

# Die Zirbe

## Ein Schatz der Natur

Diese immergrüne Baumart ist seit der letzten Eiszeit im Alpenraum heimisch und seither macht sich der Mensch die positiven Eigenschaften zu Nutze.

### WAS IST SIE?

Wegen ihrer Anpassungsfähigkeit und dem Vorkommen im hochalpinen Raum gilt die Zirbe oder Arve als die "Königin der Alpen". Die Zirbe ist die frosthärteste Baumart der Alpen und stellt nur geringe Ansprüche an den Nährstoffgehalt des Bodens. Sie ist ein Kieferngewächs.

Das Zirbenholz ist das leichteste aller heimischen Nadelholzarten und bezeichnend sind die zahlreichen dunklen Äste. Das Kieferngewächs kann bis zu 25 Meter hoch und 1000 Jahre alt werden.

Von der Kraft des Baumes wussten schon unsere Großeltern. Man baute in alten Bauernhäusern im Alpenraum Stuben, Schlafzimmer und Kinderwiegen aus dem wertvollen Holz.

Die im Zirbenholz enthaltenen ätherischen Öle geben einen angenehmen Geruch und beeinflussen den Körper positiv, die Herzfrequenz wird gesenkt, dadurch beruhigen sich Herz und Kreislauf und spenden Ruhe und Entspannung. Der Schlaf wird tiefer und der Körper erholt sich schneller. Substanzen im Zirbenholz weisen eine toxische Wirkung gegenüber Schadorganismen auf (z. B. Motte).



### WAS KANN SIE ?

- ☆ antibakterielles Holz
- ☆ leichtes Holz
- ☆ senkt Herzfrequenz (tiefe Erholung des Körpers und beugt Schlafstörungen vor)
- ☆ jahrelang anhaltender guter Duft
- ☆ lässt sich leicht bearbeiten
- ☆ stabilisiert Kreislauf bei schwankendem Luftdruck (gut gegen Wetterfühligkeit)



**WEM NÜTZT SIE ?**

Holz: Möbelholz, Schnitzholz, Kissen mit gehobelten Spänen  
 Samen (Zirbelkern): zum Backen  
 Schnaps aus Zirbenzapfen  
 Schutzwald

**!!! Unser Basteltipp !!!**

Um von der positive Wirkung des Zirbenholzes zu profitieren, kann man mit Zirbenspänen einfach Kissen, Duftsäckchen oder Kuscheltiere befüllen.  
 Damit die Wirkung der Inhaltsstoffe von Zirbenkissen erhalten bleiben, sollte man die Kissen ab und zu bei Regen oder Nebel ins Freie legen und aufschütteln. So können die Späne wieder Feuchtigkeit aufnehmen. Die Zirbenspäne sollten aber nicht direkt mit Feuchtigkeit in Berührung kommen.

**QUIZ**

1. Zu welcher botanischen Gattung der Bäume gehört die Zirbe?

---

2. Wo kommt die Zirbe vor?

---

3. Nenne 3 Eigenschaften des Zirbenholzes?

---



---



---

4. Wie wird die Zirbe verwendet?

---



---



---



---