

Wohngesundheit im Fokus: Die positiven Auswirkungen eines Massivholzhauses auf den menschlichen Körper

Ein Spaziergang durch den Wald hinterlässt oft ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit. Die natürliche Umgebung, der Duft des Holzes und das sanfte Rauschen der Blätter wirken wohltuend auf Körper und Geist. Dieses unmittelbare positive Erlebnis, das wir in der Natur erfahren, lässt sich auch in unsere eigenen vier Wände übertragen. Immer mehr Menschen legen Wert auf ein gesundes Wohnumfeld, in dem sie sich nicht nur wohlfühlen, sondern das auch aktiv ihre Gesundheit fördert ¹. Die lange Tradition des Bauens mit Holz deutet darauf hin, dass dieses natürliche Material seit jeher besondere Vorteile für uns bereithält ². Dieser Beitrag beleuchtet die wissenschaftlich belegten positiven Auswirkungen von Massivholzhäusern auf die menschliche Gesundheit und untersucht, warum gerade diese Bauweise so wohltuend sein kann. Dabei wird auch die Bauweise der Stommel Haus GmbH berücksichtigt, die auf die Verwendung von massivem Holz setzt und OSB-Platten ausschließt.

Die Wissenschaft der Wohngesundheit: Wie Massivholz unser Wohlbefinden beeinflusst

Stressreduktion und Entspannung: Die biophile Wirkung

Die Verwendung von Holz im Innenraum kann nachweislich das Stressniveau senken. Dieses Phänomen wird als der biophile Effekt bezeichnet. Als natürlicher Werkstoff vermittelt Holz ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit, das uns instinktiv anspricht ¹. Studien haben gezeigt, dass in Umgebungen mit viel Holz der Cortisolspiegel im Körper sinkt. Cortisol ist ein Hormon, das in Stresssituationen vermehrt ausgeschüttet wird. Eine Reduzierung dieses Hormons fördert eine entspanntere Atmosphäre und trägt somit zur allgemeinen psychischen Gesundheit bei ¹.

Ein besonders aussagekräftiges Forschungsprojekt in diesem Bereich ist die Studie „Schule ohne Stress“ von Prof. Dr. Maximilian Moser ⁷. In dieser Untersuchung wurde festgestellt, dass sich das Herz von Schülern in Klassenzimmern mit Massivholzausstattung deutlich besser erholte als in herkömmlich ausgestatteten Räumen. Am Ende eines Schuljahres hatten die Schüler in den „Holz-Klassen“ durchschnittlich 8600 Herzschläge weniger pro Tag als die Schüler in den Standardklassen ⁷. Diese Reduktion der Herzfrequenz ist ein Indikator für eine geringere Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und kann langfristig positive Auswirkungen auf die Lebenserwartung haben ⁷. Prof. Dr. Moser führte auch eine Studie zur Wirkung von Zirbenholz durch, die zeigte, dass das Schlafen in einem Bett aus diesem Holz den Schlaf fördert und somit die Gesundheit positiv beeinflusst ¹¹. Die

messbare Senkung der Herzfrequenz in Massivholzgebäuden, wie in österreichischen Studien nachgewiesen, unterstreicht die beruhigende Wirkung dieses natürlichen Materials ¹³.

Freier atmen: Luftqualität und Feuchtigkeitsregulierung

Holz besitzt die bemerkenswerte Fähigkeit, die Luftfeuchtigkeit in einem Raum auf natürliche Weise zu regulieren ¹. Als hygroskopisches Material kann es überschüssige Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen und bei Bedarf wieder abgeben. Dieser natürliche Ausgleich sorgt für ein angenehmes Raumklima und beugt gleichzeitig der Entstehung von Schimmel vor ¹. Zudem werden allergieauslösende Stoffe in der Luft reduziert, was besonders für Menschen mit Atemwegserkrankungen von Vorteil ist ¹. Die antistatischen Eigenschaften von Holz tragen ebenfalls zu einer besseren Luftqualität bei, da sie die Staubentwicklung verringern ³. Im Gegensatz dazu können synthetische Materialien oder Bauweisen, die nicht diffusionsoffen sind, Feuchtigkeit einschließen und somit ein schlechtes Raumklima begünstigen ¹³.

