

# Zirbenholz

Auswirkungen von Zirbenholz  
als Einrichtungsmaterial  
auf Kreislauf, Schlaf, Befinden  
und vegetative Regulation

*Institut für  
Gesundheitstechnologie  
und Präventionsforschung*

*Archiv GROHAG*

Die positiven Eigenschaften des Holzes der „Königin der Alpen“ (Zirbe oder Arve; lat.: pinus cembra) werden seit Jahrhunderten geschätzt und genutzt. Erstmals wurde dieses Erfahrungswissen einer empirisch wissenschaftlichen Analyse unterzogen. Wissenschaftler der HUMAN RESEARCH evaluierten im Auftrag eines interregionalen Forschungsprogramms in einer Blindstudie die Auswirkungen von Zirbenholz auf Belastungs- und Erholungsfähigkeit an 30 gesunden Erwachsenen.

HUMAN RESEARCH

**Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung**

Ao. Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser

Franz-Pichler-Straße 30, A-8160 Weiz

Tel.: +43 3172 44111-0 • Fax: +43 3172 44111-11

office@humanresearch.at

www.humanresearch.at



# Institut und Methoden



Körperlicher Belastungstest im Zirbenzimmer

Die Umsetzung modernster Sensortechnologien und Auswertungsmethoden des HUMAN RESEARCH Institutes (HRI) erschließt neue Möglichkeiten in der Messung von Stress und Erholung im normalen Tagesablauf, ob am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder während des Schlags.

Das am Institut angewandte und laufend weiterentwickelte Messmethodenrepertoire ermöglicht es unter anderem, das autonome Nervensystem sowie Funktionen des Stammhirns nichtinvasiv zu beobachten.

Die Herzfrequenz ist die wichtigste Stellgröße eines komplexen Regelnetzwerkes, an dem Herz, Kreislauf, Atmung, Temperatur, Stoffwechsel und psychomentele Einflüsse beteiligt sind. Dies verleiht der Herzfrequenz ihre typische zeitliche Struktur, die als Herzfrequenzvariabilität messbar wird.

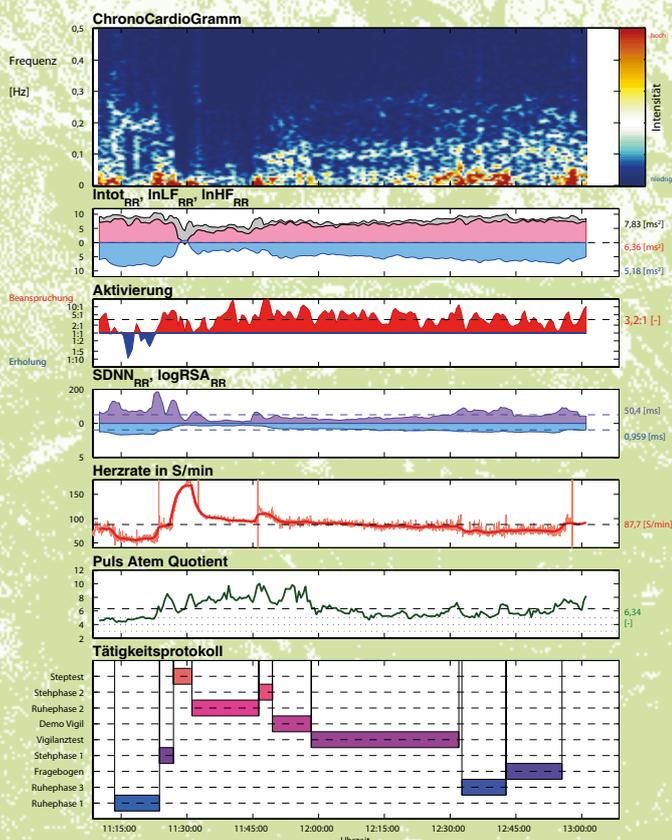
## Versuchsablauf

Ein balanciertes, gekreuztes Messwiederholungsdesign wurde in psychischen und physischen Belastungssituationen im Labor und über 24 Stunden in Alltagssituationen der Versuchspersonen durchgeführt. Mit Hilfe hochauflösender EKG-Rekorder wurde die Herzfrequenz und ihre Variabilität, vegetative Parameter und die biologische Rhythmik der Erholung untersucht. Psychometrische Methoden wurden zur Messung der Befindlichkeit, Vigilanz und subjektiven Schlafqualität eingesetzt.

## Beanspruchung und Erholungsfähigkeit im Zirbenholzzimmer

Bei der Testbatterie im Labor zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen Zirbenholzzimmer und identisch gestaltetem „Holzdekor“zimmer. Dies äußert sich in einer niedrigeren Herzrate in körperlichen und mentalen Belastungssituationen und anschließenden Ruhephasen bzw. in einem beschleunigten vegetativen Erholungsprozess.

