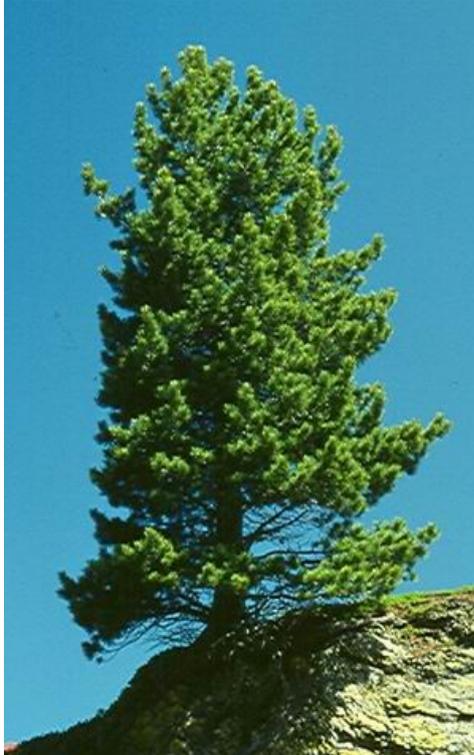


## „Zirbenholz ist gesund“

(Positive Wirkung von Zirbenholz auf den Menschen)  
von Konrad Weixelbraun, 27.04.2006  
(ORF - Kärnten heute)



Eine wissenschaftliche Studie des Joanneum Research in der Steiermark beweist jetzt erstmals die positive Wirkung des Zirbenholzes auf den menschlichen Organismus.

Schon unsere Großeltern wussten über die beruhigende Wirkung von Zirbenholz bescheid. So wurden hitzige Debatten in Zirbenstuben ausgetragen und Kleinkinder, die in Wiegen aus Zirbenholz gelegt wurden, schriegen weniger oft.

Belastungstests und Schlafstudien Zirbenholz wirkt entspannend und beruhigend. Doch wie wirkt sich das Zirbenholz auf die Belastungs- und Erholungsfähigkeit des Menschen aus?

30 gesunde Erwachsene wurden über Monate hindurch medizinisch betreut. Belastungstests und Schlafstudien wurden abwechselnd in Zirbenzimmern und alltagsüblichen Räumen mit Holzdekorbetten durchgeführt. Die Ergebnisse waren selbst für die Wissenschaftler überraschend.

Die Personen, die in Zirbenzimmern trainierten, konnten sich viel schneller erholen. Die Herzfrequenz

war bei ihnen niedriger.

Noch deutlicher fielen die Ergebnisse der Schlafstudie aus: Jene Probanden, die in Zirbenholzbetten geschlafen hatten, fühlten sich am nächsten Morgen viel vitaler und ausgeruhter.

Universitätsprofessor Maximilian Moser vom Joanneum Research, ist einer der Studienautoren: "Die erste Schlafphase ist im Zirbenholzbett verlängert. Die Versuchspersonen haben also jene Schlafphase, die üblicherweise die beste ist, bei gutem Schlaf länger durchgehalten. Ebenso wurde die Herzfrequenz reduziert. Wir haben eine Herzschlagersparnis von 3.600 Herzschlägen pro Tag beobachtet, wobei der Effekt vor allem während der Nachtstunden und in den Morgenstunden vorhanden war. Genau dann, wenn das Zirbenholzbett auch auf die Versuchspersonen eingewirkt hat."

Am Tag schwingt das Herz mit dem Blutdruck mit, es schlägt also schneller. Es sind die Inhaltsstoffe der Zirbe, die den Puls senken. Schläft man also in einem Bett aus Zirbenholz, gleicht sich der Herzschlag schneller der Atmung an. Und das senke auch das Herzinfarkttrisiko, so die Experten.

Das Mitschwingen des Herzens mit der Atmung stellt einen Schutzfaktor für das Herz dar. Man weiß heute, dass man bei einem Herzinfarkt besser geschützt ist, wenn das Herz stark mit der Atmung mitschwingt.

Die Wirkung des Zirbenholzes ist aber noch viel weit reichender. So konnte auch nachgewiesen werden, dass das Harz des Holzes vor Mikrowellen- und Handystrahlen schützt.

Der Tischlermeister Hans Lerchbaumer aus Winklern hat sich mit dieser Studie eingehend beschäftigt und die so genannte Wohlfühlsäule entwickelt.

Sie ist wohl eher ein Designerstück, als Alternative zum Zirbenbett. Diese knapp 1,50 Meter hohe, quadratische Säule ist aus schmalen Zirbenholzlatten gefertigt. Durch die Zwischenräume können sich die Wirkstoffe der Zirbe im ganzen Raum verbreiten.

Lerchbaumer: "Das Zirbenholz hat viele Äste und das wollen viele Leute nicht haben. Deshalb haben wir diese Zirbensäule entwickelt. Somit haben wir die Möglichkeit, durch diese Kamine, dass wir auf kleinstem Raum das maximale an Oberfläche herausholen. Diese werden stehend angeordnet und ergeben eine so genannte Kaminwirkung. Diese bewirkt, dass der Raum mit den positiven Inhaltsstoffen der Zirbe angereichert wird."

Die Wohlfühlsäule ist patentrechtlich geschützt. Die ersten Rückmeldungen lassen auf dieselbe Wirkung wie beim Zirbenbett schließen.

Copyright © 2006 ORF