Erholsamer Schlaf: Natürlicher Komfort durch Holz

Ein weiterer positiver Aspekt von Holzhäusern ist die verbesserte Schlafqualität, die Bewohner oft erfahren ¹. Studien zeigen, dass in Räumen mit Holz eine stabilere Raumtemperatur herrscht, was sich positiv auf den Schlaf auswirkt ¹. Menschen, die in Holzräumen schlafen, berichten von einem erholsameren Schlaf und einem niedrigeren Herzschlag ¹. Die natürliche Wärme, die Holz ausstrahlt, und die Regulierung der Luftfeuchtigkeit tragen zu einem behaglichen Raumklima bei, das den Schlaf fördert ¹. Darüber hinaus bietet Holz einen guten akustischen Komfort, da es Geräusche absorbiert und so eine ruhigere Schlafumgebung schafft ¹.

Herzgesundheit und allgemeines Wohlbefinden

Die bereits erwähnten Studien von Prof. Dr. Maximilian Moser zeigten nicht nur eine Reduktion der Herzfrequenz, sondern auch einen erhöhten Vagustonus bei Schülern in Holzklassen ⁸. Der Vagustonus ist ein wichtiger Indikator für die kardiovaskuläre Gesundheit und spielt eine herzscheidende Rolle ⁹. Eine weitere Studie deutete darauf hin, dass das Wohnen in einem Holzhaus mit niedrigeren Blutdruckwerten in Verbindung gebracht werden kann, was auf eine mögliche positive Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hindeutet ⁸. Diese physiologischen Veränderungen legen nahe, dass Massivholz einen direkten positiven Einfluss auf das autonome Nervensystem und die Herzgesundheit haben kann.

Wohltat für Allergiker

Massivholzhäuser können besonders für Allergiker von Vorteil sein ¹. Die natürliche Regulierung der Luftfeuchtigkeit entzieht Hausstaubmilben ihre Lebensgrundlage ¹⁷. Zudem wirken natürliche Holzoberflächen antibakteriell und können das Wachstum von Keimen hemmen ³. Die antistatischen Eigenschaften von Holz führen zu weniger Staubaufwirbelungen, was die Belastung für Allergiker weiter reduziert ³.

Interessanterweise deuten Studien darauf hin, dass Holzoberflächen eine gesündere und vielfältigere Mikrobengemeinschaft aufweisen als synthetische Materialien. Dies kann potenziell das Immunsystem stärken und das Risiko von Allergien verringern ¹.

Zeit und Veränderung: Wann spürt man die positiven Effekte?

Die positiven Auswirkungen eines Massivholzhauses auf die Gesundheit können sich auf unterschiedliche Weise und zu verschiedenen Zeitpunkten bemerkbar machen. Einige Vorteile, wie ein Gefühl der Ruhe und eine verbesserte Luftqualität, können relativ schnell nach dem Einzug in ein solches Haus wahrgenommen werden. Die Studie von Joanneum Research ⁹ zeigte jedoch, dass signifikante Unterschiede in Gesundheitsparametern wie Herzfrequenz und Vagustonus sich allmählich über mehrere Monate der Nutzung der Räume entwickelten und am Ende des Untersuchungszeitraums am größten waren. Dies deutet darauf hin, dass einige physiologische Vorteile eine gewisse Zeit der Anpassung an die Umgebung benötigen, um sich vollständig zu entfalten.

Auch die Reduzierung von VOC-Emissionen (flüchtige organische Verbindungen) in Holzkonstruktionen zeigt eine zeitliche Entwicklung. Studien haben ergeben, dass die Summe der VOC-Konzentration in den ersten Wochen nach dem Bau am höchsten sein kann, aber dann innerhalb von etwa drei Monaten deutlich abnimmt ¹⁹. Dies bedeutet, dass sich die Luftqualität in einem Massivholzhaus in den ersten Monaten nach Fertigstellung tendenziell weiter verbessert.

Gebaut für die Ewigkeit: Die historische Weisheit des Holzhausbaus

Menschen bauen seit Jahrtausenden Häuser aus Holz ². Diese lange Tradition ist ein deutlicher Hinweis auf die vielfältigen Vorteile, die Holz als Baumaterial bietet. Historisch gesehen war Holz ein leicht verfügbarer und vielseitiger Rohstoff, der mit einfachen Werkzeugen bearbeitet werden konnte ². Schon früh erkannten die Menschen die praktischen Vorteile von Holzhäusern, wie die einfache Bauweise, die guten Isoliereigenschaften und die Langlebigkeit ⁴. Pfahlbauten aus der Jungsteinzeit ⁶ und mittelalterliche Fachwerkhäuser ⁵ sind beeindruckende Beispiele für die Beständigkeit von Holzkonstruktionen. Die Fähigkeit von Holz, Wärme zu speichern

und die Innentemperatur auf natürliche Weise zu regulieren, trug schon damals zu einem angenehmen und gesunden Wohnklima bei ⁶. Die historische Präferenz für Holz als Baumaterial deutet darauf hin, dass die positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden möglicherweise schon intuitiv erkannt wurden und nun durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert werden.

