

Die Königin der Alpen

Pinus cembra auch als Zirbe, Zirm, Arve oder Arbe bekannt

Familie: Kieferngewächse (*Pinaceae*)

Gattung: Kiefer (*Pinus*)

Art: Zirbelkiefer

Die Zirbe war 2011 „Baum des Jahres“ – eine Ehrung, die ihr auch schon im Jahr 1999 wiederfahren war.

Ganz oben im Hochgebirge, dort wo der klirrende Frost oft nur zwei Monate im Jahr von Hitze und Trockenheit abgelöst wird, dort wo es kaum Humus, aber viele Steine gibt, dort wächst sie. Sie ist der Spezialist, der so hoch oben in der Kälte auf sauren Böden gedeihen kann. Hier wird die Zirbe zur Königin der Berge. Und gerade die Zirbe birgt in sich einige der wertvollsten und für den Menschen besten Elixiere. Wunderbare Öle und Harze prägen den besonderen Charakter des begehrten Zirbenholzes.

Die Zirbelkiefer ist ein immergrüner Baum, der bis zu 25 Meter hoch wird. Junge Bäume besitzen einen geraden Stamm, der in einer schmalen Krone endet. Die Äste reichen fast bis zum Boden. Die Triebe weisen eine rot-gelb gefärbte, filzige Behaarung auf, die sich nach dem ersten Winter schwarzgrau verfärbt. Vor allem freistehende Altbäume wachsen oft in bizarren Formen, da sie durch die Witterung stark belastet werden. Sie sind meist krumm oder mehrstämmig. Solche Wuchsformen treten in geschlossenen Beständen eher selten auf. Die Zirbe ist ein Pfahlwurzler. Im Gebirge gelingt es dem Baum nicht, sein

Zirbendosen zur Verwahrung von Brot oder Korn haben eine lange Tradition



1

natürliches Wurzelsystem zu entwickeln. Sie passt sich den Gegebenheiten an und bildet ein flaches Wurzelgeflecht aus. Die Wurzeln dringen in Gesteinsspalten ein und verankern so den Baum.

Die biegsamen Nadeln der Zirbe werden fünf bis elf Zentimeter lang und rund einen Millimeter dick. Jeder Trieb weist mehrere Büscheln zu je fünf Nadeln auf, die meist an der Zweigspitze angeordnet sind. Die Nadeln können bis zu zwölf Jahre am Baum bleiben.

Die Zirbelkiefer ist einhäusig-getrenntgeschlechtlich. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli. Die violetten weiblichen Blütenzapfen sind kurz gestielt und erscheinen einzeln oder zu mehreren an den Spitzen der Langtriebe. Man findet sie vor allem an den äußeren Bereichen des oberen Kronendrittels. Die gelblichen bis violetten männlichen Blütenzapfen werden anstelle von Kurztrieben an der Basis von jungen Langtrieben gebildet. Man findet sie vor allem im unteren Kronendrittel. Sie sind anfangs aufrecht stehend und bläulich-grün bis violett gefärbt, zur Reife nach rund einem Jahr verfärben sie sich hellbraun. Im Frühjahr des dritten Jahres fallen sie als Ganze ab und zerfallen erst danach. Sie verbleiben im Zapfen und werden von Tieren herausgelöst und verbreitet. Ein Zapfen enthält im Durchschnitt 93 Samen. Die Samen werden wie Pinienkerne gegessen und schmecken leicht harzig.

Die Zirbelkiefer steht in enger Lebensgemeinschaft mit dem Tannenhäher, dessen Hauptnahrungsquelle die Zirbelsamen sind. Er ist maßgeblich an einer natürlichen Vermehrung der Bestände beteiligt und verbreitet diese auch über die Waldgrenze hinaus.

Der Ausbreitungsmechanismus ist die Versteckausbreitung: Der Tannenhäher legt ab August zahlreiche Vorratsverstecke mit Zirbelsamen für



2

Ein majestätischer Baum – die Zirbe

den Winter an. Dabei bevorzugt er weichen oder lockeren Untergrund. Solche Stellen sind für den Keimungserfolg und das Wachstum der Jungbäume relativ günstig. Aus etwa 20% der versteckten Samen wachsen junge Zirben heran.

Zirbenharz

Das Zirbenharz wird gerne bei Verstauchungen eingesetzt. Auch ist es ein wunderbares Mund- oder Zugmittel. Bei offenen Stellen im Mund wirkt ein aufgelegtes Stück Harz schnell schmerzlindernd und wundheilend. Das Harz galt im Alpenraum als vollwertiger Weihrauchersatz. Es ist sehr gut zum Räuchern geeignet, wirkt energetisierend und hilft gerade und aufrecht im Leben zu stehen. Ebenso wirkt sie luftreinigend und ist gut zur Vorbeugung von Ansteckung.

