



# Holz und Gesundheit

© Foto: Daniel Wieser

Das Streben nach Gesundheit ist für viele Menschen selbstverständlicher Bestandteil ihres Lifestyles. Das zeigt sich in aller Regel darin, dass sie regelmäßig Sport treiben und auf eine gesunde Ernährung achten.

Was oft unberücksichtigt bleibt, ist der Einfluss der direkten Umgebung für das persönliche Wohlempfinden. Nachdem der moderne Mensch mittlerweile 80 bis 90 Prozent seiner Zeit in Innenräumen verbringt, kommt der Qualität der Innenraumluft eine zentrale Bedeutung zu. Da das Leben und Wohnen mit Holz die Menschen schon seit mehreren tausend Jahren prägt, wird der typische Holzgeruch als wohltuend empfunden, während „unbekannte Materialien“ wie Kunststoffe unsere Zellen eher stressen können.

Unterschiedliche wissenschaftliche Disziplinen geben Hinweise auf gesundheitsfördernde Effekte für den Menschen durch holztypische Ausdünstungen, die auch in der Waldluft zu finden sind. Das haben beispielsweise Forscher des Instituts für Nichtinvasive Diagnostik am Forschungszentrum Joanneum bereits 2010 herausgestellt. In einer einjährigen Pilotstudie in einer Schule konnten sie zeigen, dass das Herz in einer Holzumgebung ruhiger schlägt und durch geringeren Stresslevel besser vor Überbelastung geschützt ist. Das heißt konkret, dass neben Raumklima, Luft, Lärm, Licht, Farbe, Ergonomie und Möblierung auch das Material eine wichtige Rolle für die Wohngesundheit spielt. Aufgezeigt wurde das in zwei Schulklassen, deren Wände, Decken, Boden, Kästen und auch Leuchten mit Holz ausgebaut waren.

In regelmäßigen Abständen erhoben die Wissenschaftler mit Hilfe eines Mini-EKG-Geräts den Herzschlag der Schüler pro Minute sowie den Vagustonus. Dies ist ein schützender Faktor des Herzens vor zu starker Beanspruchung. Dieselben Messungen wurden dabei sowohl in der schulfreien Zeit als auch bei Schülern zweier Klassenräume mit Linoleumboden, Gipskartondecken und Spanplattenkästen ausgeführt.

Es zeigten sich zwischen den beiden Gruppen deutliche Unterschiede. „Die Schüler in den Klassen mit Holzverkleidung hatten einen Herzschlag, der um sechs Schläge pro Minute unter dem der Vergleichsklassen lag“, so Studienleiter Prof. Moser. Mit dem aktuellen Trend des Waldbadens kommt dieser Effekt auch zunehmend in der Gesellschaft an.

Holz ersetzt zwar nicht den Abendspaziergang oder die Laufrunde durch den Park, aber selbst auf Bewegungsmuffel wirkt sich die Holzumgebung im Innenraum beruhigend, entstressend und somit positiv auf das Gesamtsystem aus. Mit Holz bauen ist daher nicht nur aktiver Klimaschutz, sondern es steigert auch das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner.

Wir verweisen auf unsere Metastudie von proHolz Bayern in Kooperation mit der TU München zur gesundheitlichen Interaktion von Holz – Mensch – Raum.

Herzlichst  
Ihr Alexander Bogner, Leiter proHolz Bayern

**Social Media**  
Folgen Sie uns



**Download Metastudie**  
Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone.

Oder folgen Sie diesem Link:  
[www.proholz-bayern.de/medienraum](http://www.proholz-bayern.de/medienraum)



**Die Dr. Franz Dengler Klinik in Baden-Baden setzte bereits 2017 mit einem viergeschoßigen Anbau ein starkes Zeichen für die Zukunft des Holzbaus.**

Möglich gemacht hat das unter anderem die Haas Fertigbau GmbH aus Falkenberg in Niederbayern, die zu den ersten gehörte, die in Deutschland einen mehrstöckigen Klinikbau mit Holz umsetzten.

Dieser Klinik-Anbau ist einer der ersten seiner Art, weil lange Zeit die überholten Brandschutz-Vorschriften für Gesundheitsgebäude einen Holzbau verhinderten. Baden-Württemberg machte als erstes Bundesland den Weg für den Holz-Hochhausbau frei. Klinik-Geschäftsführer Arnd Fliescher wollte für das Vorhaben unbedingt den natürlichen Baustoff Holz. „In dem Gebäude müssen sich unsere Patienten wohlfühlen. Das fördert ihre Genesung.“ Der Anbau mit 26 exklusiven Patientenzimmern und Tagungsräumen bekam wegen seiner Hanglage und des damit verbundenen Erddrucks ein Beton-Erdgeschoß und drei aufgesetzte Holzgeschoße. Durch die raumsparenden Holzwände wurde außerdem Fläche gewonnen, was auf dem engen Hanggrundstück wichtig war.

Die gute Tragfähigkeit von Holz wurde für den 13 Meter langen, freitragenden, überdachten Verbindungssteg zwischen Neu- und Altbau der Klinik genutzt. Ein weiterer Vorteil war, dass die Außenhülle aufgrund der präzisen Vorfertigung innerhalb von nur 17 Tagen aufgebaut werden konnte. Das war entscheidend, denn es gab am Bauplatz wegen der engen Hanglage keinen Abstellort für Material. Alles musste sofort verbaut werden.

© **Fotos:** Daniel Wieser

