



## **Wohnen mit Holz – gut für die Gesundheit**

### **Holzfenster sind beim natürlichen Bauen und Sanieren gefragt**

Holz strahlt Wärme und Behaglichkeit aus. Dies einer der Gründe, weshalb Bauherren auch beim Fenster heute wieder verstärkt auf den Naturstoff setzen. Insbesondere Holzfenster mit einer schützenden Aluminiumschale auf der Außenseite haben in den letzten Jahren zugelegt – Tendenz steigend. Dass der intuitive Griff zum Wohlfühlmaterial auch der Gesundheit zuträglich ist, belegen neuere Untersuchungen.

So konnte der Physiologe und Forscher Professor Maximilian Moser von der Universität Graz nachweisen, dass Schüler in mit viel Massivholz ausgestatteten Klassenzimmer wesentlich entspannter waren als Schüler in Klassenzimmern ohne Holz. Die Schüler in den Vollholzklassen sparten am Schuljahrende pro Schultag 8.600 Herzschläge. Die beruhigende Wirkung von Holz auf das Herz-Kreislauf-System führte darüber hinaus zu weniger aggressivem Verhalten im Schulalltag. Nervosität und Aggressivität scheinen also u.a. in Zusammenhang mit dem Raumklima zu stehen, das maßgeblich von den Umgebungsmaterialien bestimmt wird. Beim Schulversuch waren die Holzarten Eiche, Tanne, Fichte sowie Buche und Zirbe im Einsatz.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Holz ist bei der österreichischen Zirbe am besten erforscht: Das Institut von Professor Moser wies in einer Studie nach, dass Versuchsteilnehmer, die im Zirbenholzbett schlafen, 3.600 Herzschläge pro Nacht sparen. Das ist insofern bemerkenswert, als sich eine geringere Herzfrequenz langfristig günstig auf die Lebenserwartung auswirkt. Denn wenn der Puls niedrig ist, wird das Herz besser mit Sauerstoff versorgt. Im Schulklassenversuch wurde außerdem eine positive Wirkung auf den Vagus nachgewiesen – der Nerv, der das Herz vor Belastungen schützt und Entzündungen im Körper verhindert.

Schon länger nachgewiesen ist, dass bestimmte Holzarten eine antibakterielle Wirkung haben. Besonders Kiefernholz tötet Bakterien ab, aber auch Eiche und Lärche, und

zwar an der Holzoberfläche ebenso wie im Inneren. Das liegt an der Fähigkeit von Holz, Feuchtigkeit aufzunehmen und an seinen Inhaltsstoffen (Polyphenole).

Leben, Wohnen und Arbeiten in einer Umgebung mit viel Holz wirkt sich also positiv auf die Gesundheit aus. Massivholz sollte es allerdings sein und möglichst naturbelassen bzw. gewachst oder mit Leinöl behandelt.

### **Holzfenster dürfen innen atmen**

Zum natürlichen Bauen und Sanieren passen moderne Energiesparfenster aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz am besten. Die gewünschte Offenporigkeit für den gesundheitsfördernden Effekt ist bei Holzfenstern auf der Innenseite möglich: „Außen ist ein Bewitterungsschutz notwendig. Aber auf der Fensterinnenseite genügt es durchaus, nur eine Wachs- oder Ölbeschichtung aufzubringen, damit das Holz atmen kann“, sagt Heinz Blumenstein vom Bundesverband ProHolzfenster e.V

Mehr Informationen:

### **Rauh SR Fensterbau GmbH**

Gründlerstraße 3 . 96199 Zapfendorf-Sassendorf

Tel. +49(0)9547/9424-0 . Fax +49(0)9547/9424-25

e-mail: [info@rauh.de](mailto:info@rauh.de) . [www.rauh.de](http://www.rauh.de)