

# 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