

# **Die Zirbe im Alpenraum 10**

Wissenswertes zum Baum	12
Extreme Bedingungen an der Waldgrenze	17
Bedeutung im Ökosystem	18
Lebensgemeinschaften der Zirbe	20
Botanische Merkmale der Zirbe	24
Sibirische Zirbe	28
Alpine Wälder am Beispiel Südtirols	30

## **Altes Wissen – Verwendung von Zirbelholz 34**

Brauchtum und Volksheilkunde	37
Verwendung von Zirbelholz früher	40
Verwendung von Zirbelholz heute	44
Eigenschaften von Zirbelholz	48

## **Wissenschaftliche Erkenntnisse 50**

Maximilian Moser und seine Forschungsergebnisse	52
Vegetatives Nervensystem	54
Einfluss der Zirbe auf die Melatonin- produktion	56
Zirbelkiefer – Zirbeldrüse	58
Weitere positive Effekte der Zirbelkiefer	60
Positive Wirkung der Nadelbäume	62
Wirksame Pflanzenstoffe in der Zirbe	64

# **Die Kraft der Zirbe nutzen 68**

- Zirbe in der Silvotherapie 70
- Zirbe in der Gemmotherapie 72
- Zirbe in der Aromatherapie 77
- Zirbe beim Räuchern 92

# **Heil- und Wohlfühl- rezepte 100**

- Auszüge und Ansätze der Zirbe 102
- Zirbe in der Hausapotheke 114
- Zirbe in der Kosmetik 127

# **Zirbe- Genussrezepte 146**

- Ein Küchenneuling mit Potenzial 148
- Kalte Vorspeisen 152
- Warme Vorspeisen 158
- Hauptspeisen 186
- Süßspeisen und Kekse 192
- Brot, Butter und Pesto 208