

# Der gesunde Duft von Bäumen

Vor allem Nadelhölzer geben Stoffe in die Luft ab, die das Herz schützen

**Ein Waldspaziergang tut nicht nur der Psyche gut, sondern auch dem Körper. Das zeigen neue Studien. Gesund sind vor allem Arvenbäume und -hölzer.**

**K**ein Lärm von Strassen oder Baustellen, nur Bäume und das Gezwitscher der Vögel – ein Waldspaziergang tut gut!

Doch das ist nicht alles: Bäume geben Substanzen an die Luft ab, die wie Medikamente wirken. Das zeigen neue Studien. Amerikanische Forscher fanden in der Luft von kalifornischen Nadelholzwäldern 120 verschiedene Stoffe, die dem menschlichen Körper guttun können. Im Fokus haben die Forscher die Terpene – Bestandteile der ätherischen Öle. Nadelhölzer, aber auch Buchen und Eichen produzieren sie als Schutz vor Insekten und geben sie über Blätter und Nadeln in grossen Mengen an die Luft ab – bis zu 4 Tonnen pro Quadratkilometer Wald und Jahr. Nicht nur lebende Bäume, auch das zersägte Holz gibt diese Verbindungen ab.

## Holzöle sind gut fürs Immunsystem

Versuche zeigen, dass Terpen die Gesundheit des Menschen fördern. So stimulierten Pflanzenöle mit Terpenen in Laborversuchen das Wachstum von Knochenzellen.

Eine US-Studie kommt zum Schluss, dass Holzöle mit Terpenen das Immunsystem stärken. Die Forscher setzten Versuchspersonen in geschlossenen Räumen solchen Ölen aus. Während 48 Stunden atmeten sie die Dämpfe ein. Das Resultat: Sie hatten nachher viel mehr Abwehrzellen im Blut als die Vergleichsgruppe. Der Effekt hielt fast sieben Tage an.



**Gesundes Holz:** Die Duftöle wirken beruhigend

Experimente des Physiologen Maximilian Moser von der medizinischen Universität Graz (A) zeigen, dass solche Holzverbindungen auch dem Herz guttun. Moser liess 31 Versuchspersonen über mehrere Wochen in Räumen aus Arvenholz Büroarbeiten verrichten. Vor- oder

nachher arbeiteten sie in einem Zimmer aus Holzimitaten. Das Resultat: Die Versuchspersonen arbeiteten in den Naturholzräumen messbar ruhiger und konzentrierter. Bereits nach 5 Minuten schlug ihr Herz ruhiger und weniger schnell.

Moser machte ähnliche Experimente mit 52 Schülern. Die Hälfte von ihnen liess er ein Jahr lang in Zimmern unterrichten, die mit Arvenholz ausgekleidet waren. Diese Schülergruppe war ebenfalls ruhiger und konzentrierter, als diejenige, die in Räumen aus Holzimitaten lernte. Auch die Herzen der ersten Gruppe mussten weniger Arbeit verrichten: 8600 Herzschläge weniger pro Tag. So oft schlägt das Herz in etwa zwei Stunden.

In einer weiteren Studie von Moser schliefen Versuchspersonen in Arven- oder Holzimitatbetten. Die Schläfer im Arvenbett hatten 3600 Herzschläge weniger pro Tag, fühlten sich ausgeruhter und deshalb auch weniger gestresst.

Das waren allerdings nur Pilotversuche, die bedingt aussagekräftig sind. Dessen ist sich auch Maximilian Moser bewusst. Dennoch sagt er: «All meine bisherigen Studien-

resultate stimmen überein: Arbeitsräume aus Arve, Fichte und Tanne haben günstige Eigenschaften fürs Herz.»

## Holz in Wohnräumen nicht lackieren

Professor Ernst Zürcher von der Berner Fachhochschule für Architektur, Holz und Bau bestätigt den gesundheitlichen Nutzen von Holz. Für ihn ist aber noch nicht klar, ob es die Terpene allein sind, die so gesund sind, oder ob weitere Stoffe oder Effekte im Spiel sind. So wirke Holz wie ein elektrischer Isolator und lade die Raumluft weniger auf.

Beide Experten, Moser wie Zürcher, empfehlen, mit möglichst viel Holz zu wohnen. Das Holz von Innenwänden sollte gar nicht oder nur mit Wachs oder Öl behandelt sein. Lack verschliesst die Poren, die gesunden Stoffe können nicht mehr austreten.

Es muss aber nicht gleich eine Bündner Arvenstube sein. Ernst Zürcher sagt: «Man kann an den Wänden verschiedene Holzarten einsetzen oder eine Wand als Mauerwerk stehen lassen.» Unbehandelte Möbel haben einen ähnlich positiven gesundheitlichen Effekt. Für Moser ist Arve aber das wirksamste Holz: «Das haben Messungen klar gezeigt.»

Wer zu Hause kein Holz will, kann sich den gesundheitlichen Nutzen bei einem Waldspaziergang holen. Beide Experten empfehlen: Bei gefälltten Bäumen anhalten und tief ein- und ausatmen. Denn dort hat es besonders viele gesunde Substanzen in der Luft, vor allem wenn es Nadelhölzer sind. Moser: «Die Duftöle wirken im Nadelwald besonders gut.»

Tobias Frey



**Waldspaziergang:** Arve, Fichte und Tanne enthalten viel ätherische Öle

## TIPPS

### Bei gefälltten Bäumen sollten Sie tief durchatmen

- ▶ Gehen Sie möglichst jeden Tag im Wald spazieren.
- ▶ Joggen im Wald ist gesünder als auf dem freien Feld.
- ▶ Machen Sie immer eine Pause bei gefälltten Bäumen, atmen Sie dort tief durch.
- ▶ Der Wald gibt nicht nur gesunde Stoffe ab, sondern reinigt die Luft unter anderem von Schwebstoffen. Allerdings: Der Wald kann Ozon nicht vernichten.
- ▶ Kaufen Sie vermehrt Möbel aus offenporigem Holz: Es ist entweder roh oder dann nur mit Wachs oder Öl behandelt.