

Zirbenholz: Waldgeruch als Schlafhilfe?

13.05.2019, 19:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Bettenland Alesi*



Wie Zirbenholz den Schlaf verbessert

Im folgenden Blogeintrag erfahren Sie, welchen positiven Effekt das Zirbenholz im Schlafzimmer hat.

Es gibt extrem viele Gründe, warum man nicht einschlafen kann. Einer der häufigsten ist hierbei der alltägliche Stress, welcher noch bis in die eigenen vier Wände mitgenommen wird und ein „Abschalten“ zum Einschlafen kaum möglich macht. Lösungsansätze gibt es ebenfalls zu Genüge. Jedoch bevor Sie wieder zur Schlaftablette greifen, sollten Sie sich ein Produkt nochmals genauer anschauen:

Die Zirbe.

Das Zirbenholz kommt ursprünglich aus der Alpenregion, wo sich der Hauptbestand in ca. 2000 Meter Höhe in Österreich erstreckt. In Deutschland hauptsächlich „Zirbe“ genannt, findet diese Art der Kiefer momentan großen Gefallen durch ihr aromatisch riechendes Harz, welches schlaffördernde Eigenschaften besitzt - durch die Studie des Joanneum Instituts in Graz bewiesen- .

Die ätherischen Duftstoffe im Holz wirken sich beruhigend auf die tägliche Herzarbeit aus, so senkt der „Duft der Zirbe“ diese Herzarbeit um ca. 3500 Schläge pro Nacht, was ungefähr eine Stunde Herzarbeit ausmacht, oder in einem Jahr ganze 15 Tage mehr Erholung. Zudem nehmen die Tiefschlafphasen zu und ermöglichen damit einen gesunderen und vor allem erholsameren Schlaf.

Auf was ist beim Kauf eines Zirbenprodukts zu achten:

Zunächst mal ist die Frage, in welcher Form sie die Zirbe in ihr Schlafzimmer integrieren wollen und wie intensiv der Geruch dann hinterher ausfallen soll. Kleine Zirbenkissen eignen sich außerordentlich, um in Ihrem Bett einen sanften Geruch freizusetzen, welcher den meisten Menschen schon beim Einschlafen hilft.

Wenn es intensiver werden soll, eignet sich eher ein Zirbenöl/-spray, welches flächendeckend aufgesprüht, oder in einem Diffusor verdampft wird.

Für dauerhaften „Duft“ - und auch nur wenn die Optik gefällt - gibt es das ganze Thema auch in Form eines Bettes, einer Wandverkleidung, Kleiderschrank und sogar als Lattenrahmen unter Ihrer Matratze.

Sie sollten hierbei immer darauf achten, dass Sie an vertrauenswürdige Hersteller geraten. Das Holz der Zirbe und das der Kiefer sind kaum zu unterscheiden und werden dadurch sehr gerne durch die Hersteller „untergemischt“, da die Kiefer deutlich günstiger ist, jedoch aber auch deutlich weniger Wirkung - da weniger intensiven Geruch - bietet.

Einer dieser Originalhersteller ist die Zirbenfamilie, welche Ihnen viele verschiedene Zirbenprodukte anbietet, wie Kissen, Raumdüfte, Sprays, aber auch Betten, Zudecken, Wasserkaraffen, bis hin zum Brotkasten aus Zirbelholz. Auch hier ist also eine Beratung deutlich effektiver, als ein Impulskauf in irgendeinem der tausend Geschäfte, die bereits auf den erfolgreichen „Zirbenzug“ aufgesprungen sind.

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, dürfen Sie sich gerne noch intensiver durch einen unserer Fachberater in Schramberg oder Trossingen unverbindlich beraten lassen.

Weitere Informationen:

www.bettenland.com

Portrait

Das Bettenland Alesi ist einer der führenden Betten- und Matratzenfachgeschäften in Baden-Württemberg. Standorte befinden sich in Schramberg und Trossingen. Das Unternehmen steht für hochwertige Beratung in Sachen Bett, Einbauschränke, Matratzen, Bodenbelag und Wandgestaltung. Mehr Informationen Online unter www.bettenland.com

News-ID: 1048569 • Views: 492 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1048569/Zirbenholz-Waldgeruch-als-Schlafhilfe.html>