Die Zirbelkiefer, auch Arbe, Arve, Zirbe oder Zirbel genannt, 

ist ein Baum des Hochgebirges, eine Pflanzenart aus der Familie der Kieferngewächse. Ihre Heimat sind die Alpen und die Karpaten. Der Baum kann bis zu 25 Meter hoch werden. Seine Kurztriebe tragen viele Büschel mit jeweils fünf Nadeln. Gemeinsam mit den Lärchen bewächst sie den hochalpinen Raum und **bildet die Waldrandgrenze**. Dieser besondere Baum wächst unter schwierigen Bedingungen, bevorzugt saure humose Steinböden und kommt bis auf Höhen um die 2.800 Meter vor. Optimalerweise wächst sie in der  Höhe von 2.000 Metern, hauptsächlich an Kuppen, windgeschützten Bergrücken und Felsen. Die Zirbe wird 400 Jahre und mehr alt, daher ist es bei dieser Lebensdauer  nicht verwunderlich, dass es **50 Jahre und mehr dauert bis eine Zirbe anfängt zu blühen**! Bei der Blüte – die Blütezeit ist von Mai bis Juli – bilden sich faustgroße Zapfen mit nussartigen Samen. Die Besonderheit ist dass die**Samen** erst im 2. Jahr reifen und im folgenden Frühjahr – im 3. Jahre vom Baum abfallen., Das Holz der Zirbe mit seinem besonderen Duft ist hinlänglich bekannt für seine schlaffördernde Wirkung. Zirbenbetten, Kissen aus Zirbenspänen und vieles mehr erfreut sich großer Beliebtheit. . Untersuchungen weisen dem Zirbenholz positive Auswirkungen auf Kreislauf, Schlafbefinden und vegetative Regulation zu. In relativ frischem Zustand schützt Zirbenholz vor z.B. Motten und Schaben. Weiteres zeigen Schneidbretter aus Zirbenholz die höchste antibakterielle Wirkung diesbezüglich untersuchter heimischer Holzarten. Alleine der angenehme und beruhigende Duft des Zirbenholzes wirkt sich äußerst positiv auf den Menschen aus. Bei ihrem Wachstum unter extremen Bedingungen entwickelt die Zirbe Stoffe, die uns Menschen guttun können: unserem Kreislauf und unserem vegetativen Nervensystem. Vor allem wird ihr nachgesagt, unseren Schlaf positiv beeinflussen zu können. Dem aromatischen Duft, der so charakteristisch für Zirbenholz ist, und dem Inhaltsstoff Pinosylvin verdankt es auch seine natürliche Resistenz gegen Motten. Wertvolle Kleidungsstücke verwahrte man daher früher auch gern in Truhen aus Zirbenholz.

Das Besondere am Holz der Zirbe ist, dass der aromatische Duft nicht mit der Zeit verfliegt, sondern dauerhaft ist. Ihr Möbelstück riecht immer wie frisch aus dem Wald geschlagen. Die im Holz enthaltenen Harze und Öle wirken sich nicht nur auf den Kreislauf des Menschen, sondern auch auf das Raumklima positiv aus. Außerdem sind sie ein natürlicher Schutz vor Pilzen, Motten und Insekten.