

# AUF HOLZ KLOPFEN

*Die Wirkung von Holz im Wohnraum*

Es fördert gesunden Schlaf, stärkt das Immunsystem, beruhigt Puls und Herzschlag – kurz: Holz tut uns einfach gut. Was schon unsere Ahnen intuitiv spürten, ist mittlerweile wissenschaftlich nachweisbar. Die Magie des Wunders Holz aber ist ungebrochen.

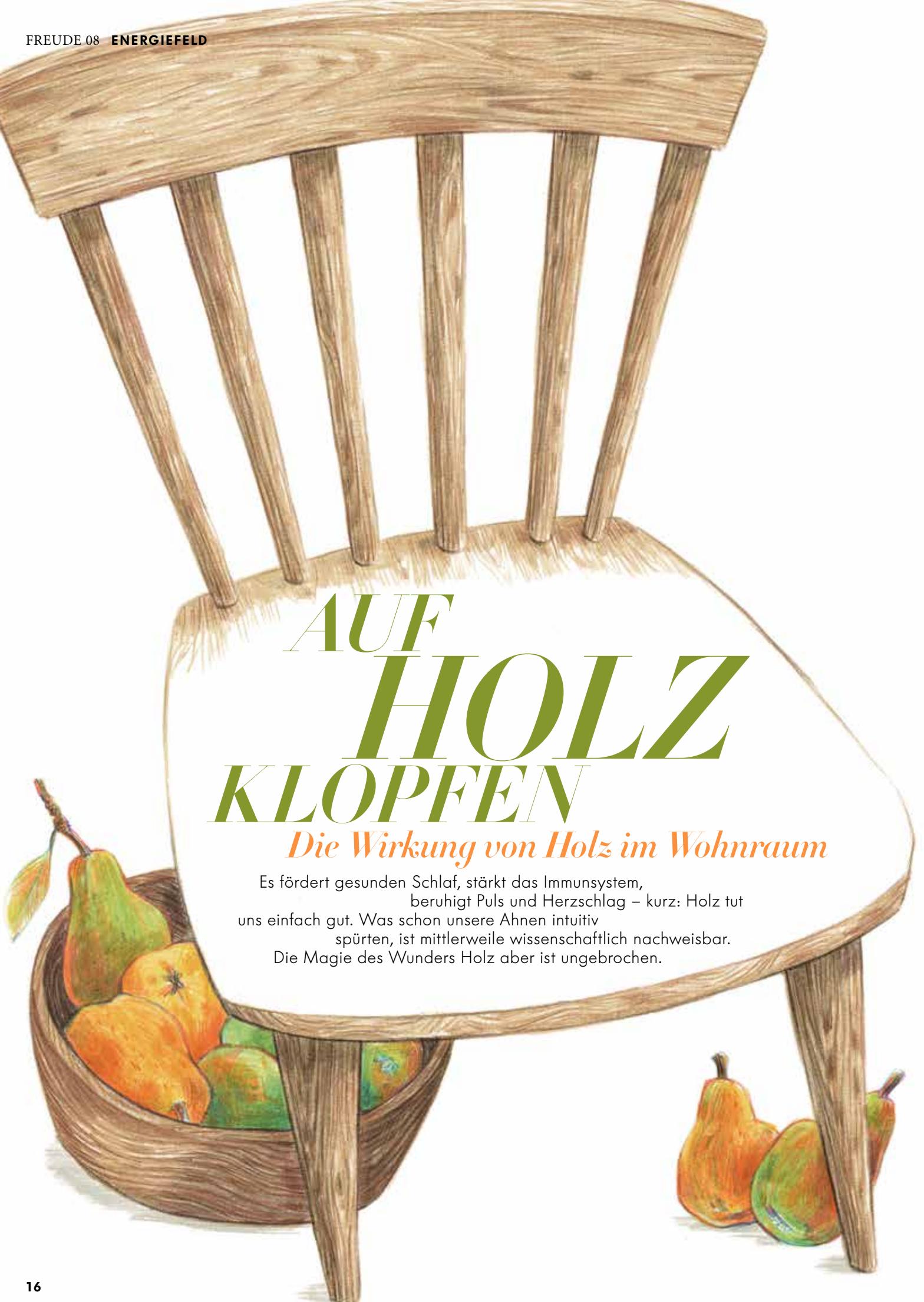


Illustration: Elke Hanisch

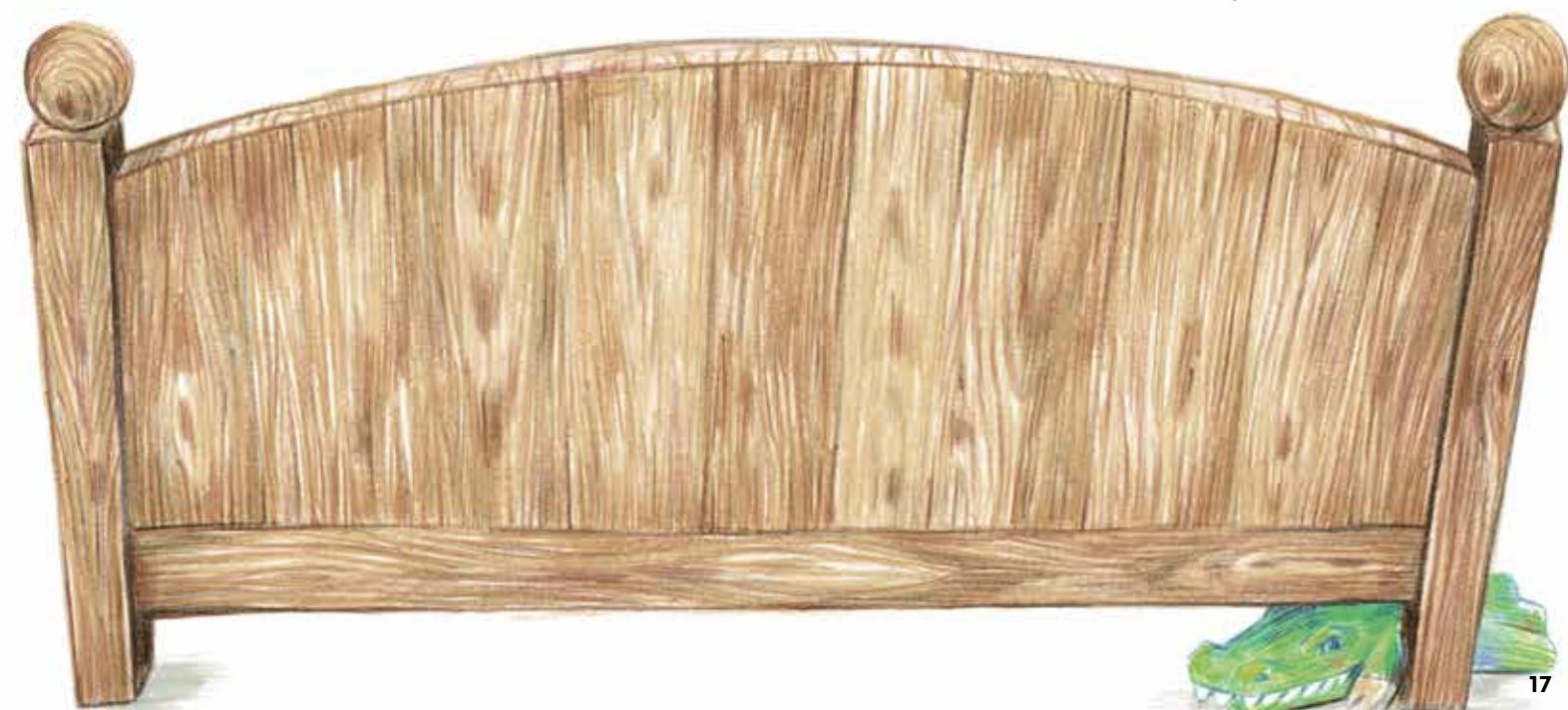


AM ANFANG WAR DAS HOLZ. Buchstäblich, war es doch eines der ersten Worte der Menschheitsgeschichte. Im Deutschen blieb es seit den ersten Belegen aus dem 8. Jahrhundert unverändert. Doch die vier Buchstaben beschreiben mehr als Zellulose und Lignin. Sie sind aufgeladen mit Erinnerungen und Emotionen. An den Geruch des Nussbaums, um den wir als Kinder gespielt haben. An die knarrenden Bretter in unseren Händen, aus denen wir ein Baumhaus gezimmert haben. An den Kasten, der unsere Oma seit ihrer Hochzeit begleitet hat und ihre Geschichten heute noch erzählt. Holz ist und war ständig um uns.

Und das hat gute Gründe. „Holz ist das Material, das aus dem Gedanken entstanden ist, allen Beteiligten etwas Gutes zu tun“, schwärmt Erwin Thoma in seinem Buch „Holzwunder“ und spricht dabei die technisch messbaren Qualitäten des Materials an: Holz ist stabil und dauerhaft, leicht und