

Heilsame Möbel

Richard Haimann

Von einer Wohnungseinrichtung wird erwartet, möglichst frei von Giften zu sein. Doch das reicht vielen nicht mehr. Gefragt sind jetzt Möbel, die den Blutdruck senken, den Schlaf verbessern oder die Gesundheit gleich insgesamt fördern

Anita und Pius Giger betten jede Nacht ihr Haupt auf Holz. Nicht, dass sie auf einem harten Brett schlafen. Das Ehepaar, Inhaber einer Schreinerei in Richenthal im Schweizer Kanton Luzern, hat vielmehr seine Kopfkissen mit Spänen von Arvenholz gefüllt. "Für einen gesunden Schlaf", sagt Pius Giger. Er sei überzeugt: "Die ätherischen Öle im Holz beruhigen das vegetative Nervensystem und stärken den Körper." An den gesundheitlichen Effekt ihrer Einrichtung glauben nicht nur die beiden Eidgenossen. Viele Menschen legen gesteigerten Wert darauf, Möbel mit unbedenklicher Lackierung oder Bezüge mit möglichst geringen chemischen Ausdünstungen zu besitzen. Schließlich werden Allergien mit unverträglichen Stoffen in Haushalt und Ernährung in Zusammenhang gebracht, Atembeschwerden gehen mitunter auf teils giftige Lösungsmittel in der Wohnung zurück. Jetzt aber geht es nicht mehr nur um möglichst unbedenkliche Möbel, sondern um Material, das die Gesundheit sogar verbessern, fit machen, den Blutdruck senken oder den Schlaf beruhigen soll. Ausgesuchte Hölzer, seltener Marmor und andere – meist kostspielige – Materialien sind gefragt.

An erster Stelle steht möglichst schonend verarbeitetes Holz. "Massivholz ist wieder in Mode", sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM). Bei der DGM können Hersteller ihre Möbel auf Haltbarkeit, Materialgüte, Langlebigkeit und Sicherheit testen lassen. Bestehen Produkte die Prüfung, erhalten sie entsprechende Gütezeichen. Massives Holz gelte als besonders gesundheitsverträglich und verbessere das Raumklima, sagt Winning. "Das Holz nimmt überschüssige Feuchtigkeit aus der Zimmerluft auf und gibt diese bei trockener Umgebungsluft wieder ab."

Vor allem aber versprechen sich die Liebhaber der robusten Möbel, dass die noch Jahre nach dem Einschlag aus dem Holz austretenden ätherischen Öle das Herz schonen und den Blutdruck senken können. Diese Eigenschaft wird der Arve nachgesagt, in **Deutschland** als Zirbelkiefer bekannt, in **Österreich** als "Königin der Alpen" gepriesen. Der Baum mit dem wissenschaftlichen Namen *Pinus cembra* wächst nur oberhalb von 1500 Metern in den Alpen sowie in Teilen der Karpaten. Um den rauen Stürmen und hohen Schneelasten im Winter trotzen zu können, verfügt die Zirbelkiefer über einen hohen Harzgehalt. So kann sie Wunden durch abbrechende Äste schnell schließen. Der starke Harzanteil lässt zudem das Holz noch Jahre nach dem Einschlag ätherische Düfte abgeben.



Quelle: Anrei.at Zirbenbrotschüre

Dass diese Ausdünstungen das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen können, klingt wie eine Fabel aus dem Reich der Esoterik. Doch Wissenschaftler aus Japan, Kanada, Österreich und Skandinavien haben in Studien Hinweise gefunden, die diese These stützen. Die im deutschsprachigen Raum bekannteste Untersuchung präsentierte vor einigen Jahren die von den österreichischen Bundesländern Kärnten und Steiermark betriebene Forschungsgesellschaft Joanneum Research in Graz. Dort kontrollierte der Mediziner und Professor für Physiologie Maximilian Moser bei 30 Probanden zunächst die nächtliche Herzschlagrate im heimischen Bett. Anschließend ließ er sie jeweils sechs Nächte in einem Bett aus massivem Arvenholz und einem aus Pressspanplatten mit Holzdekor schlafen. Welcher Teilnehmer die Studie in welchem Bett begann, wurde per Los ermittelt.

Im Schlaf waren Puls und Blutdruck im Arvenbett deutlich niedriger als im Bett mit Holzdekor. In Letzterem fiel die durchschnittliche Herzfrequenz im Schlaf auf 65 Schläge pro Minute. Im Arvenbett waren es im Mittel nur 60 Schläge pro Minute. Zudem seien die durchschnittliche Herzrate und der Blutdruck der Arvenbett-Schläfer "auch im weiteren Tagesverlauf deutlich reduziert" gewesen, registrierte Moser. Dies deute "auf eine bessere Schlaferholung" hin.

