

MAXIMILIAN MOSER
DIE KRAFT DER ZIRBE

MAXIMILIAN MOSER

DIE KRAFT DER ZIRBE

GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT
NACHHALTIG VERBESSERN
MIT DEM KÖNIGSBAUM DER ALPEN

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2019 unter dem Titel »Die Kraft der Zirbe«
im Servus Verlag bei Benevento Publishing,
eine Marke der Red Bull Media House GmbH, Wals bei Salzburg.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden sind
nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor
und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt
oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe August 2021

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2019 Servus by Benevento Publishing

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Lektorat: Martina Paischer, Maria Köchler

Illustrationen: Stefanie Hödlmoser, stefaniehoedlmoser.com

JG · Herstellung: cf

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Druckerei DZS Grafik, Ljubljana

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-22315-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort Seite 8

1. Wie ich lernte, die Zirbe zu lieben Seite 12

2. Eine kurze Geschichte der Königin der Alpen Seite 26

3. Die wunderbare Welt der Zirbe Seite 38

4. Geheimnisse eines Zauberbaumes Seite 52

5. Die Wirkfaktoren der Zirbe Seite 82

6. Zirbens Geschwister Seite 106

7. Ein Brief aus der Zukunft Seite 134

Praxisteil Seite 144

Serviceteil Seite 168

Dank Seite 184

Glossar Seite 186

Über den Autor Seite 194

Literatur Seite 195



Die Kraft der Zirbe

Die Zirbelkiefer begleitet mich seit Jahrzehnten heilend und fürsorglich durch mein Leben in Form von verschiedenen heilkundlichen Zubereitungen. Immer wieder einmal besuche ich meine Lieblingszirben oben in den Bergen.

Das tut mir gut.

Ich weiß, wo sie stehen. Dort, unter einer alten knorrigen Zirbe sitzend, ungestört, mit genügend Zeit und dem Blick auf das Tal, würde ich dieses Buch am liebsten lesen.

Es führt in so viele verschiedene Bereiche dieses wunderbaren Baumes, dass es sich beim Lesen anfühlt wie eine spannende Reise. Sie führt zu faszinierenden Fakten und Berichten ebenso wie zu Mythen und Legenden. Es ist erstaunlich, wie viele Geschichten sich um die Zirbe ranken. Max Moser beginnt seine Reise in der Landschaft seiner Kindheit – oben in der Bergwelt, fernab vom Tourismus. Er macht uns dort mit archaischen Naturgeistern sowie Gnomen und Riesen bekannt und erzählt vom urtümlichen Zauber der hochgelegenen Sennhütten. Hier stehen auch die bis zu 1000 Jahre alten, knorrigen Zirbelkiefern. In dieser magischen Bergwelt liegen die Wurzeln der Liebe

des Autors zu diesen Bäumen, dort oben ist er ihnen zum ersten Mal begegnet. Hier liegt der Ursprung der tiefen Vertrautheit des Autors mit der Zirbe, die er auch im Lauf von vielen Jahren nicht wieder verlieren sollte – selbst als Leiter eines Hightech-Forschungsinstitutes. Sie begleitete ihn bei allen Studien rund um die Zirbe. In jedem Kapitel berührt sein wertschätzender Umgang mit der Natur und mit den Erkenntnissen, die sie uns gewährt. Auf der Reise ins Reich der Zirbe durch die einzelnen Kapitel dieses Buches spüren wir mehr und mehr den Mythos der Zirbelkiefer und die innige Verbindung zwischen Mensch und Baum. Wir folgen dabei lesend einem anerkannten Wissenschaftler, der die Bäume liebt. Er nimmt uns in diesem außergewöhnlichen Buch in sein Forschungslabor mit, wo er als Pionier wissenschaftliche Nachweise zu dem im Volksglauben verankerten Wissen über die hervorragenden schlaffördernden und herzstärkenden Eigenschaften des Zirbenholzes erbrachte. Max Moser erklärt verständlich, wie diese Studien zeigen, dass das Holz der Zirbelkiefer das Herz schont, die Schlafqualität verbessert und sogar Entzündungen hemmen kann.