Stommel Haus: Moderne Bauweise mit natürlichen Gesundheitsvorteilen

Die Stommel Haus GmbH legt großen Wert auf eine ökologische Bauweise und verwendet für ihre Häuser massives Holz, insbesondere Blockbohlen aus feinjähriger skandinavischer Fichte ²⁹. Ein wesentliches Merkmal der Stommel Haus Konstruktion ist der diffusionsoffene Wandaufbau ¹³. Dieser ermöglicht es den Wänden, die innen entstehende feuchte Raumluft auf natürliche Weise zu regulieren und so ein gesundes Raumklima zu schaffen ²⁹. Die Verwendung von rein natürlichen Baustoffen und der Verzicht auf OSB-Platten ²⁹ stellen sicher, dass die in den wissenschaftlichen Studien beschriebenen positiven Auswirkungen von Massivholz direkt auf die Häuser von Stommel Haus übertragbar sind. Die Bauweise unterstützt somit die stressreduzierenden, luftqualitätsverbessernden und schlaffördernden Eigenschaften von Holz.

Fazit: Eine Investition in die Gesundheit mit einem Massivholzhaus

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die lange Tradition des Holzhausbaus belegen eindrücklich die positiven Auswirkungen von massivem Holz auf die menschliche Gesundheit. Studien zeigen, dass das Leben in einem Massivholzhaus Stress reduzieren, die Schlafqualität verbessern, die Luftqualität regulieren und sogar die Herzgesundheit fördern kann. Diese Vorteile entfalten sich teilweise unmittelbar, während andere sich erst im Laufe der Zeit durch die kontinuierliche Interaktion mit dem natürlichen Material zeigen. Die historische Präferenz für Holz als Baumaterial unterstreicht seine praktischen und wohltuenden Eigenschaften, die nun durch moderne Forschung bestätigt werden. Die Stommel Haus GmbH mit ihrer konsequenten Ausrichtung auf Massivholzbauweise ohne OSB-Platten bietet eine moderne Möglichkeit, von diesen gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren und in ein Zuhause zu investieren, das nicht nur ein Ort zum Leben, sondern auch eine Quelle für Wohlbefinden und Gesundheit ist.

Quellenverzeichnis

- ¹³ naturholzhaus.de: Warum Sie mit massivem Holz gesünder wohnen.
- ¹ tiroler-holzhaus.com: Warum ein Holzhaus Ihrer Gesundheit gut tut.
- ¹⁴ sterk-holzhaus.de: Gesund leben im Holzhaus.
- ⁷ arstekton.de: Holz fördert die Gesundheit. Prof. Dr. Maximilian Moser.
- ¹² thoma.at: Wohngesundheit.
- ⁸ js-holzhaus.at: Holzhaus gesund.
- ⁹ duurzaamgebouwd.lingacms.nl: Kurzfassung: Gesundheitliche Auswirkungen einer Massivholzausstattung in der Hauptschule Haus im Ennstal. Joanneum Research, Dr. Mario Mayrhofer.
- ¹⁰ naturia-naturhaus.eu: Rund ums Holz.
- ¹ tiroler-holzhaus.com: Gesundheitliche Vorteile von Holz als Baustoff.
- ¹⁸ sowade-haus.de: Wohngesundheit: Gesund wohnen in Massiven holzhäusern.
- ¹¹ baustoff-holz.de: Studie Holzbau: Holz senkt den Puls und schützt vor Erkrankungen. Prof. Maximilian Moser.
- ⁸ js-holzhaus.at: Untersuchungen an Schülern ergaben eine niedrigere Herzfrequenz und einen erhöhten Vagustonus in Holzklassen. Prof. Dr. Maximilian Moser.
- ² eksjohus.de: Holz als Baumaterial: Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden.
- ¹ tiroler-holzhaus.com: Ein Holzhaus vereint genau diese Eigenschaften und schafft Wohnräume, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken.
- ³ pm-holzbau.ch: Holzhaus bauen Schweiz für eine ganz besondere Wohnatmosphäre.
- ² eksjohus.de: Holz als Baumaterial: Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden.
- ¹² thoma.at: Bei Thoma nutzen wir die Kraft und Wissenschaft hinter Holz, um nicht nur Gebäude, sondern gesunde Lebensräume zu schaffen.
- ²⁹ stommel-haus.de: Wandaufbau Holzhaus.
- ³⁰ stommel-haus.de: Nachhaltiges Naturhaus bauen mit Stommel Haus.
- ³¹ stommel-haus.de: Ökologisches Massiv-Holzhaus. Individuell geplant.
- ⁴ pineca.de: Die Geschichte der Blockbohlenhäuser.
- ⁵ blockhaus-finnholz.de: Das Holzhaus: Eine Zeitreise von der Tradition zur Moderne.
- ²¹ topeople.de: Holzbau von damals bis heute.
- ⁶ haus-planen.ch: Vorteile von Holzhäusern.
- ²² blockhaus-bauen.info: Warum ein Holzhaus bauen – die Vorteile.
- ²³ cradle-mag.de: Holz als Baustoff: Vorteile und Tipps für den Hausbau.
- ²⁷ schindler-scheibling.ch: Holzsystembau.
- ¹⁵ baumentor.de: Holz als Baustoff – Vorteile Holzhaus.
- ¹⁶ hausbauhelden.de: Moderne Holzhäuser.
- ²⁸ holzbau-voelk.com: Holzbauweise – Arten & Vorteile im Überblick.

