

## Die positive Wirkungsweise von Zirbenholz auf die Gesundheit

Zirbenkissen und Zirbenöl-Massagen revitalisieren Körper und Geist



Spätestens seit der Corona-Pandemie rückt das Thema der eigenen Gesundheitsvorsorge stärker in den Fokus der Öffentlichkeit. Eine wichtige Basis ist dabei die Naturheilkunde und damit auch die Zirbe. Wachsend auf Felsen und Kuppen in mehr als 2.800 Metern Höhe, gilt das weiche Holz mit gleichmäßiger Dichte heute als beliebtes Material für Wandvertäfelungen, Möbelstücke, Bettwaren und als naturkundliches Heilmittel.

### Zirbenholz sorgt für ein gesundes Schlafklima

Zirbenhölzer werden hauptsächlich als Materialien für Betten oder Kissenfüllungen eingesetzt. Sie verfolgen den Zweck, das Schlafklima zu fördern und den Tiefschlaf zu verbessern. Hinweise auf die erstaunliche Wirkungsweise von Zirbenholz liefert eine vom Joanneum Research Forschungsinstitut veröffentlichte Studie. Aus den Forschungsergebnissen gehen verschiedene gesundheitliche Vorteile hervor, die bei Probandinnen und Probanden, die in einem Zirbenbett schliefen, beobachtet wurden: Eine niedrigere Herzfrequenz, Verminderung von Schlafstörungen, eine verlängerte Erholungsphase im Schlaf und damit einhergehend, eine langfristige Stressreduktion.

All diese positiven Wirkungsweisen erklären, warum die teilweise unter Naturschutz stehende Zirbe mit ihrem würzigen Waldduft auch gerne in Kissenfüllungen angewendet wird. Auf diese bereits in vergangenen Zeiten übliche Tradition, mit Zirbenholz das Wohlbefinden der Gäste zu steigern, greift auch „Das Johannisbad“ mit hochwertigen Zirbenkissen und Zirbelkieferrosen zurück. Inmitten des Gesundheitsresorts übernachten die Gäste in einem gemütlichen Landhausambiente und genießen auf einem Zirbenkissen eine wohlverdiente, gesunde Auszeit voller Erholung.

## Alpines Zirbenholz-Massageritual für größeres Wohlbefinden und Entspannung

Seine gesundheitsförderliche Wirkung kann das Zirbenholz, dessen Duft über viele Jahrzehnte bestehen bleibt, auch im Rahmen von wohltuenden Massagen entfalten. Verantwortlich dafür ist größtenteils der heilkundlich bedeutsame Wirkstoff Pinosylvin: Der Zirbenduft gelangt über die Geruchsrezeptoren unmittelbar ins limbische System, das unter anderem Emotionen verarbeitet und wichtige Körperfunktionen wie die Herzfrequenz steuert. So verbessert das schleimlösend und antibakteriell wirkende Zirbenaroma ähnlich wie Latschen- oder Waldkiefer beispielsweise die



*Zirbenholz: Antibakteriell, entzündungshemmend*

Symptome von grippalen Infekten oder Atembeschwerden wie Bronchitis. Da das entzündungshemmende Zirbenöl außerdem die Durchblutung erhöht, sorgt es für ein ebenmäßigeres Hautbild und lindert muskuläre Verspannungen.

Im Johannesbad in Bad Kohlgrub können Erholungssuchende im Rahmen einer solchen alpinen Zirbenholz-Massage darüber hinaus präventiv Ängsten und Depressionen vorbeugen oder aber innere Unruhen und nervöse Gemütszustände auflösen. Beruhigend und ausgleichend wirkt sich das Öl der Zirbe auch auf das seelische Wohlbefinden aus und hellt die Stimmung auf. Eine solche, meist 45-minütige Massage spricht Erholungssuchende aus allen Altersgruppen an, die dank der erwärmten Zirbenstäbe und dem vitalisierenden Zirbenöl ihre Selbstheilungskräfte stärken.