Die Herzfrequenz der Studienteilnehmer ist im Spanplatten-Holzdekorzimmer luftdruckabhängig – es besteht eine Wetterfühlbarkeit – ein Zeichen für die Instabilität des Kreislaufs. Im Zirbenzimmer ist sie vom Wetter unabhängig.



ChronoCardioGramm des gesamten Messablaufs im Zirbenzimmer



# „Im Zirbenbett schläft sich's besser!“

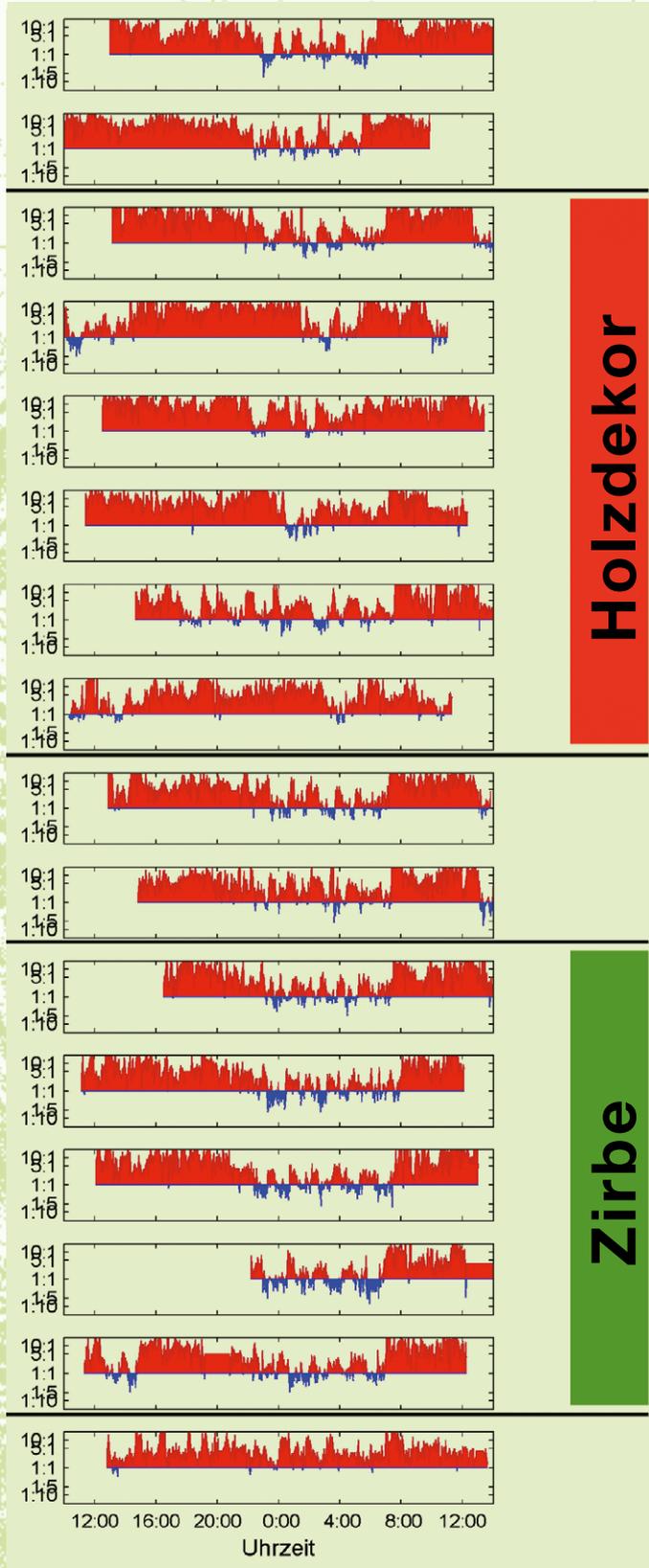
## Schlafqualität im Zirbenholzbett

In der zweiten Studie wurde ein möglicher Einfluss des Bettmaterials auf die Schlafqualität geprüft. Die Probanden verbrachten ihre Nachtruhe für einen längeren Zeitraum (~3 Wochen) einmal in einem Zirbenbett (grün), im eigenen Bett bzw. in einem Holzdekor-Bett (rot).

Die Längsschnittsuntersuchung bestätigte den signifikanten Einfluss des Einrichtungsmaterials auf körperliches und psychisches Befinden. Im Schlaf zeigte sich eine deutlich bessere Schlafqualität im Zirbenholzbett im Vergleich zu einem Holzdekorbett. Die bessere Nachterholung geht mit einer reduzierten Herzfrequenz und einer erhöhten Schwingung des Organismus im Tagesverlauf einher. Die durchschnittliche „Ersparnis“ im Zirbenholzbett lag bei 3.500 Herzschlägen pro Tag, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Mit diesen physiologischen Ergebnissen stimmte die subjektive Einschätzung der Versuchspersonen überein, welche über einen erholsameren Schlaf, ein besseres Allgemeinbefinden und erstaunlicherweise eine höhere „soziale Extravertiertheit“ im Zirbenzimmer berichteten. Vielleicht ein Grund, warum Gaststuben früher mit Zirbenholz verkleidet waren.