Auf weiteren Stationen der Reise erfahren wir von der Geschichte der Zirbe und werden dabei auf einer Zeitreise um eine Milliarde Jahre zurückversetzt zum Ursprung der grünen Chloroplasten, mit denen die uralte Geschichte der Zirbe beginnt. Dann – vor 300 Millionen Jahren – begegnen wir den ersten Vorfahren der Nadelbäume, fernen Ahninnen der Zirbe. Im Buch werden die verschiedenen Wirkfaktoren der Zirbelkiefer erklärt, und wir erfahren von ihren Inhaltsstoffen: unter anderem von den Terpenen, die nicht nur heilend auf den Menschen einwirken können, sondern deren sich auch der Nadelwald bedient, um damit sein eigenes Klima zu schaffen. Denn mithilfe der Terpene, die Kondensationskeime in der Luft bilden, kann der Wald selbst Regen erzeugen.

Ein großer Teil der Reise durch das Reich der Zirbe führt zum Land der Gesundheit und zu den Geheimnissen, wie die Zirbe heilsam wirken kann. Präzise und verständlich erklärt der Autor die verschiedenen Wirkfaktoren der Zirbe. Mit großem Interesse habe ich in diesem Buch die Erklärungen dazu gelesen, wie Zirbelkieferholz als Schutz vor Mikrowellen dienen kann. Die Reise in diesem Buch führt nicht nur eine Milliarde Jahre zurück in die Vergangenheit, sondern sie führt auch in die Zukunft: In Form eines »Briefes aus der Zukunft«, den Max Moser erhalten hat, lässt er uns zum Ende des Buches an Visionen teilhaben, die Hoffnungen für ein gutes, naturverbundenes Leben auf dieser Erde machen – auch für zukünftige Generationen.

Dies sind nur einige Stationen der beeindruckenden Reise ins Reich der Zirbe, die der Autor mit uns unternimmt.

Am Ziel – im Serviceteil – serviert uns Max Moser sogar einige Zirbelkieferspezialitäten wie Kuchen, Pesto und Likör – in Form von Rezepten.

Sie kennen es vielleicht selbst: Wenn man sich für ein Thema brennend interessiert, dann ist man bereit, dazu nicht nur eines, sondern mehrere Bücher zu erstehen. Was die Zirbe anbetrifft, kann es bei diesem einen Buch bleiben: Es informiert so umfassend, dass kein Thema zu diesem Baum fehlt.

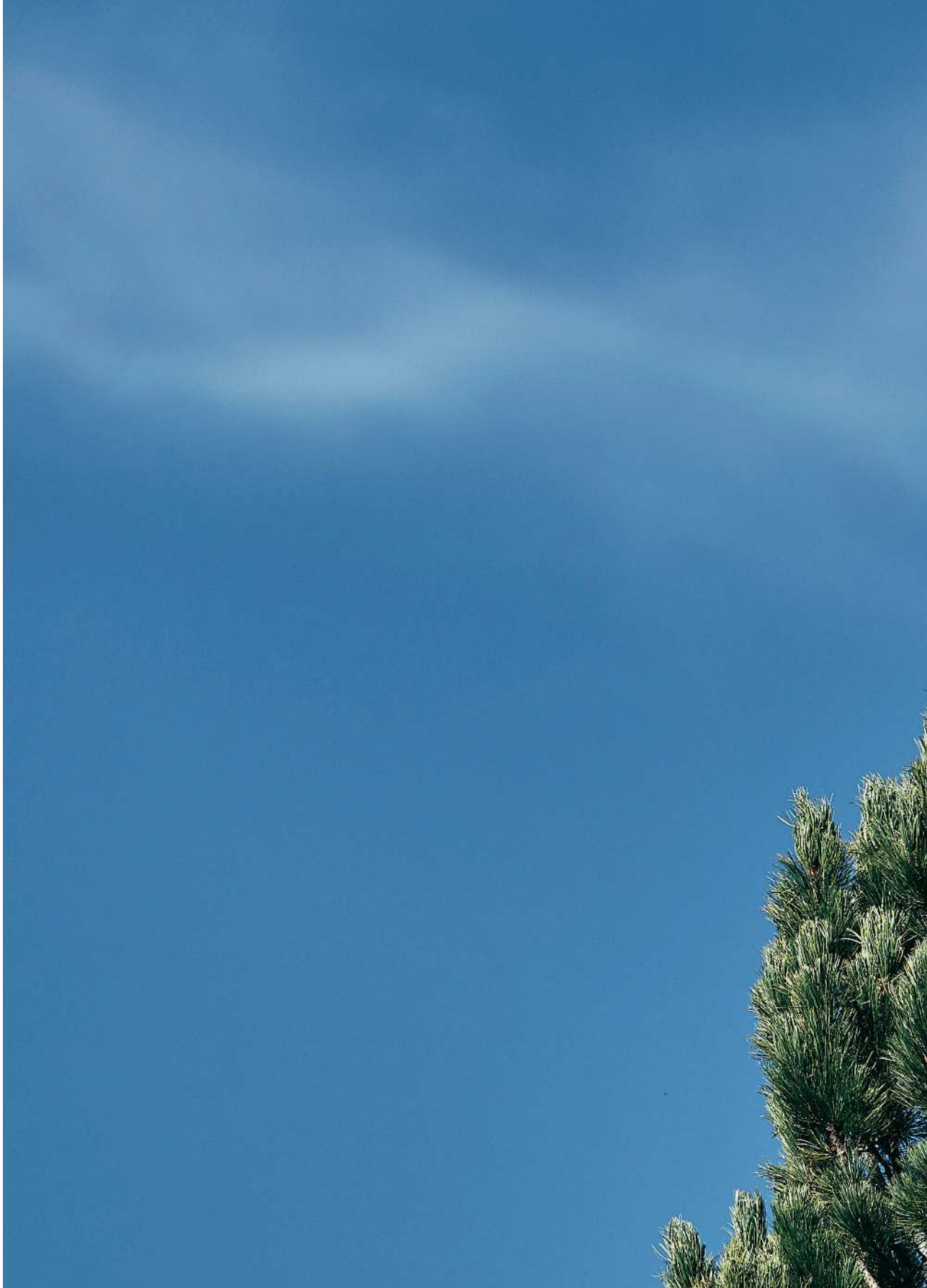
Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern dieses schönen Buches eine wunderbare Reise durch das Reich der Zirbe. Lassen Sie sich von der Kraft dieses Baumes beeindrucken und berühren.

