

Es riecht gut, sorgt für ein angenehmes Raumklima und hat eine **POSITIVE WIRKUNG AUF KÖRPERLICHE UND SEELISCHE GESUNDHEIT**. Die Rede ist vom Holz. Doch es ist nicht egal, nach welchem Sie greifen. Die verschiedenen Arten haben unterschiedliche Eigenschaften. Wir wissen, welche das sind und wie man sie am besten nutzen kann.

WELCHER HOLZTYP SIND SIE?

Schon mal was von Shinrin Yoku gehört, dem in Japan so gehypten Waldbaden? Sich unter vielen Bäumen aufzuhalten, beeinflusst nachweislich unseren Organismus äußerst positiv. Einen Teil dieser Wirkung kann man sich auch in die eigenen vier Wände holen. Mit einem Möbelstück oder Bett aus unbehandeltem Holz. Das besitzt viele der guten Substanzen, die auch den Baum in der Natur auszeichnen: die sogenannten Terpene nämlich, chemische Boten- und Duftstoffe, die auf den menschlichen Organismus wirken. Je nach Holzart variiert der Einfluss. Sie können also wählen, welcher Baum zu Ihnen am besten passt. Sechs Arten stellen wir vor.

MEHR ERHOLUNG. Dass Holz nicht gleich Holz ist, beziehen auch immer mehr Möbelbauer in ihre Arbeit mit ein. Das Kärntner Unternehmen *La Modula* etwa sucht die Hölzer für seine Werkstücke gezielt nach Besonderheiten aus, wie Geschäftsführer Hannes Bodlaj erklärt: „Die Menschen kommen oft mit einer ganz bestimmten Vorstellung zu uns, weil sie darüber gelesen haben. Zirbe ist ja derzeit sehr gefragt, weil sie eine sehr positive Wirkung auf die Tiefschlafphasen hat. Aber auch andere Hölzer haben ihre positiven Eigenschaften. Und es passiert immer wieder, dass sich Kunden umentscheiden, weil sie das Gefühl haben, ein anderes Holz passt besser zu ihnen.“ Wichtig ist übrigens, dass das Material unbehandelt bleibt, nicht mit Kunstlack zugekleistert wird. Sonst geht sein positiver Einfluss verloren.

PIA KRUCKENHAUSER ■

ZIRBE BUCHE

Das Holz. Ist leicht und weich, lässt sich sehr gut bearbeiten. Vorwiegend verwendet als Schnitz- und Möbelholz.

Positive Eigenschaften. Stärkt Herz und Kreislauf, beruhigt den Puls, fördert die Tiefschlafphasen, ist antibakteriell, beruhigt und entspannt. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird besser, wenn Zirbenholz im Raum ist. Der charakteristische Geruch entspannt zusätzlich.

Das Holz. Schwer und hart, lässt sich sehr gut bearbeiten. Gerne verwendet bei Möbeln mit Bugholz, aber auch bei Küchengeräten und Spielzeug.

Positive Eigenschaften. Ist antibakteriell, schleimlösend bei Husten, fiebersenkend, reguliert die Produktion der Magensäure und die Darmtätigkeit. Ist auch gut bei Rheuma. Sorgt für klare Gedanken und Gelassenheit.

EDELKASTANIE NUSS

Das Holz. Extrem widerstandsfähig, sehr hart und langlebig. Beliebte im Schiffsbau, als Parkett und für Möbel.

Positive Eigenschaften. Gut bei Neigung zu Halsentzündungen und Bronchitis, wirkt lindernd bei Gicht, stärkt die Venen und die Nerven. Macht Mut, fördert die Konzentrationsfähigkeit, hilft, seine innere Kraft und Stärke zu finden, sorgt für Gelassenheit.

Das Holz. Mittelhart und eher dunkel in der Färbung. Traditionelles Möbelholz, wird aber auch für Musikinstrumente und zum Drechseln verwendet.

Positive Eigenschaften. Hilft bei Rheuma und Gicht, bessert Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Ausschläge und Ekzeme. Lindert auch Menstruationsbeschwerden. Vermittelt ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit.

ESCHE EICHE

Das Holz. Besonders stabil, hart und trotzdem gut biegsam. Sehr gut geeignet für Böden, Möbel, Sportgeräte und Musikinstrumente.

Positive Eigenschaften. Wirkt anti-rheumatisch, schmerzlindernd, fördert die Wundheilung, ist blutreinigend und entgiftend. Unterstützt überlegtes Handeln, stärkt die Geistesgegenwart und beflügelt die Fantasie.

Das Holz. Sehr hart und schwer, dadurch recht langlebig. Wird eingesetzt als Parkettholz, im Möbelbau, für Fenster und Türen.

Positive Eigenschaften. Die Gerb- und Bitterstoffe der Eiche sind entzündungshemmend, blutstillend, lindern Magen-Darm-Probleme, mildern Ausschläge und Wunden. Fördert Energie, Ausdauer, Harmonie, bringt Stabilität.