

„Bäume“

(Einfluss von Zirbenholz auf den Organismus)

von Miriam Wiegele, 26.09.2005

(BR-ALPHA – Im Jahreskreis)

Aus Bäumen macht man Holz, und dieses kann für den Menschen gesundheitlich wertvoll sein. Forscher des Joanneum Research erzählen über die erstaunlichen Ergebnisse ihrer Zirbenholzstudie.



Das Institut für Nichtinvasive Diagnostik, also einer Diagnostik, die nicht auf Eingriffe in den Körper wie Blutabnahme beruht, hat eine Studie über „Auswirkungen eines Zirbenholzumfeldes auf Kreislauf, Schlaf, Befinden und vegetative Regulation“ veröffentlicht.

Kurz zusammengefasst kann Folgendes zur Wirkung des Zirbenholzes gesagt werden:

Mit Hilfe modernster Sensortechnologien und besonderen Messmethoden ist es möglich, das autonome Nervensystem sowie Funktionen des Stammhirns nichtinvasiv zu beobachten. Die Studien wurden in einem Zirbenholzzimmer und in einem identen, jedoch mit „Holzdekor“ ausgekleideten Raum durchgeführt.

Im Zirbenholzzimmer war Folgendes festzustellen:

- Die Erholungsqualität nach körperlichen Belastungen äußerte sich in einer niedrigeren Herzfrequenzrate und einem beschleunigten Erholungsprozess.
- Die Herzfrequenz der Studienteilnehmer im Zirbenholzzimmer war nicht luftdruckabhängig, das heißt vom Wetter unabhängig.
- Bei einem Daueraufmerksamkeitstest zeigte sich, dass die Versuchspersonen im Zirbenholzzimmer ausgeglichener, vitaler und kontaktfreudiger waren.
- In einer weiteren Studie wurde die Schlafqualität in einem Zirbenholzbett mit einem Bett aus Spannplatten mit „Holzdekor“ und dem gewohnten, eigenen Bett verglichen. Im Zirbenholzbett zeigte sich im Schlaf eine deutlich bessere Schlafqualität und bessere Nachterholung durch eine reduzierte Herzfrequenz. Die durchschnittliche „Ersparnis“ im Zirbenholzbett lag bei 3500 Herzschlägen pro Tag, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Mit dieser Studie konnte also alt erfahrenes Wissen bestätigt werden: In einer Zirbenholzstube fühlt man sich wohler, ist lustiger, und im Bett schläft man besser.