Nicht nur heimelig

Gesund Wer Bäume umarmt, dem geht es besser.

HOLZ Lasst uns an massiven Tischen speisen und wieder einmal Bäume umarmen. Das ist gesund.

andrea.trueb
@ringier.ch

Holz ist gesund. Offenbar so gesund, dass man sich wundern muss, warum wir uns nicht pausenlos mit Holz umgeben. Holztische, Holzböden, Holzdecken und vor allem ein hölzernes Bett verlängern unser Leben, machen uns gesund und halten uns fit. Warum das so ist, liegt noch im Dunkeln. Dass es so ist, scheint zunehmend klar. Auch dass Holz seine heilsame Wirkung nur entfalten kann, wenn es **massiv und unbehandelt besessen, beschlafen und bewohnt wird,** hat Maximilian Moser von der Medizinischen Universität Graz bewiesen.

Für sein Experiment liess der Professor zwei Arbeitszimmer und zwei Betten bauen: Das eine Bett und Zimmer aus reinem Arvenholz, das andere Set aus künstlich imitiertem Holz – eine Trägerplatte aus zusammengepressten verleimten Holzspänen, bedeckt mit einer dünnen Schicht Plastik, die aussieht wie Holz. Daraufhin liess Moser Testpersonen, die keine Ahnung hatten, was bei dem Experiment gemessen werden sollte, abwechslungsweise im Echtholzbett und im Kunststoffbett schlafen. **Die Resultate waren überwältigend,** schreibt Erwin Thoma in seinem Buch «Die geheime Sprache der Bäume»: 3600 Pulsschläge weniger in der Nacht, längere Tiefschlafphasen, bessere subjektive Schlafqualität und ein stärkeres vegetatives Nervensystem.

Der Schlaf war länger und erholsamer.

Hat Moser zufällig die Arve als Zauberbaum unter den Baumsorten erwischt? Um diese Frage zu beantworten wurde in einem Folgeprojekt die Wirkung von Fichten untersucht – dieses Mal wurden Büros verglichen. Es zeigte sich: Nicht nur die Arve, auch die Fichte ermöglicht **Entspannung, Beruhigung und eine bessere Konzentrationsfähigkeit.**

In einem dritten Versuch wurden die Schulräume für zwei Klassen nach der bekannten Versuchsanordnung hergerichtet: Eine Massivholzklasse mit verschiedenen Holzarten und eine konventionelle Klasse. Ein Schuljahr lang wurde in der Folge beobachtet und gemessen. **Der Unterschied an Herzschlägen betrug nun sogar 8000 Schläge pro Tag.** Gleichzeitig wurde durch Psychologen bei den Massivholz-Schülern eine bessere Befindlichkeit festgestellt.

Angesichts solcher Resultate ist es kein Wunder, dass sich Buchautor Thoma als Ex-Förster und Holz-Freund fragt, warum ma nicht sämtliche Kindergä ten, Spitäler, Schulen un Schlafzimmer mit Holz ei richtet? Zumal die für de Menschen gesunde Art d giftfreien Holzverarbeitun auch der Umwelt zugut kommt. ●

Erwin Thoma, Die geheime Sprache der Bäume – und wie die Wissenschaft sie entschlüsselt.

GUT ZU WISSEN

Kleine Baum-Apotheke

Bergahorn: Ahornblätter kühlen. Bei Insektenstichen frisch auflegen.

Apfelbaum: Apfelschalentee beruhigt. Wer aufhört zu rauchen, dem hilft ein Apfel bzw. das im Apfel enthaltene Pectin.

Birke: Birkenwasser stärkt den Haarwuchs. Birkenlaubtee wird zur Behandlung und Unterstützung von Blase und Nieren getrunken.

Eiche: Eichenrindentee wirkt entzündungshemmend und desinfizierend. Gurgeln bei Halsschmerzen, Trinken bei Magenentzündungen, Durchfall und entzündlichen Störungen des Verdauungstrakts sind mögliche Anwendungen.

Linde: Lindenblütentee senkt das Fieber und befreit die Atemwege. Die Linde stärkt das Herz.

Nuss/Walnuss: Die ölhaltige Nuss liefert bei geringem Gewicht viel Kraft und Energie. Walnussblätter eingerieben in die Haut schützen vor Insekten.

Lärche: Lärchenharz ist antiseptisch, entzündungshemmend und wundheilend. Lärchenharz wird pur als Zugsalbe und Wundheilmittel verwendet.