Untersuchungen aus Japan, Kanada und Skandinavien legen allerdings nahe, dass Möbel aus anderen Holzarten mit hohem Harzgehalt, wie Ahorn und klassische Kiefer, ebenfalls vergleichbar positive Effekte für Herz und Blutdruck haben. In Zimmern mit Massivholzmöbeln würde zudem "das Stressempfinden ähnlich stark reduziert wie bei einem Spaziergang in der Natur", heißt es in einer Studie der Psychologin Marjut Wallenius von der Universität im finnischen Tampere.

Wer Massivholzmöbel wegen des Gesundheitseffekts kauft, muss allerdings eines beachten: Die Harze können ihre Wirkung nur entfalten, wenn das Holz lediglich mit Wachs oder pflanzlichen Ölen gepflegt wird. Wird es mit Lacken versiegelt, können die ätherischen Öle nicht herausdringen.

Seit der Grazer Studie ist im deutschsprachigen Raum die Nachfrage nach Möbeln aus dem Holz der "Königin der Alpen" explodiert. In Österreich hat sich der Preis für Zirbelholz seit 2011 mehr als verdreifacht. "Wir haben vor fünf Jahren für einen Rundholz-Kubikmeter Zirbe bis zu 150 Euro bezahlt, heute sind es bis zu 500 Euro", sagt Herbert Sigl, Landesinnungsmeister der Tischler im Bundesland Salzburg. Entsprechend teuer sind die Möbel geworden. Arvenbetten sind kaum unter 4000 Euro zu bekommen.



Quelle: Anrei.at ca. 3000,- € in Zirbe/Arve

Von der starken Nachfrage profitieren nicht nur große Möbelproduzenten, sondern auch kleine Familienschreinereien in den Alpenländern. Sie haben die Kunst der Verarbeitung des weichen Holzes bewahrt, das jahrhundertlang der Werkstoff war, aus dem Betten, Tische, Stühle, Schränke und Truhen gefertigt wurden. Die meisten Kleinhandwerker produzieren jedoch nur für den heimischen Markt. "Die Zollabwicklung bei Verkäufen in andere Länder wäre viel zu aufwendig für uns", sagt Schreiner Giger, der neben Arvenmöbeln inzwischen auch mit Zirbelkieferholz gefüllte Kissen in Richenthal anbietet.

Billig sind diese Kissen allerdings nicht. Während hierzulande Daunenkopfkissen in der Größe von 80 mal 80 Zentimetern bereits ab 50 Euro angeboten werden, muss Giger, um auf seine Kosten zu kommen, für ein nur 40 mal 80 Zentimeter großes Arvenholz-Kissen 126 Franken verlangen – umgerechnet rund 116 Euro. (in Deutschland ab ca. 89,- erhältlich)

Der Wunsch, gesund zu wohnen, treibt nicht nur die Nachfrage nach Zirbelkiefermöbeln. Auch Wand- und Bodenfliesen sowie Wohnaccessoires wie Bücherstützen, Flaschen- und Kerzenständer und Tische aus dem im Südtiroler Vinschgau gewonnenen Marmor sind gefragt. Das dort aus den Bergen gewonnene, weiße Carbonatgestein besteht bis zu 98 Prozent aus dem Mineral Calcit. "In der alternativen Gesundheitsszene gilt unser Marmor deshalb als Heilstein", sagt Christoph Koch, Verkaufsleiter beim Göflaner Marmorwerk, einem der beiden Brüche im oberen Etschtal.

Der hohe Calcit-Anteil soll den Calcium-Stoffwechsel anregen und immunstärkend wirken. Schulmediziner halten diese Thesen schlicht für Unsinn. Durch wissenschaftliche Untersuchungen ist sie nie bestätigt worden. Koch vermutet, dass es vor allem die besondere optische Eigenschaft ist, die dem Südtiroler Marmor zu seinem guten Ruf verholfen hat: Der helle Stein reflektiert Licht sehr stark. "Damit sehen manche Menschen in ihm ein Symbol für alles Helle und Schöne in der Welt."

Zumindest in einem Punkt ist Marmor gegenüber dem ebenfalls für Wand- und Bodenfliesen geeigneten Granit im Vorteil: Er enthält keine radioaktive Strahlung und gefährdet daher nicht die Gesundheit. Hingegen enthält Granitgestein in unterschiedlich stark angereicherten Mengen radioaktive Nuklide wie Kalium-40, Uran und Thorium. Dies ließ manchen Eigenheimbesitzer in Panik seine Granitfliesen entfernen, als Verbraucherschützer nach der Reaktorkatastrophe von Fukushima im März 2011 bei in Baumärkten angebotenen Platten aus dem magmatischen Tiefengestein erhöhte Strahlenwerte fanden.

Projektentwickler verzichten seither beim Bau von Luxuswohnungen größtenteils auf Granit. Nach der Katastrophe von Fukushima brach der Granit-Import nach Deutschland auf nur noch 15.871 Tonnen pro Jahr ein, registrierte das Statistische Bundesamt. Hingegen schnellte die Menge des importierten Rohmarmors auf mehr als 154.000 Tonnen in die Höhe.