Die Zirbe in der Volksheilkunde

Die Zirbe enthält Limoson, verschiedene Flavonoide und Pinosylvion. Die Nadeln enthalten ca. 1% aromatisches, ätherisches Öl und Harz. Für den Duft sind eine Vielzahl von Terpentinen verantwortlich.

Ätherisches Zirbenöl (sollte immer



Zirbenspan, Zirbenzweig, Zirbenzapfen, Samen und Rinde der Zirbe

verdünnt angewendet werden) wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und schleimlösend. Es wirkt besonders auf das Atemzentrum. Inhalationen fördern die Sauerstoffaufnahme der Lunge. Der Zirbenduft wirkt sich auch wohltuend und entspannend aus und fördert den Schlaf.

Wissenschaftlich erwiesen ist die Wirkung des Zirbenöls bei verschiedenen Bakterien und Keimen. Bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen hilft ätherisches Zirbenöl als Einreibung oder als Bad. Hier können auch unreife Zirbenzapfen aufgegossen werden – dies bringt Linderung für den gesamten Bewegungsapparat. Auch Zirbenschnaps kann man als Einreibung verwenden. Dieser hilft innerlich auch gut bei Übelkeit, Nervenschwäche und allgemeiner Schwäche. Gegen Husten kann bei Erwachsenen der Zirbenschnaps eingesetzt werden, bei Kindern ein Zirbensirup.

Gut schlafen mit der Zirbe

In einer Studie vom Johanneum Research 2001 wurde die positive Wirkung auf die Schlafqualität, gegen Motten und auf die Herzfrequenz nachgewiesen. Diese Studie wurde von Vertretern der alpinen Forstwirtschaft in Auftrag gegeben. Sie wollten die allgemeine Volksmei-

nung, dass man in einem Zirbenbett besser schlafen würde, wissenschaftlich bewiesen haben. Das war zu einer Zeit, als die Zirbe in einer Absatzkrise steckte. So wurde die Studie durchgeführt und die Zirbe damit neu geboren. Inhaltliche Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen der Studie beim Schlaf in einem Zirbenbett:

- signifikant erniedrigte Herzrate
- vegetative Erholung ist stärker ausgeprägt
- die Schlaftiefe ist erhöht
- der erste Schlafzyklus, während dem der Schlaf in der Regel am tiefsten ist, fällt länger aus.

Zirbenholz behindert die Entwicklung der Kleidermotte

Der Nachweis für die besondere Eignung von Zirbenholzmöbeln zur mottensicheren Aufbewahrung von Textilien konnte in der Untersuchung ebenso eindeutig erbracht werden. Die stärkste biozide Wirkung weist das Zirbenholz auf. Eine Verminderung der Larvenzahl der Kleidermotte um 48% konnte festgestellt werden.

Die Fressaktivität der Mottenlarven war in den Versuchs-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%. Für diese starke insektenabwehrende Wirkung sind Inhaltsstoffe, die in hoher Konzentration im Zirbenkieferöl enthalten sind, verantwortlich. Nach Veröffentlichung der Studie gab es einen regelrechten Boom um die Zirbe. Seither ist sie sehr beliebt und eine Vielzahl von Produkten werden aus ihr hergestellt.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Zirbenwipfel-Sirup

Junge Wipfel mit bedacht sammeln und in ein Gefäß geben. So viel Wasser zugeben, bis die Wipfel damit bedeckt sind. Im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen. Alles durch ein Sieb schütten. Die Flüssigkeit auffangen. Dann die Flüssigkeit noch einmal durch ein feines Tuch laufen lassen. Flüssigkeit abmessen. Die gleiche Menge Zucker abmessen. Flüssigkeit und Zucker zusammen aufkochen. Dann solange einköcheln, bis eine schöne honigartige Konsistenz entsteht. Kann bis zu zwei Stunden dauern. Heiß abfüllen und gut verschließen.

Zirben-Likör

ca. 4 Zapfen pro Liter
4-5 Gewürznelken, 1 Zimtstange
ca. 70 g Kandiszucker/Liter
40%igen Alkohol zum Ansetzen, entweder Wodka oder Korn

Zapfen geschnittenen in Einweckgläser geben und mit dem Alkohol auffüllen, die Gewürze dazugeben. Kandiszucker kommt dazu, da er dann süßiger und der bittere Geschmack abgemildert wird. Lassen Sie den Schnaps 4-6 Wochen in einem hellen Bereich (nicht bei direkter Sonneneinstrahlung) in den Gläsern reifen.