

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**

Zirbel- Genussrezepte 146

Ein Küchenneuling mit Potenzial **148**

Kalte Vorspeisen **152**

Warme Vorspeisen **158**

Hauptspeisen **186**

Süßspeisen und Kekse **192**

Brot, Butter und Pesto **208**

Die Latsche im Alpenraum 218

Die Pflanze mit den vielen Namen **220**

Ein Leben an der Baumgrenze **222**

Vorkommen und Lebensgemeinschaften **224**

Schutzfunktion der Latsche **226**

Wuchs und Vermehrung der Latsche **228**

Die Latsche als „Bergsegen“ **230**

Ernte der Latsche **232**

Gewinnung des Latschenöls **235**

Heilkraft der Latsche **236**

Latschenöl, bekanntes Heilmittel des
Alpenraums **238**

Latschenbäder, eingebettet in
Latschen-„Strebe“ **240**

Kneippanwendung mit Latsche **242**

Verwendung der Latsche in der Küche **244**

Größter Adventskranz im Alpenraum aus
Latschenzweigen **246**