wetterbeständig. Es reguliert die Feuchtigkeit, ist atmungsaktiv, Wärme dämmend und winddicht. Außerdem leitet es so gut wie keine elektromagnetischen Strahlen, sondern schützt vielmehr vor den Belastungen, die unter anderem durch Mobiltelefonmasten von draußen nachweisbar unser Wohlbefinden im Drinnen

beeinträchtigen können. Der Salzburger muss es wissen, hat er doch vom Polarkreis bis zum Mittelmeer Gebäude aus naturreinem Holz errichtet. Es ist eine natürliche Bauweise, wie sie die alten Holzbaumeister der Almhütten, der hölzernen Kirchen im Norden Europas oder der imposanten Tempelanlagen Asiens angewandt haben. Doch was früher aus Mangel an chemischen Hilfsmitteln geschah, setzt der ehemalige Förster bewusst ein und verknüpft dabei Jahrhunderte altes Wissen mit moderner Technik. Als Vorbild dient ihm nichts Geringeres als die Natur: Bei seinem eigens entwickelten Massivholzbausystem verwendet er keinen Leim, keine Nägel – nur Holzdübel.

DASS ER DABEI BEVORZUGT MONDHOLZ nutzt, das im Winter bei abnehmendem Mond geschlagen wurde, soll die Qualität seiner Häuser zusätzlich verstärken: „Das Holz hat dann optimale Dichte und ist resisterenter gegen Schädlinge wie Pilze und Insekten“, ist der Experte und Autor von der Kraft des Mondes überzeugt, die mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen ist. „Der größte Irrglaube von uns Menschen ist, Zauberlehrling spielen zu müssen“, setzt Thoma auf die Perfektion der „ungehobelten



