

## Mit Holz zu natürlichem Wohlbefinden

Wie einer der ältesten und nachhaltigsten Baustoffe der Welt zu einem besseren Raumklima und so zu mehr Gesundheit beiträgt.

### Mit Holz zu mehr Gesundheit

„Bauherren müssen sich darüber im Klaren sein, dass sie mit der Auswahl der Materialien den Grad des Wohlbefindens der späteren Bewohner bestimmen.“ Der Grazer Architekt DI Josef Hohensinn beschreibt, was unter dem Begriff Sick-Building-Syndrom bekannt ist und wie es vermieden werden kann. Dabei klagten Betroffene über Probleme, die durch den Aufenthalt in einem Gebäude entstehen, in denen vermehrt nicht-natürliche Materialien verbaut sind. Darum setzen immer mehr Bauträger auf Holz, einen der ältesten Baustoffe der Welt.

**pro:Holz**  
Steiermark

### Holz als natürlicher Stresskiller

Ob im privaten Wohnraum, in Schulen oder auch in Kurzentren: Die vielfältigen Vorteile des Zukunftsstoffes Holz wirken sich auf alle Bereiche unseres Lebens aus. Holz trägt dazu bei, den Herzschlag zu senken und den Herzmuskel so vor Überbelastung zu schützen. Der Baustoff ist ein natürlicher Stresskiller: Im Schlafzimmer fördert es einen gesunderen und ruhigeren Schlaf. Kinder, die ein Jahr lang in einer „Holzklasse“ unterrichtet wurden, konnten sich nachweislich besser konzentrieren und waren viel entspannter. Im privaten Wohnraum sorgen Holzmöbel und Holzböden als biologische Klimaanlage immer für ein optimales Maß an Luftfeuchtigkeit: Zu viel Feuchtigkeit wird absorbiert, bei zu trockener Luft wird Feuchtigkeit abgegeben. So wirkt sich der Baustoff Holz auch positiv auf unsere Atemwege aus. Vor allem Kinder, die auf echtem Holzboden spielen, profitieren von der Verwendung des warmen und behaglichen Materials.

### Klimafreundlich bauen

Doch nicht nur das Raumklima profitiert von der Verwendung des nachhaltigen Rohstoffs: Einrichtung aus Holz ist sehr widerstandsfähig und kann problemlos abgeschliffen werden. So kann sie über viele Jahre verwendet werden. Außerdem spart 1 m<sup>2</sup> Parkett gegenüber anderen Bodenbelägen 6-8 kg CO<sub>2</sub> ein.

Mehr Informationen unter:  
[www.deinechterholzboden.at](http://www.deinechterholzboden.at)

