes.

Um bei diesen widrigen Lebensumständen bestehen zu können, braucht es eine ganz besondere Widerstandskraft. Diese Kraft gibt die Zirbe bei der Verarbeitung mit Ihrem Holz und den darin enthaltenen ätherischen Ölen auch an uns weiter. Die Lebenskraft der Zirbe gilt z.B. in Tirol schon seit vielen Jahrhunderten als gesichertes Wissen, das nun auch von der modernen Wissenschaft bestätigt wurde. Frisch geschlagenes Zirbeholz bewahrt noch Jahrzehnte seinen charakteristischen Duft, den man besonders in Zirbenstuben wahrnimmt.

Aufgrund des im Zirbenholz enthaltenen Pinosylvin, das den typischen Zirbengeruch ausmacht, haben:

- Pilze und Bakterien kaum eine Chance das Holz anzugreifen.
- Für den Menschen besonders angenehm der wohlthuende anregende Duft.
- Bei Insekten aber nicht beliebt, mottenabwehrende und bakterienhemmende Eigenschaften.

die Wirkstoffe bleiben noch dazu jahrelang erhalten.

Schlussfolgerung:

Zusätzliche Erkenntnisse über die Eigenschaften der Zirbe im Schlafbereich wurden von Wissenschaftlern der Forschungsgesellschaft am Joanneum Research durch umfangreiche Meßmethoden über das autonome Nervensystem und die Funktionen des Stammhirns beobachtet. Dabei zeigte sich in Labortests, dass es einen signifikanten Unterschied in der Erholungsqualität in einem Zirbenzimmer im Vergleich zu einem ident gestalteten Holzdekorzimmer gibt.

- Zirbenholz bewirkt bei körperlichen und mentalen Belastungen niedrigere Herzfrequenzraten, in Ruhephasen wird der vegetative Erholungsprozess signifikant beschleunigt.
- Die Herzfrequenz der Testpersonen im Zirbenzimmer vom Luftdruck unabhängig war und diese sich im Vergleich der Testpersonen, die sich im Holzdekorzimmer befanden nicht unter Wetterfühligkeit litten.
- Die positive Auswirkung eines Zirbenbettes auf das Herz, die durchschnittliche Arbeitersparnis auf das Herz beträgt 3500 Schläge pro Tag bzw. eine Stunde „Herzarbeit“.

Heilwirkung und Anwendungsbereiche der Zirbe:

- bakterienhemmend
- mottenvertreibend
- kreislaufentlastend
- gegen Wetterfühligkeit
- beruhigend und stärkend
- schlaffördernd

Auf den Punkt gebracht:

- Mit Zirbenholz zeigt sich eine deutlich bessere Schlafqualität und Regenerationsphase bereits im ersten Schlafzyklus.
- Zirbenholz wirkt harmonisierend auf Personen mit Wetterfühligkeit.
- Zirbenholz wirkt antibakteriell und mottenabwehrend.
- Zirbenduft schafft Behaglichkeit, stärkt die Lebensenergie und Erholungsfähigkeit.