

## ERHOLSAMER SCHLAFEN AUF KIEFERNHOLZ

Dass man auf einer Matte, gefüllt mit Sägespänen, besser und angenehmer schlafen soll, als auf einer herkömmlichen Matratze, mag zuerst kurios klingen, doch Heinrich Wilms hat gezeigt, dass man mit seiner Methode - er spricht von „HygieneHolz“ - den Schlaf tatsächlich sanft unterstützen kann.

Weitere Informationen im Internet unter [www.wilms.com](http://www.wilms.com) und per E-Mail: [info@wilms.com](mailto:info@wilms.com)

**In der kommenden Ausgabe des Schlafmagazins wollen wir dieser an sich faszinierenden Idee, den Schlaf auf natürliche und ökologisch vorteilhafte Weise zu fördern, genauer nachgehen und darüber berichten.**

Heinrich und Katharina Wilms betreiben ein bereits 1893 gegründetes Sägewerk in Bad Essen-Barkhausen. Wilms produziert Spezialverpackungen aus Holz. Bei der Holzverarbeitung fallen Sägespäne an, eigentlich Abfall, den die Landwirte in der Umgebung gerne als Einstreu für ihre Tiere im Stall benutzen. Wilms fiel auf, dass die Tiere, die mit Holzspänen im Stall lebten, wesentlich seltener erkrankten. Da die Tiere sonst wie immer behandelt wurden, konnte dieser Effekt nur an den Sägespänen liegen. Wilms wurde neugierig und begann beharrlich zu beob-

achten, zu experimentieren. Er wollte herausfinden, ob und wie man mit Holz Keimen den Garaus machen könne. Er fand heraus, dass Kiefern-Kernholz, also der Kern des Baumstamms, eine auffällige antibakterielle Wirkung zeigt. Wilms prägte den Begriff „HygieneHolz“ und entwickelte dann ein Verfahren, mit dem die Abwehrkraft des Kiefern-Kernholzes noch verstärkt wurde: Dieser Verarbeitungsprozess intensiviert die Saugkraft des Holzes, so dass Krankheitskeime wie Bakterien rascher ins Holz transportiert und dort abgetötet werden. Holz ist porös und wirkt hygroscopisch, das heißt, es entzieht den Bakterien Feuchtigkeit und hindert sie so an einer weiteren Vermehrung. Holz enthält aber auch antibakteriell wirkende Substan-

zen wie Terpene und Pinosylvin. Wilms fand auch heraus, dass die keimtötende Wirkung seines Holzes dauerhaft wirksam ist.

Aus diesem „HygieneHolz“ produziert Wilms heute verschiedene Vollholzprodukte, z.B. für die Küche, wie Schneidebretter, aber auch Zubehör fürs Badezimmer, wo Hygiene eine große Rolle spielt. Für uns am interessantesten ist aber die Spänematte, die als Vorleger vor der Dusche oder Badewanne und als Matratzenauflage dient. Diese Matte macht das Bett zur keimfreien Zone. Milben, die sich besonders im Bett wohl fühlen und vermehren, werden auf diese Weise wirksam bekämpft, was allergische Reaktionen deutlich verringert. Dazu kommt, dass diese Holzmatte, die aus kurzfasrigen Spänen gefertigt sind, rasch Feuchtigkeit aufnehmen und zudem wohltuende ätherische Düfte absondern. Wilms hat seine Schlafmatten wissenschaftlichen Tests unterzogen und bewiesen, dass diese Wirkung für einen besseren, erholsamen Schlaf kein leeres Versprechen ist, sondern Faktum.