

# 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 Silvothérapie **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**