- ¹⁷ fokus.haus: Massivholzhaus ohne Nagel, Schrauben, Leim.
- ¹ tiroler-holzhaus.com: Studien belegen, dass der Einsatz von Holz in Innenräumen das Stressniveau senken kann.
- ⁷ arstekton.de: Die Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit untersuchte im Forschungsprojekt „Schule ohne Stress“ Prof. Dr. Maximilian Moser.
- ¹⁹ steico.com: HOMERA – Gesundheitliche Interaktion von HOLZ – MENSCH – RAUM.
- ²⁰ informationsdienst-holz.de: HOMERA – Gesundheitliche Interaktion von HOLZ – MENSCH – RAUM.
- ²⁹ stommel-haus.de: Wandaufbau Holzhaus.
- ³⁰ stommel-haus.de: Welche Materialien verwendet Stommel Haus für den Bau ihrer Naturhäuser?

Referenzen

1. Gesundheitliche Vorteile von Holz als Baustoff: Warum ein Holzhaus Ihrer Gesundheit gut tut - Tiroler Holzhaus, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.tiroler-holzhaus.com/service/blog/detail/news/warum-ein-holzhaus-ihrer-gesundheit-gut-tut/>
2. Holz als Baumaterial: Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.eksjohus.de/artiklar/holz-als-baumaterial-vorteile-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden/>
3. Holzhaus bauen Schweiz: Wohnen in besonderer Atmosphäre, Zugriff am März 23, 2025, <https://pm-holzbau.ch/holzhaus-bauen-schweiz-fuer-eine-ganz-besondere-wohnatmosphaere/>
4. Die Geschichte der Blockbohlenhäuser - Pineca.de, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.pineca.de/blog/die-geschichte-der-blockbohlenhauser.html>
5. Das Holzhaus: Eine Zeitreise von der Tradition zur Moderne - FINNHOLZ Blockhaus, Zugriff am März 23, 2025, <https://blockhaus-finnholz.de/wissenswertes/das-holzhaus/>
6. Vorteile des Holzhauses auf einen Blick - Haus-Planen.ch, Zugriff am März 23, 2025, <https://haus-planen.ch/bauratgeber/vorteile-holzhaus/>
7. Holz fördert die Gesundheit - Arstekton, Zugriff am März 23, 2025, https://www.arstekton.de/files/content/technik/04_Wohngesundheit/mikado_2012_06_maxmilian_moser_wohngesundheit.pdf
8. Holzhaus gesund - Holzhaus - js-holzhaus.at, Zugriff am März 23, 2025, <https://js-holzhaus.at/holzhaus-gesund/>
9. duurzaamgebouwd.lingacms.nl, Zugriff am März 23, 2025, https://duurzaamgebouwd.lingacms.nl/upload/dg_8fd9sluf/files/Kurzfassung_Holzklassen-Schule_Haus_v1.1%20-.pdf
10. Rund um´s Holz - Naturia Naturhaus, Zugriff am März 23, 2025,

