



Die Zirbe macht den Unterschied: Die seit Jahrhunderten überlieferten, positiven Eigenschaften der Zirbe wurden erstmals wissenschaftlich bestätigt. Bild: SN/BILDAGENTUR WALDHÄUSL

Besser schlafen

Ein rötlich goldener Schimmer und eine reizvolle Sprengung mit dunklen Astlöchern – so schmückt das Zirbenholz seit Jahrhunderten die Bauernstuben im alpinen Raum. Seine wahren Qualitäten werden jedoch besonders mit geschlossenen Augen erlebt, wie nun die Grazer Forschungsgesellschaft Joanneum Research in einer Studie feststellte. Einstimmiges Resultat der Untersuchung: Im Zirbenbett schläft sich's besser.

Es waren die Tiroler Forstwirte, die es genau wissen wollten. „Wir sollten messen, ob man in Zirbenbetten besser schläft“, berichtet Maximilian Moser, Institutsleiter bei Joanneum Research. Die anfängliche Skepsis machte bald überraschter Begeisterung Platz, als sich erste Resultate zeigten. Die seit Jahrhunderten überlieferten, positiven Eigenschaften der Zirbe wurden in der empirischen Analyse mit modernsten Sensortechnologien an 30 Testpersonen erstmals wissenschaftlich bestätigt. Die Unterschiede zwischen Zirben- und Holzdekorzimmer seien erstaunlich

Mehr als drei Millionen Österreicher leiden unter Schlafstörungen. Wieviel das Holz des Zirbenbaums zu erholsamer Nachtruhe beitragen kann, haben Forscher vom Joanneum Research Weiz etdeckt.

BARBARA HUTTER

gewesen, wie Biorhythmusexperte Moser erzählt: „Im Zirbenholzraum waren die Herzfrequenzen deutlich niedriger.“

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsform des Menschen und wie schnell das Herz schlägt, ist eine der bedeutendsten Größen innerhalb des komplexen Netzwerkes von Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und Temperatur. Langsamerer Herzschlag bedeutet weniger Stress und erholsameren Schlaf, ganze 3500 Herzschläge ist die durchschnittliche „Ersparnis“ im Zirbenholzbett. Dies entspricht einer Stunde Arbeit des

Herzmuskels – eine deutliche Entlastung. Dabei tritt zu Beginn der Nachtruhe der größte Beruhigungseffekt ein, gegen Morgen steigt die Herzfrequenz etwas an, was ein leichtes, unbeschwertes Aufstehen und eine bessere Tageskondition ermöglicht.

Schon seit längerem wird die Zirbe als ätherisches Öl und als homöopathischer Auszug gegen Schlafstörungen eingesetzt. Auch als Flocken in Bettdecken und Kissen eingearbeitet, verbessert sie die Schlafqualität und senkt die Wetterfühligkeit. Neu jedoch ist das Wissen um die abschirmende Eigenschaft des harzreichen

Holzes gegen Mikrowellen, die die von Stahlbeton etwa um ein Mehrfaches übertrifft. Laut Schlafforscher Moser schwingt das Zirbenharz auf Mikrowellen und wandelt diese in Wärme um – mit kleiner Nebenwirkung: „Man kann in einem Raum, der völlig mit Zirbenholz verkleidet ist, nicht mit dem Handy telefonieren.“

Ein dritter Effekt wurde gemeinsam mit dem Tiroler Lichtlabor Barthenbach entdeckt. Grelles Licht aus Leuchtstoffröhren oder Energiesparlampen verhindert die Ausschüttung des „Schlafhormons“ Melatonin, mit dem der Körper sich auf die Schlafenszeit vorbereitet. Dieses Licht wird jedoch vom rötlich-gelben Zirbenholz reflektiert und in warme Nuancen verwandelt, die jenen des Lagerfeuers sehr ähnlich sind. Das ist laut Forschungen das ideale Licht vor dem Schlafengehen.

Buchtipps: Im September erscheint das neue Buch von Schlafforscher Maximilian Moser und der Journalistin Isabella Straub „Zirbenzauber“, Böhlau-Verlag.