Natur“. „Wir versuchen alles synthetisch nachzubauen oder zu erweitern. Doch was bei Kräutern selbstverständlich ist, führt auch beim Holz zum besten Ergebnis: Naturrein, puristisch und unverfälscht entwickelt das Material seine größte Qualität, wenn es ums Bauen und Wohnen geht.“

VON DER GENIALITÄT DER NATUR ist auch Roman G. Lechner begeistert. In seiner Waldviertler Vollholztischlerei setzt er das im Wohninnenraum fort, was Thoma im Außenbereich schafft: Er arbeitet ausschließlich mit Massivholz. Es stammt aus Sägewerken der Umgebung, darf jahrelang trocknen und wird später nach den Prinzipien des Goldenen Schnitts verarbeitet, jenen Proportionen also, die uns aus der Natur so vertraut sind. Vor allem aber gelangen auf seine Möbelstücke nur Naturharzöle und Bienenwachs. „In der Natur kann alles atmen. Selbst durch einen Stein kann Wasser durchlaufen“, hält der Experte nichts von künstlichen Lacken, die wie ein „Plastiksackerl“ die Möbel erstickten, „auch in einem Haus muss alles atmen können.“ Dann entsteht ein Raumklima, das selbst Allergiker vertragen, in dem Atemwege geschont und dessen Temperatur sowie Luftfeuchtigkeit als angenehm empfunden werden.