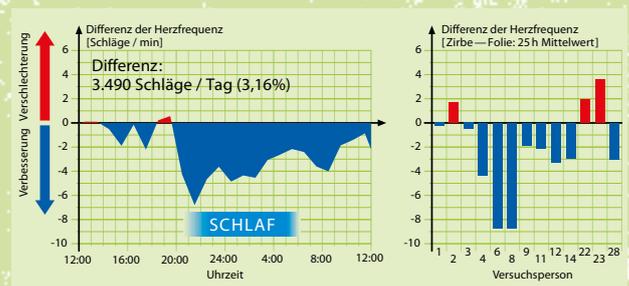
Das Material der Wohnungseinrichtung hat offensichtlich größere Auswirkungen auf Befinden und Gesundheit als bisher bekannt. Für das edle Holz der „Königin der Alpen“ tun sich neue Anwendungsfelder auf.



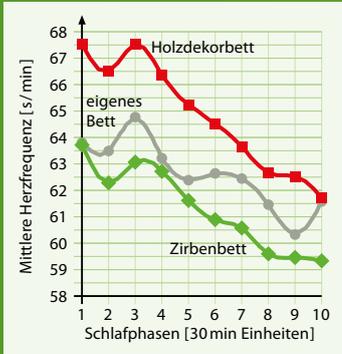
Holzdekor

Zirbe

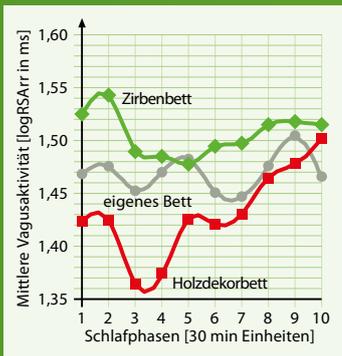
Vegetative Bilanz in verschiedenen Betten (blau gibt Erholungszeiten wieder)



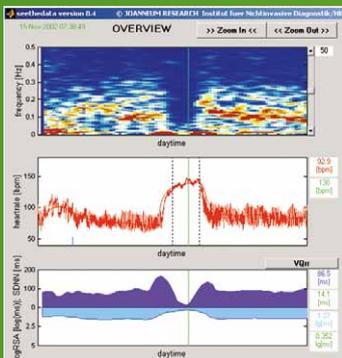
Ersparnis an Herzschlagarbeit im Tagesverlauf durch Schlaf im Zirbenholzbett



Herzfrequenz  
im Verlauf der Nacht



Vegetative Erholung  
im Verlauf der Nacht



Harvard-Step-Test zur Bestimmung der  
biologischen Kosten von Belastung

## Interregionale Projektpartner

- Tiroler Waldbesitzerverband  
Brixner Straße 1, A-6021 Innsbruck  
Tel. +43 512 5929-277 (-279)  
Fax +43 512 5929-208 (-275)  
wbv.tirol@lk-tirol.at
- Südtiroler Bauernbund  
Schlachthofstraße 4/D, I-39100 Bozen  
Tel. +39 471 999327  
Fax +39 471 999378  
dirz@sbb.it



## unter Beteiligung von

- Möbeltischlerei Binder Ges.m.b.H. & Co KG  
Bergstraße 4, A-8160 Weiz / Preding  
Tel. +43 3172 2563  
moebel.binder@utanet.at  
www.moebel-binder.at
- Forstbetrieb Imst der ÖBF-AG, A-6460 Imst
- Landesdomänenverwaltung Bozen, I-39100 Bozen
- Fürstlich Schwarzenberg'sche Forstverwaltung Steiermark, A-8850 Murau
- Bündner Waldwirtschaftsverband SELVA, CH-7001 Chur



## Finanziert durch

- Europäische Union
- Land Tirol
- Republik Italien
- Autonome Provinz Bozen
- Eigenmittel

## Kontakt

HUMAN RESEARCH  
**Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung**  
 Franz-Pichler-Straße 30, A-8160 Weiz  
 Tel.: +43 3172 44111-0 office@humanresearch.at  
 Fax: +43 3172 44111-11 www.humanresearch.at

HUMAN RESEARCH  
**Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung**  
 Ao. Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser  
 Franz-Pichler-Straße 30, A-8160 Weiz  
 Tel.: +43 3172 44111-0 • Fax: +43 3172 44111-11  
 office@humanresearch.at  
 www.humanresearch.at