Susanne Fischer-Rizzi, Januar 2019

Autorin, Baumexpertin und Heilpflanzenkundige

*Freuet Euch des wahren Scheins,
Euch des ernstesten Spieles:
Kein Lebendiges ist ein Eins,
Immer ist's ein Vieles.*

Aus: J. W. von Goethe, »Epirrhema«





Kapitel 1

Naturgeister im Bergnebel Seite 18

Das Freital Seite 18

Der Himmel im Talschluss Seite 19

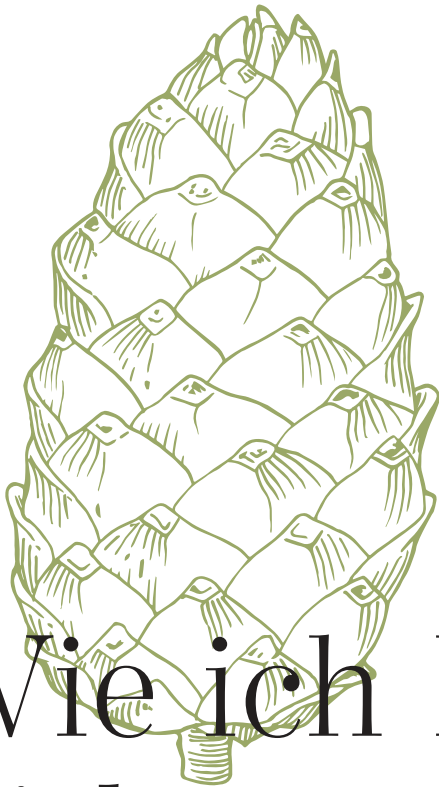
Die Ältesten Seite 19

Ein Projekt erscheint am Horizont Seite 20

Der Zweifel des Wissenschaftlers Seite 21

Das Projekt kommt tatsächlich! Seite 21

Der mutige Tischler Seite 22



Wie ich lernte, die
Zirbe zu lieben

*Tief im darunterliegenden
Gestein verwurzelt, hält sich
die Wetterzirbe auch im hohen
Alter und bei Schiefstand
erfolgreich am Leben.*



NATURGEISTER IM BERGNEBEL

Meine Eltern liebten die Berge über alles, und so nahmen sie mich schon als Kind öfter mit in die Landschaften der Niederen Tauern, wo sie ein bescheidenes Wochenendhäuschen eingerichtet hatten.

