

Wussten sie schon, dass Zirbenholz Ihr Wohlbefinden fördert?

Dort wo andere Baumarten nicht mehr hinkommen, fängt das Reich der Zirbe erst an. Diese Kiefernart wächst in Höhen, in denen andere Bäume nicht mehr überleben können.

Die positiven Eigenschaften des Holzes der „Königin der Alpen“ werden seit Jahrhunderten geschätzt und genutzt. Erstmals wurde dieses Erfahrungswissen wissenschaftlich untersucht.



Mastbaum unter den Nadelhölzern

Aus den Alpen ist die Nutzung der Zirbelnüsse seit Jahrhunderten bekannt. Die Samenkern enthalten bis zu 70 Prozent Fett und wurden früher auch als Nahrungsmittel gesammelt. In der sibirischen Taiga, wo es auch heute noch große ausgedehnte Zirbenwälder gibt, ist diese Baumart eine wichtige Nahrungsquelle für Mensch und Tier.

Kalt und trocken

Zirben sind sehr langlebige, frostharte Nadelbäume. Diese Kiefernart verträgt Temperaturen bis -40°C und kann im Sommer einen Kälteeinbruch bis zu -8°C leicht wegstecken, sodass Temperaturstürze, wie sie in den Hochlagen immer wieder vorkommen, kein Problem sind. Die sturmfesten Bäume an der Waldgrenze können bis zu 400 Jahre alt werden, in Ausnahmefällen wird auch von tausendjährigen Zirben berichtet.

Zirben kommen mit einer mittleren Jahrestemperatur von 0°C und einer Vegetationszeit von zwei bis zweieinhalb Monaten zurecht.



Schule ohne Stress

Seit 2003 führt Joanneum Research Untersuchungen durch, um die Einflüsse von unterschiedlichen Umgebungen mit Holzwerkstoffen auf Leistungs- und Befindensaspekte des Menschen zu evaluieren. Die Ergebnisse zeigen durchwegs positive Effekte von Massivholz (Zirbe und Bergfichte) auf Befinden, Beanspruchung oder Erholungsfähigkeit.

Zwei Klassenräume ließ die Gemeinde Haus im Ennstal im Rahmen einer umfassenden Sanierung der Hauptschule im Sommer 2008 speziell mit massiven Holzwerkstoffen (Boden, Decke, Schränke, Wandpaneele, Leuchten) ausstatten. Die Räume der Vergleichsklassen waren ebenfalls frisch renoviert, aber mit Standardmaterialien ausgestattet.

Signifikante Unterschiede in Gesundheitsparametern der SchülerInnen in den unterschiedlich ausgestatteten Klassen zeigten sich vor allem in der Herzfrequenz. Dabei konnten durchwegs Vorteile in den Holzklassen festgestellt werden: SchülerInnen der Holzklassen wiesen im Laufe des Tages eher eine geringere Herzfrequenz und eine höhere Vagusaktivität auf als zu den Messungen am Beginn. Bei den SchülerInnen der Vergleichsklassen war es umgekehrt.

Auch subjektive schulspezifische Beanspruchungen (im speziellen „soziale Beanspruchung der SchülerInnen durch LehrerInnen“ – vermehrtes Anschreien, Gefühl lächerlich gemacht zu werden, Gefühl ignoriert zu werden) wurden in den Massivholzklassen von den SchülerInnen geringer bewertet. Die Konzentrationsleistung und die Einschätzung aggressiven Verhaltens hingegen unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen. Die Unterschiede werden bei längerer Benützung der Räume deutlich und sind am Ende des Untersuchungszeitraumes am größten.

Gut für den Kreislauf

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Zirbenholz dazu beiträgt, dass wir Menschen uns besser fühlen, wenn wir den Duft dieser Holzart einatmen. Was liegt also in der Luft, wenn wir eine Stube betreten, die mit Zirbenholz getäfelt ist?

Zunächst einmal ein guter Duft, der auf das „Pinosylvin“ zurückzuführen ist. Dabei handelt es sich um eine chemische Verbindung im Kernholz der Zirbe, die gasförmig entweicht und die nicht nur angenehm duftet, sondern gleichzeitig auch antibakteriell und gegen Pilzinfektionen wirkt.



Damit ist einerseits das Holz geschützt, andererseits wussten sich die Bergbauern der Alpen diesen Vorteil schon seit Jahrhunderten zunutze zu machen, indem sie Truhen für Mehl oder andere Nahrungsmittel sowie Kleiderschränke aus Zirbe anfertigten. Auf Zirbenholz können sich Bakterien nur schwer ansiedeln, gleichzeitig ist eine insektenabwehrende Wirkung zum Beispiel gegen Kleidermotten gegeben.

Wissenschaftler vom Joanneum Research in Graz konnten nachweisen, dass der Erholungsprozess in einem Zirbenzimmer schneller abläuft, dass die Schlafqualität dort besser ist und dass die Herzfrequenz geringer ist.

In Zahlen: Wer in einem Zirbenbett schläft, der erspart sich rund 3.500 Herzschläge pro Tag. Das kommt etwa einer Stunde Herzarbeit gleich.

Wissenschaftlich belegt ist auch die Tatsache, dass in einem Zirbenzimmer die Wetterfühligkeit viel geringer ist. Der Kreislauf bleibt trotz Luftdruckveränderung stabil.

Wer also sein Schlafzimmer mit Zirbenholz täfelt und vielleicht auch noch in einem Zirbenbett schläft, der steht am nächsten Morgen sicher etwas leichter auf. Vorausgesetzt, der Abend wurde nicht zu lang und man hat dem angesetzten Zirbenschnaps nicht zu viel zugesprochen ...

Zirbenschnaps



Die jungen violetten Zirbenzapfen im Frühsommer sammeln und in Scheiben schneiden. Die Zapfen müssen frisch und innen blutrot sein. In ca. 40%igen Hausbrand 3-5 Zirbenzapfen pro Liter ansetzen, nach 3-5 Wochen durch ein Tuch abseihen und nach Geschmack mit etwas Honig süßen. Stehen lassen bis er absolut klar ist und die Färbung von Himbeersaft erreicht hat. Kein Wasser mehr zugeben, sonst könnte er durch die harzigen Stoffe trüb werden.