



Der Wunderbaum

In den vergangenen Jahren löste die Zirbe einen wahren Hype aus. Mittlerweile bestätigt ihr sogar die Wissenschaft erstaunliche Heilwirkung. Ein Baum kann bis zu 1000 Jahre alt werden!

Von Katharina Messner (Text) & Evelyn Hronek (Fotos)

Matthias Leitgeb, Senior und Namensgeber für die „Hiasl Zirbenhütte“ auf der Hochrindl in Kärnten, ist ein Naturmensch, Biofan (auch das „Hiasl Biofleisch“ im Talboden in Sirnitz befindet sich in seiner Familie) – und bekennender Zirbenfan. „Unsere Vorfahren sind im Zirbenbett zur Welt gekommen, in der Zirbenwiege gelegen und haben in der Zirbenstube gelebt. Sie haben allein aus der Naturbeobachtung die unglaublich vielen Vorzüge der Zirbe erkannt. Heute haben wir wissenschaftliche Methoden, die uns die positiven Eigenschaften beweisen. Ja, die Zirbe ist wirklich ein Wunderbaum! Und zwar die, die hier heroben bei uns wächst, nicht die Zirbe in Sibirien, die in den Flusstälern auf nur 400 m Seehöhe.“

Wir sind auf der Hiasl Zirbenhütte in 1670 m Höhe. In der Hütte, nomen est omen, ist alles aus Zirbe. Und ringsum wartet ein prachtvolles Herbstbild: die immergrüne Zirbe, die goldgelbe Lärche (mit ihr lebt die Zirbe gerne in Baumgesellschaft) und, so weit das Auge reicht, die sanften Kuppen der Nockberge. 36

Nockgipfel, das ist Naturidylle pur! Die Zirbe bevorzugt Höhenlagen zwischen 1500 und 2000 m. Sie schafft es aber auch bis 2850 m. Sie ist der frosthärteste Baum der Alpen und kann Temperaturen bis -43° , Spätfröste und Temperaturunterschiede von 70° unbeschadet überstehen. Die Zirbe, eine Einwanderin der Eiszeit, kann bis zu tausend Jahre alt werden und setzt beim Wachsen auf Entschleunigung. Erst nach etwa 180 Jahren, also nach rund fünf Generationen, ist sie bereit zum Schlägern. Dafür schenkt sie uns dann ein Holz mit unglaublich vielen guten Eigenschaften. Pinosylvin heißt dabei ein Zauberwort. Dieser Wirkstoff findet

Ihr Duft bekämpft Bakterien & Pilze. Darauf trinken wir einen Zirbenschnaps!

sich in Holz, Harz und Nadeln, und zwar in so hoher Konzentration wie in sonst keiner anderen Baumart. Er gibt der Zirbe den unverwechselbaren aromatischen Duft und bekämpft Schadorganismen wie Bakterien und Pilze.

„Bei uns ist immer schon alles von der Zirbe genützt worden, nicht nur das Holz. Jeder kennt den Zirbenschnaps. Der wird aus den Zapfen gebrannt. Die sind erst im dritten Jahr nach der Blüte, im Frühjahr, reif. Für die Kissen verwendet man die Zirbenspäne. In den Dreißigerjahren hat die Großmutter aus den Kernen Kaffee gekocht.“ Beim Sammeln der Zapfen erweist sich der Tannenhäher als größte, doch nutzbringende Konkurrenz: Er kann bis zu 90 Kerne (manchmal irrtümlich auch Zirbennüsse genannt) in seinem Kropf tragen. Die vergräbt er dann als Wintervorrat. Viele Verstecke allerdings findet

Beim Kärntner Matthias Leitgeb ist alles Zirbe: Von der Stube bis zum Kissen und dem Schnaps: „Die Großmutter hat sogar Kaffee daraus gekocht.“

Zirbenwunder & Wissenschaft

Das HUMAN RESEARCH Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung in Weiz evaluierte die Auswirkungen von Zirbenholz auf Belastungs- und Erholungsfähigkeit. Mithilfe hochauflösender EKG-Rekorder wurden die Herzfrequenz und ihre Variabilität, vegetative Parameter und die biologische Rhythmik der Erholung untersucht. Psychometrische Methoden wurden zur Messung der Befindlichkeit, Vigilanz und subjektiven Schlafqualität eingesetzt. Ergebnis: Im Zirbenholzzimmer (im Gegensatz zum Holzdekorambiente) ist die Herzrate in körperlichen und mentalen Belastungssituationen niedriger, der vegetative Erholungsprozess erfolgt rascher, der Kreislauf ist wetterunabhängiger und stabiler, die soziale Extrovertiertheit (Kontaktfreudigkeit!) erhöht. Die Nachterholung im Zirbenbett ist höher (3500 Herzschläge weniger pro Tag), die Schwingung des Organismus im Tagesverlauf erhöht, das Allgemeinbefinden besser. Zirbenholz und Zirbenöl behindern die Entwicklung der Kleidermotte. Zirbenöl hat eine bakterienhemmende Wirkung.