DOCH HOLZ KANN MEHR. Was Menschen zu aller Zeit intuitiv gespürt haben, bestätigen inzwischen medizinische Untersuchungen: Die Ergebnisse einer Studie von Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser von der Medizinischen Universität Graz und dem Weizer „Human Research Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung“ waren revolutionär, denn: „Je niedriger der Herzschlag, desto höher die Lebenserwartung“, erklärt der Studienleiter. Ein Zirben-Boom war die Folge und führte dazu, dass das früher günstige Holz heute im deutschsprachigen Raum zu den begehrtesten Nadelhölzern gehört.

Dabei muss man nicht immer zur Zirbe greifen, um von den positiven Auswirkungen von Holz zu profitieren. „Fichte und Tanne, die viel häufiger vorkommen, sind zwar nicht ganz so wirkungsvoll“, weiß Moser aus anderen Versuchen, „sie haben etwa ein Drittel des Effektes der Zirbe.“ Damit ist nicht nur die Verringerung des Herzschlags gemeint. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass Holzräume den „Erholungsnerv“ Vagus stärken, der das Herz vor Belastungen schützt und Entzündungen im Körper verhindert. „Genau das brauchen wir in unserer hektischen Zeit“, ist der Forscher überzeugt, „Stress führt nämlich zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft. Die wiederum verursacht einen Großteil der chronischen Erkrankungen.“

DASS DIE HEILENDE WIRKUNG vermutlich besonders den Terpenen zu verdanken ist, die als Inhaltsstoff in Nadelhölzern ätherische Öle produzieren, konnten



Moser und seine internationalen Kollegen herausfinden. Anderorts hingegen herrscht noch Erklärungsbedarf. Nicht nur, weil die Gelder für die Forschung in Sachen Holz rar sind. Auch weil viele der positiven Effekte auf ganzheitlichen Wechselwirkungen beruhen, die nur mit interdisziplinären Forschungsmethoden nachweisbar sind. Das bestätigen andere Studien des Physiologen gemeinsam mit Psychologen, bei dem Versuchspersonen Laminat- und Massivholzfußböden anschauen, angreifen und bewerten sollten.

Sie ahnen, wer gewonnen hat? Moser kann sich die eindeutige Präferenz für Holz zweifach erklären: „Erstens vermittelt uns unser Organismus über unsere Sinnesorgane ein Bild über unsere Umwelt“, meint er, „wenn es stimmig riecht, klingt und sich auch wie Holz anfühlt, dann signalisiert uns das Sicherheit und Behaglichkeit. Wir wissen, womit wir es zu tun haben. Wir können uns entspannen.“ Ein künstliches Material wie Laminat hingegen verursacht Zweifel und Unsicherheit, die unseren Organismus in einen Stresszustand versetzen. „Der zweite Aspekt ist evolutionär bedingt: Wir Menschen sind seit Millionen Jahren mit Holz vertraut.“

TATSÄCHLICH VERBINDET UNS seit Beginn der Menschheitsgeschichte eine innige Beziehung mit Holz. Nicht nur als Werkstoff. Vielmehr war und ist Holz in allen Kulturen Teil von Mysterien und Legenden. „Das Holz mit seinen Ästen, Jahresringen und Strukturen ist wie Landkarten, wo im Kleinen das große Leben abgebildet ist“, erklärt sich Erwin Thoma diese Faszination, wenn wir die feinen Maserungen an der Bretterwand nachfahren, wenn uns Zirbenduft entgegenströmt, oder wenn wir auf Holz klopfen. Nicht unbedingt, um uns vor Unglück zu bewahren, sondern um Holz mit all seiner wohltuenden Kraft auf uns wirken zu lassen. — DORIS NEUBAUER

# Inserat