

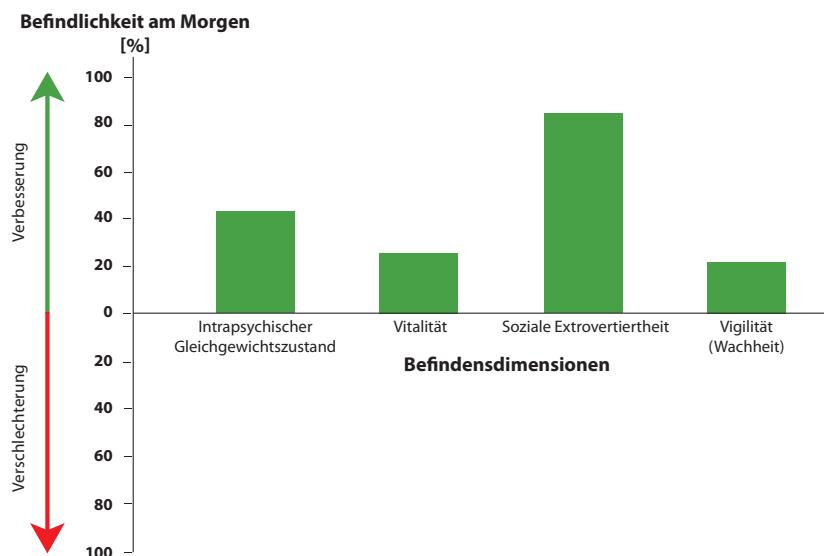
# Einfluss von Zirbenholz im Wohnraum auf das menschliche Befinden am Tag

## Zielsetzung

Können die dem Zirbenholz seit Jahrhunderten nachgesagten positiven Eigenschaften auch in einer empirischen wissenschaftlichen Analyse nachgewiesen werden?

## Vorgehensweise

Bei dreißig Probanden wurden während ihres normalen Tagesablaufs ständig Stress und Erholung gemessen. Dabei bewohnte eine Hälfte der Testpersonen mit rohem Zirbenholz ausgestattete Zimmer, während bei der anderen Hälfte die Zimmer identisch aus Holzdekor gestaltet waren.



Morgendliches Befinden im Zirbenholzzimmer\*

## Ergebnis

Es zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen den beiden Gruppen. Das Material der Einrichtung nimmt einen maßgeblichen Einfluss auf die Belastungs- und Erholungsfähigkeit des Menschen. Die Probanden aus den Zirbenholzzimmern zeigten eine niedrigere Herzrate in körperlichen und mentalen Belastungssituationen und anschließenden Ruhephasen sowie einen beschleunigten vegetativen Erholungsprozess und erhöhte soziale Extravertiertheit.

## Fazit

Da sich in den Wilms® HygieneHolz Schlafmatten auch Zirbenspäne befinden, kann man sich diesen positiven Effekt auf die Erholungsqualität auch ohne die Umgestaltung des ganzen Raumes problemlos nach Hause holen.



## Durchführung

Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, JOANNEUM RESEARCH, Institut für nichtinvasive Diagnostik,  
Franz-Pichler-Str. 30, A-8160 Weiz, Gefördert von der Europäischen Union, 2002.

\* Daten: Moser, Maximilian (2002): Evaluation der Auswirkungen eines Zirbenholzumfeldes auf Kreislauf, Schlaf, Befinden und vegetative Regulation, S. 42; Graphische Zusammenstellung: Fa. Wilms GmbH



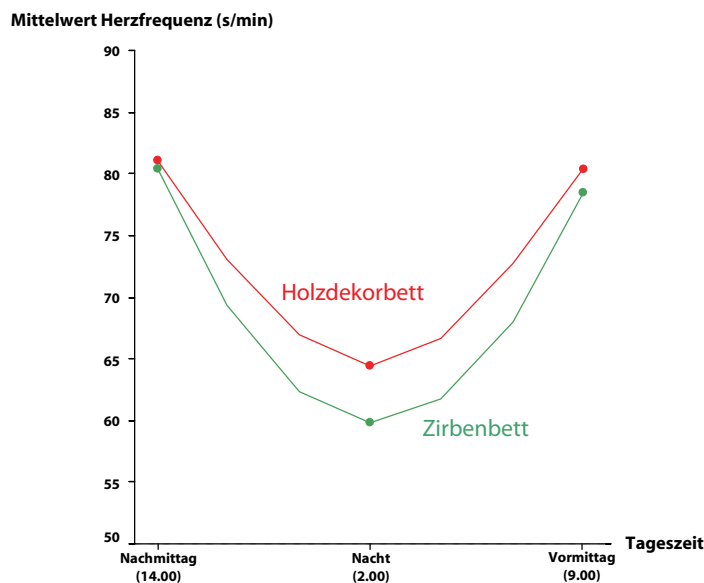
# Einfluss von Zirbenholz auf die Schlaf- bzw. Erholungsqualität

## Zielsetzung

Kann eine verbesserte Schlaf- bzw. Erholungsqualität in Zirbenholzbetten im Vergleich zu gleichartigen Holzdekorbetten nachgewiesen werden?

## Vorgehensweise

15 gesunde erwachsene Probanden verbrachten über einen Zeitraum von 3-4 Wochen einmal in einem Zirbenbett bzw. in einem Holzdekorbett. Über den gesamten Zeitraum erfolgten regelmäßig Langzeit-EKG-Messungen, um Aussagen über alltägliche Belastungs- und Erholungsvorgänge treffen zu können.



Herzfrequenz während dem Schlaf im Zirbenbett\*

## Ergebnis

Der positive Einfluss von Zirbenholz auf den Menschen zeigte sich sowohl auf physiologischer als auch auf psychologischer Ebene. Beim Schlaf im Zirbenbett zeigt sich eine deutlich niedrigere Herzschlagrate. Die Schlaftiefe ist im Holzdekorbett im Vergleich zum Zirbenbett reduziert. Der erste Schlafzyklus, während dem der Schlaf in der Regel am tiefsten ist, fällt im Zirbenbett länger aus. Auch tagsüber zeigt sich der positive Einfluss des Zirbenbettes auf das menschliche Wohlbefinden.

Das Herz arbeitet bis zu 3500 Herzschläge weniger, was soviel wie einer Stunde Herzarbeit am Tag entspricht.

## Fazit

Der Schlaf im Zirbenholzbett führt zu einer allgemein besseren Befindensqualität.



## Durchführung

Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, JOANNEUM RESEARCH, Institut für nichtinvasive Diagnostik,  
Franz-Pichler-Str. 30, A-8160 Weiz, Gefördert von der Europäischen Union, 2002.

\* Daten: Moser, Maximilian (2002): Evaluation der Auswirkungen eines Zirbenholzumfeldes auf Kreislauf, Schlaf, Befinden und vegetative Regulation, S. 38; Graphische Zusammenstellung: Fa. Wilms GmbH