Hier, fernab vom Tourismus, in der bergbäuerlichen Welt meiner Großeltern väterlicherseits, war noch alles geheimnisvoll, erfüllt von Naturgeistern und sagenumwoben, besonders wenn die Nebel des Spätsommers oder des Herbstes die Wälder wie nasse Seidentücher mit ihrem feuchten Hauch berührten und das Bild eines verzauberten Regenwaldes in meiner Vorstellung aufleuchten ließen. In den Abendstunden nahmen verwitterte und flechtenbehängene Bäume bald die Gestalt von Riesen oder Gnomen an, und ich erwartete, dass jeden Moment ein Wichtel aus einem bröckeligen Felsvorsprung oder einem von glitzernden Spinnweben gesäumten Erdloch hervorlugen würde. Es galten Regeln und Bräuche, die man sonst nur in archaischen Gesellschaften, vielleicht bei den Sami in Nordnorwegen oder bei den Schamanen der sibirischen Nenzen kennt. Seltsame Runen und Drudenfüße waren ins Holz der Türschwellen der Sennhütten geschnitten, und mein Vater erzählte mir Geschichten vom Kasermandl, dem Madenzopf und von der schnellen Heilung schwerkranker Tiere und manchmal auch kranker Menschen durch magische und sympathische Rituale einer lebendigen Volksmedizin.

Diese Fähigkeit habe auch einer meiner Urgroßväter besessen, der als vorher relativ wohlhabender Bergbauer in der Weltwirtschaftskrise der 1920er-Jahre sein gesamtes Vermögen verloren hatte, so berichtete mir mein Vater. Auch »bösen Zauber« habe es gegeben – wie zur Bestätigung war zu seiner Abwehr an einer der Sennhütten ein erlegter Eichelhäher über der Eingangstür an die Wand genagelt.

DAS FREITAL

Wahrscheinlich war es daran gelegen, dass dieses Tal, in dem auch meine Vorfahren über Jahrhunderte gelebt hatten, zu Zeiten von Kaiser Leopold I. ein sogenanntes Freythal war. Ein Stein am Taleingang, in blassgüldener barocker Schrift beschrieben und mit der Jahreszahl 1668 versehen, kündigt noch heute von der Tatsache dieses juristischen Sonderstatus. Nach einer alten Chronik war dieses **Freital** eine Art Asylgebiet: Wenn sich Hexen, Zauberer oder anderweitig auffällige Menschen, die von den Häschern des Regimes gesucht wurden, bis in dieses Tal durchschlagen konnten, waren sie vor der Justiz außerhalb des Tales sicher.^[1] Hier konnten sie eine neue, wenn auch meist bescheidene Existenz aufbauen. Auch die strenge imperiale und klerikale Justiz vergangener Zeiten hatte offensichtlich ihre Schlupflöcher: keine noch so strenge Regel ohne Ausnahme. Menschen, die etwas anders als der Durchschnitt gestrickt waren, konnten diese nutzen, wenn sie ein bisschen Glück hatten.

Freital: juridischer Begriff aus dem Mittelalter und der frühen Neuzeit, der für Täler angewendet wurde, die nicht der Obrigkeit unterstanden, sondern eine eigene, autarke Justiz hatten.

DER HIMMEL IM TALSCHLUSS

Wenn man in diesem Tal bis ans Ende des Talgrundes wanderte, kam man in den Himmel, eine Quellgegend, die von mächtigen dunkelgrünen Zirben sowie im Sommer von lichtgrünen und im Herbst goldgelben Lärchen locker bestanden war. Es herrschte absolute Ruhe mit Ausnahme des murmelnden Bächleins, das dort seinen Mäander durch die Wiese zog, und dem Rauschen des Windes in den Bäumen, sofern der Tag nicht windstill war. Noch mächtiger als die stehenden Zirben waren umgefallene Zirbenstämme, wahre Titanen, deren Wurzeln nach Jahrhunderten des stetigen Wachstums und Widerstandes gegen die Naturgewalten bei einem der stärkeren Stürme losgelassen hatten und in die feuchte Bergwiese rund um das Bächlein gefallen waren. Nun lagen sie einsam im unwahrscheinlich grünen Moos, das gegen die schwarzen Moorlachen, die gelben Sumpfdotterblumen und die schwarzblauen, im Herbst dunkelrotblättrigen Heidelbeeren ausnehmend hübsch kontrastierte. Zirbenholz ist relativ widerstandsfähig, auch gegenüber der Witterung. Sonst wäre es nicht möglich, dass Zirben weit über 1000 Jahre alt werden können. Trotz der jahre- oder jahrzehntelangen Verwitterung rochen die Stämme herb nach Rinde, und an den Bruchflächen der Äste war der typische heimelige Geruch nach Zirbenholz zu erschnuppern.

