

Inhalt

Wie die Zirbe in die Alpen kam

Zirben werden bis zu 1.000 Jahre alt	8
Der fleißige Tannenhäher	11
Die Zirbe trotzt Stürmen	12

Gesund im Schlaf: die Zirbenstudien

Wie alles begann: Holz- und Schlafforschung im Weltall	15
Wie wir die Heilkraft der Zirbe erforschten	16
Unser Versuch	18
Erholsamer Schlaf im Zirbenholzbett	20
Wie Herzschlag und Lebenserwartung zusammenhängen	21
Unser Stressnerv – der Sympathikus	22
Unser Erholungsnerv – der Vagus	24
Der Vagus löscht Entzündungen im Körper	25
Die beruhigende Wirkung des ätherischen Zirbenöls	28
Ätherisches Öl ist mehr als die Summe seiner Teile	31
Sind ätherische Öle die Antibiotika der Zukunft?	32
Nicht nur das ätherische Öl wirkt	35

Von gutem und bösem Sauerstoff	37
Melatonin und die Qualität von Licht	38
Das gelblich-rötliche Licht der Zirbe	39
Von Zirbenregionen bis Zirbenhotels	40

Praktische Tipps rund um die Zirbe

Anleitung für ein wirklich gutes Zirbenbett	44
Rezept für die offenporige Behandlung von Zirbenholz	46
Flüssige Zirbenseife	48
Zirbenshampoo	49
Die Zirbe im eigenen Garten	50
Ein Zirbenzweig in der Sauna	50
Rohe Zirben-Genüsse	51
Zirbennüsse pur	52
Zirben-Basilikum-Pesto	54
Zirben-Karotten-Kuchen	57
Zirbenzapfen-Likör oder Zirbenzapfen-Schnaps	58
Zirbennuss-Likör	62
Über den Autor	64