

# Gesundheit – auch beim Bauen ein Thema

## Emissionsarme Baustoffe vermindern die Schadstoffanreicherungen in Innenräumen



NUR-HOLZ Massivholzhäuser der Firma Rombach sind atmungsaktiv und ohne Chemie errichtet. Die offenporige, atmungsaktive Holzoberfläche katalysiert Gerüche und Schadstoffe. Der feine Duft der ätherischen Öle, der typische Holzgeruch, animiert zum tiefen Durchatmen. Foto: Unternehmen von [Rombach Holzbau Oberharmersbach](#)

**Heutzutage beschäftigt sich jeder mit dem Thema Gesundheit – wir essen gesund, wir treiben Sport und achten auf unser seelisches Wohlbefinden. Das bewusste Auseinandersetzen mit der eigenen Gesundheit spielt eine immer größere Rolle, um ein zufriedeneres, besseres und längeres Leben zu erreichen.**

Was dabei oft vergessen wird, ist die Luft in Innenräumen. Da wir uns bis zu 90 Prozent des Tages innerhalb von Gebäuden aufhalten und dort die Luft über die Atmung und über die Haut aufnehmen, darf auch dies nicht außer Acht gelassen werden. Denn gerade hier ist man oftmals mehr Schadstoffen ausgesetzt, als man denkt.

Meist liegen die Belastungsquellen in unserer unmittelbaren Umgebung, werden jedoch selten als solche wahrgenommen, da sie unter der wahrnehmbaren Geruchsgrenze liegen. Schadstoffanreicherungen in Innenräumen werden kaum mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Unwohlsein, Allergien, Konzentrationsstörungen in

Verbindung gebracht. Weitere Beschwerden können Reizungen der Atemwege und Schleimhäute sowie Asthma und Schädigung des Nervensystems und der Organe, bis hin zum Krebs sein. Deshalb sollte man, für zuverlässigen und langfristigen Schutz vor Schadstoffen, auf die richtigen Möbel, Bau- und Sanierungsprodukte achten. Für die eigene Gesundheit ist es ratsam auf emissionsarme Baumaterialien zurückzugreifen.

## **Leimfreie Massivholzelemente**

Mit den leim- und metallfreien NUR-HOLZ Massivholzelementen der Oberharmersbacher Firma Rombach Bauholz + Abbund GmbH kann man sich ein gesundes Wohnumfeld schaffen. Auch im Gewerbebau oder für Schulen und Kindertagesstätten eignet sich dieser ökologische und unbedenkliche Baustoff hervorragend. Die Elemente werden ohne Leim und Metall produziert, die Brettlagen werden lediglich mit Vollholzgewindeschrauben aus Buchenholz verbunden.

Der Vorteil dieser NUR-HOLZ Massivholzhäuser ist, dass sie atmungsaktiv sind und ohne Chemie errichtet werden können. Die offenporige, atmungsaktive Holzoberfläche katalysiert Gerüche und Schadstoffe. Der feine Duft der ätherischen Öle, der typische Holzgeruch, animiert zum tiefen Durchatmen. Außerdem trägt die natürliche Holzumgebung zu einem angenehmen Duft und einer warmen, wohligen Atmosphäre mit idealer Luftfeuchtigkeit bei, alles was man sich in den eigenen vier Wänden und für seine Gesundheit wünscht.

## **Positive Wirkung auf den Organismus**

Die positive Wirkung von Holz auf den Organismus ist sogar wissenschaftlich bewiesen. In Studien des Human Institute Graz wurde nachgewiesen, dass eine natürliche Holzumgebung den Menschen beruhigt. Dadurch werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, das Herz schlägt täglich bis zu 8.500-mal weniger und ein erholsamer Schlaf wird gefördert. Das wiederum steigert die Leistungsfähigkeit, Kreativität und Lebensfreude.

Ein weiterer Aspekt ist die antibakterielle Wirkung von Holz und damit die Hygiene im Alltag. Aktuellen Studien zufolge überleben Bakterien auf trockenen Holzoberflächen keine 24 Stunden, während sie sich im meist sauren Milieu von Kunststoffoberflächen so wohl fühlen, dass sie sich rasant vermehren.

## **Holzwände sparen Heizkosten**

Aber auch wenn es um Energieeffizienz geht, kann Holz punkten. Denn eine lange Auskühldauer und ein ausgeglichenes Raumklima ohne große Temperaturschwankungen garantieren niedrige Betriebskosten für Heizung und Kühlung. Wände aus NUR-HOLZ Massivholzelementen der Firma Rombach können, im Vergleich zu herkömmlichen Baustoffen, erheblich dünner sein, um die gleichen oder sogar besseren Werte bei der Wärmedämmung zu erzielen. Die Heizung in einem kalten Raum mit Beton- oder Ziegelwänden muss immer erst den Stein erwärmen, Holzwände und -decken reflektieren die Wärme jedoch sofort. Das fühlt sich nicht nur besser an, sondern spart auch Heizkosten.

»Wenn auch Ihnen Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie am Herzen liegt, entscheiden Sie sich schon bei der Gebäudehülle Ihres Eigenheims für einen gesunden Baustoff«, empfiehlt die Firma Rombach.