DIE ÄLTESTEN

Das war die Landschaft, in der ich als Kind zum ersten Mal Zirben zu sehen bekam. Wunderschöne, ausgewachsene und gereifte **Wetterzirben**, uralte, mit der Mächtigkeit und Weisheit von Jahrhunderten, die uns sonst nur in würdigen Kathedralen, bei sehr großen Bäumen und bei Tieren aus der Familie der Wale oder Elefanten entgegentritt. Das waren die Ältesten der Landschaft, silbergrau, wo sie verwittert waren, und vor Vitalität strotzend, wo ihr Grün zum Vorschein kam. Ich bestaunte auch die umgefallenen Exemplare, diese nun kahlen und mit ihren Ästen schroff in den blauen Himmel aufragenden Bäume, und kletterte in dem Labyrinth der senkrecht stehenden Aststummel bis in den am Boden liegenden Wipfel hinauf. Ein Stückchen von einem wohlriechenden Ast brach ich ab und nahm ihn als Geruchstrophäe mit, als olfaktorischen Beweis für die bedauernswerten im Tal Gebliebene. Wenn meine Eltern mit mir dann müde das Tal und das Haus meiner Eltern erreichten, roch ich ähnlichen, aber bei Weitem nicht so intensiven Wohlgeruch an der Zirbentruhe meiner Großeltern, die sie über viele Jahrzehnte zum Aufbewahren von Mehl verwendet hatten und die jetzt gereinigt, abgeschliffen und neu geölt im Wohnzimmer meiner Eltern stand.

Zirben waren also etwas Ähnliches für mich wie wahrscheinlich Elefanten oder Baobab-Bäume für ein afrikanisches Kind: mächtig, uralte, vielleicht sogar weise, etwas, zu dem man als Kind ehrfürchtig aufschaut und das man als Ältestes der

Wetterzirbe: alte Zirbe, die vor allem im Gebirge an der Baumgrenze vorkommt und aus dem Wechselspiel zwischen kräftigen Witterungseinflüssen wie Wind, Schnee und Sonnenschein und dem unbändigen Baumwachstum entsteht.

Landschaft respektiert. Dass man im Zirbenholz gut schlafen solle, war mir nicht bekannt und wurde auch in dieser Gegend nicht erwähnt. Zirbenholzstuben waren zwar in manchen Bauernhöfen vorhanden, wurden aber zur Zeit meiner Kindheit nirgends mehr neu eingebaut, sondern höchstens als gemütliches aber altertümliches Relikt einer vergangenen Zeit geduldet.

EIN PROJEKT ERSCHEINT AM HORIZONT

So war es für mich 30 Jahre später als Leiter eines damals gerade drei Jahre alten Hightech-Forschungsinstitutes verwunderlich, als ein junger Forstingenieur der Landwirtschaftskammer Tirol sich bei unserem Institut anmeldete und ein Gespräch zum Thema »Schlafqualität im Zirbenbett« suchte. Er hatte in den Medien von unseren Messungen an österreichischen und russischen Kosmonauten gelesen, die wir in der Raumstation MIR (russisch: »Frieden«) in den 1990er-Jahren durchgeführt hatten. Nun suchte er im Auftrag der Landwirtschaftskammer ein Institut, das Schlafqualität objektiv messen konnte, in der Hoffnung, den wissenschaftlichen Nachweis erbringen zu können, dass man im Zirbenholzbett besser schläft als in einem konventionellen Bett aus dem Möbelhaus. Grund für diese Suche war eine Zukunftskonferenz der Landwirtschaftskammer gewesen, bei der man beschlossen hatte, die aus dem Volksglauben überlieferten Eigenschaften unterschiedlicher Hölzer durch wissenschaftliche Studien untersuchen zu lassen. Zirbenholz, so die Volksmeinung insbesondere in Tirol, sei besonders gut für Betten und Kinderwiegen geeignet, da der Schlaf im Zirbenbett besonders tief und erholsam sein solle. Gleiches galt offensichtlich für Kleinkinder, da Zirbenwiegen den Ruf hatten, dass die Eltern nach der schweren bäuerlichen Tagesarbeit nachts besonders wenig durch wache und schreiende Kinder gestört würden. Später konnte ich mich im Innsbrucker Volkskundemuseum und auch im Museum der Kärntner Nockberge überzeugen, dass offensichtlich wirklich beinahe alle Wiegen der Tiroler und Kärntner Berge aus Zirbenholz gemacht waren; zu diesem Zeitpunkt war mir dies jedoch noch nicht bekannt gewesen.

Bäuerliche Stube des 19. Jahrhunderts aus Zirbenholz im Volkskundemuseum Nockberge. Nicht nur Möbel, auch die Geräte wurden vielfach aus Zirbenholz gefertigt.

