



## Zirbentraum

Weihnachten – besinnliche Zeit. Zur Ruhe kommen, durchatmen und Traditionen aufleben lassen. Alles das lässt sich schön vereinen, im würzig-harzigen Duft der Zirbe. Sie beruhigt das Gemüt, verbessert den Schlaf und ihre Wirkung ist den Alpenbewohnern seit Jahrhunderten bekannt. Wie gut die Zirbe dem Menschen tut – nicht nur aber auch an Weihnachten – ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

Am Institut für Nichtinvasive Diagnostik in Weiz (Steiermark), teil der renommierten Joanneum Research-Gruppe, beschäftigte sich ein Forscherteam intensiv mit dem Gewächs *Pinus cembra*, bekannt unter dem Namen Zirbe und von Bewunderern auch als „Königin der Alpen“ bezeichnet. Sie ist ein Nadelbaum, der vornehmlich in den Bergen Mitteleuropas auf einer Höhe zwischen 1.400 und 2.500 Metern wächst. Die Wissenschaftler haben nach umfangreichen Versuchen bestätigt, woran Bauern, Tischler und Zimmerer in den Alpen nie gezweifelt haben: Die Zirbe übt eine wohltuende Wirkung auf den Menschen aus – niedrigerer Puls, tieferer Schlaf, bessere Erholung und gesteigertes Allgemeinwohl. Ihr nachweislich positiver Einfluss auf den Organismus hat dazu geführt, dass sich die Zirbe heute wieder größter Beliebtheit erfreut.

Besonders beim Einschlafen lässt man sich gerne vom würzigharzigen und doch milden Duft der *Pinus cembra* begleiten und nimmt das wunderschön winterliche Alpenpanorama, vor dem die Zirbe wächst, mit in die Träume.