- <https://naturaia-naturhaus.eu/rund-ums-holz/>
11. Studie Holzbau: Holz senkt den Puls und schützt vor Erkrankungen - Baustoff Holz, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.baustoff-holz.de/2014/06/04/holz-senkt-den-puls-und-schuetzt-vor-erkrankungen/>
 12. Die Vorteile der Vollholzbauweise für ein gesundes Zuhause, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.thoma.at/wohngesundheit/>
 13. Baubiologie - Natur Holzhaus GmbH, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.naturholzhaus.de/vorteile-massivholzbau/baubiologie/>
 14. Wohngesundheit im Holzhaus - Natur pur im Massivholzhaus von STERK, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.sterk-holzhaus.de/wohngesundheit-holzhaus>
 15. Holz als Baustoff - 7 gute Gründe, die für ein Holzhaus sprechen - BauMentor, Zugriff am März 23, 2025, <https://baumentor.de/holz-als-baustoff-vorteile-holzhaus/>
 16. Moderne Holzhäuser: Individuell, ökologisch und zukunftssicher - Hausbau Helden, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.hausbauhelden.de/ratgeber-fertigbau/moderne-holzhaeuser/>
 17. Massivholzhaus - ein Haus ohne Nägel, Schrauben und Leim, Zugriff am März 23, 2025, <https://fokus.haus/blog/massivholzhaus-ohne-nagel-schrauben-leim/>
 18. Wohngesundheit: Gesund wohnen in massiven Holzhäusern - SOWADE Haus, Zugriff am März 23, 2025, <https://sowade-haus.de/vorteile/gesund-wohnen/>
 19. Gesundheitliche Interaktion von HOLZ – MENSCH – RAUM - STEICO, Zugriff am März 23, 2025, https://www.steico.com/fileadmin/user_upload/German_Media/Content/PDF_Not_PIM/Nachhaltigkeit/HOMERA.pdf
 20. Gesundheitliche Interaktion von HOLZ – MENSCH – RAUM, Zugriff am März 23, 2025, https://informationsdienst-holz.de/fileadmin/Publikationen/10_Verbraucherinformationen/HOMERA.pdf
 21. Tradition oder Innovation? Holzbau von damals bis heute. - TOPEOPLE GROUP, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.topeople.de/post/tradition-oder-innovation-holzbau-von-damals-bis-heute>
 22. Warum ein Holzhaus bauen – die Vorteile, Zugriff am März 23, 2025, <https://blockhaus-bauen.info/2019/06/warum-ein-holzhaus-bauen-die-vorteile/>
 23. Holz als Baustoff: Vorteile und Tipps für den Hausbau - Cradle Magazin, Zugriff am März 23, 2025, <https://cradle-mag.de/artikel/holz-als-baustoff-vorteile-und-tipps-fuer-den-hausbau.html>
 24. Holz als Baustoff - Zimmerei Köbler & Annabith OG, Zugriff am März 23, 2025, <https://holzspezialist.at/portfolio-items/holz-als-baustoff/>
 25. Holz, Baustoff der Zukunft - Aumann Haus, Zugriff am März 23, 2025, <https://www.aumann-haus.de/bauen/auh-baustoff-holz-vorteile.php>
 26. 10 Gründe, warum Holz anderen Baumaterialien überlegen ist - LIGNA systems, Zugriff am März 23, 2025, <https://ligna-systems.com/warum-holzhallen/>

27. Holzbau & Systembau. Minergie Standard - Schindler & Scheibling AG, Zugriff am März 23, 2025, <https://schindler-scheibling.ch/holzbau.html>
28. Holzbauweise beim Haus » Arten & Vorteile im Überblick - Holzbau Völk, Zugriff am März 23, 2025, <https://holzbau-voelk.com/leistungen/holzbauweise>
29. Wandaufbau Holzhaus - Stommel Haus, Zugriff am März 23, 2025, <https://stommel-haus.de/fertigung/wandaufbau>
30. Nachhaltiges Naturhaus bauen mit Stommel Haus, Zugriff am März 23, 2025, <https://stommel-haus.de/holzhaeuser/naturhaus/oekologisches-holzhaus-in-inden>
31. Ökologisches Massiv-Holzhaus - Stommel Haus, Zugriff am März 23, 2025, <https://stommel-haus.de/holzhaeuser/naturhaus/oekologisches-holzhaus-in-st-augustin>