Drechslermeister Alfred Krainer mit Zirbenbrotdose. Äpfel und Birnen als Dekoration oder Verschluss von Wasserkaraffen. Duftende Zirbenholzscharten.



er später nicht mehr und sorgt damit für die natürliche Verbreitung der Zirbe bis hoch hinauf ins Gebirge.

Matthias Leitgeb hat in dem Chronobiologen Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser einen wissenschaftlichen Zirbenfreund gefunden, der immer wieder zu Studienzwecken die Zirbenhütte (Achtung, für unsere Leser: bis 1. Dezember Betriebsurlaub) besucht. „In der Zirbe gibt es ätherische Öle, um Schädlinge abzuhalten. Motten gehen nicht in Zirbenholzkästen, Bakterien und Schimmelpilze werden gehemmt und besänftigt.“ Womit wir bei all diesen kleineren Gegenständen aus Zirbenholz wären, ohne die mittlerweile kein Handwerker oder Christkindlmarkt mehr auskommt: Brot Dosen, Zirbenkissen, Zirbenöl, Zirbenschokolade, Dekorationsobst, Dufttürme, Wasserflaschen mit Zirbenkugeln als Verschluss und so weiter und so der schönen Zirbe fort.

In der Manufaktur von Alfred Krainer in St. Veit an der Glan, bei Kärntens einzigem Drechslermeister, findet sich (fast) alles, was das Zirbenherz begehrt. „Das ist ein so tolles, weiches Material. Es lässt sich wunderbar verarbeiten. Ich habe es schon in meiner

Die Zirbe beruhigt Herz und Hirn

Lehrzeit kennengelernt.“ Mittlerweile arbeitet Alfred neben dem großen Standardprogramm auch an Einzelanfertigungen. Da sind oft ausgefallene Wünsche dabei. „Einmal wollte jemand eine sehr große dünnwandige Zirbenholzkugel mit einer Öffnung. Ich habe nie erfahren, wofür sie gebraucht wurde.“ In Alfreds Werkstatt duftet es so intensiv, dass man augenblicklich das Gefühl hat, im Wald zu sein. Es stapeln sich die Zirbenpfosten („Von einem Saagler auf der Turrach, dort befindet sich ein riesi-

Infokasten links oben. Ebenfalls wissenschaftlich bewiesen ist die Förderung der Geselligkeit durch ein Zirbenholzambiente. Da stellten sich auch die Wissenschaftler in der Studie die berechtigte Frage, ob das der Grund war, warum früher die Gaststuben so häufig mit Zirbenholz verkleidet waren . . .



Nockberge Zirbenschokolade 4 €, Bio-Zirbenöl, Christian Greiler, 9,90 €.

In der Zirbenstube geht es meistens sehr fröhlich zu

ges, zusammenhängendes Zirbengebiet“), in einer Ecke liegen Späne, nicht irgendwelche, sondern „querholzgedrechselte Zirbenholzscharten“. Hier spricht der Fachmann! Freund Wolfi kommt vorbei und holt sich eine Schachtel davon. „Die kommen in einen Korb im Stiegenhaus. Das ganze Haus riecht danach.“ Wer es einfacher haben will, füllt Zirbenöl in die Duftlampe oder inhaliert es bei Erkältung. Und wer kein Zirbenbett hat, stellt sich einen Zirbenturm aufs Nachtkästchen. Dieser dürfte allerdings kein vollwertiger Ersatz für ein Zirbenbett sein, mit dem man sich pro Tag bis zu 3500 Herzschläge (entspricht einer Stunde Herzleistung!) einsparen kann – siehe

Hype um die Zirbe



Nackenhörnchen gefüllt mit Zirbenholzflocken, Hirse und Johanniskrautblüten, 24 €.

Handgedrechselte Dose aus dem Tiroler Zillertal, 39 €.



Handyhalter für strahlungsfreien Schlaf mit Stahlkörper plus Sockel und Deckel aus massivem Zirbenholz, 68 €.



Natürlich geschützt ist das Salz – oder andere Lebensmittel – in dem Salzfass mit Porzellanknauf, 15 €.

Innovativer Raumlüfter mit geräuschlosem elektrischem Lüfter & Zirbenlocken befüllt 299 €.



Aromatischer Christbaumschmuck, 8 €.



Produkte gesehen bei www.servus.com/at/marktplatz