

HOLZ & SONNE

Kundenmagazin der Allenbach
Holzbau und Solartechnik AG

Kraftquelle **Holz**
Die energetische
Wirkung
von Holz

Wirkung von Bäumen auf Körper, Geist und Seele
Wirkung und Eignung von Hölzern in der Übersicht
Holz und Mond: dem traditionellen Wissen auf der Spur
Mythen rund um Holz
Das Allenbach-Team stellt sich vor



ALLENBACH
diesolarholzbauer

- 2 Wirkung von Bäumen auf Körper, Geist und Seele
- 4 Baumheilkunde – Medizin aus dem Baum
- 6 Holzgeruch – eine unbeachtete,
jedoch wirksame Eigenschaft
- 16 Die Wirkung von Holz auf den Menschen
- 22 Wirkung und Eignung von Hölzern in der Übersicht
- 38 Holz und Mond: dem traditionellen
Wissen auf der Spur
- 44 Seltsame Verflöckungen und magische
Zeichen in alten Bauten

Editorial von Marc Allenbach

In einem Gebäude aus Holz hält man sich viel lieber auf, und das ist auch gut so. Man erkennt es schon am angenehmen Duft, wenn man es betritt. Was viele nicht wissen: Der Mensch wird gesünder, wenn er sich lange darin aufhält oder darin lebt. Und wir kommen in ihm auch weniger ins Schwitzen und frieren weniger – im Holzhaus. Kein Wunder, denn Holz ist ein natürlicher Baustoff, der gleichzeitig auch schon längst Hightech ist. Und nicht zuletzt: Der Umwelt und dem Weltklima tut dieser Natur-Werkstoff auch noch gut.

Die Wirkung von Holz auf den Menschen ist positiv – das merken wir an uns selber, wenn wir uns mit Holz umgeben. Was bestimmte Hölzer aber genau auslösen,

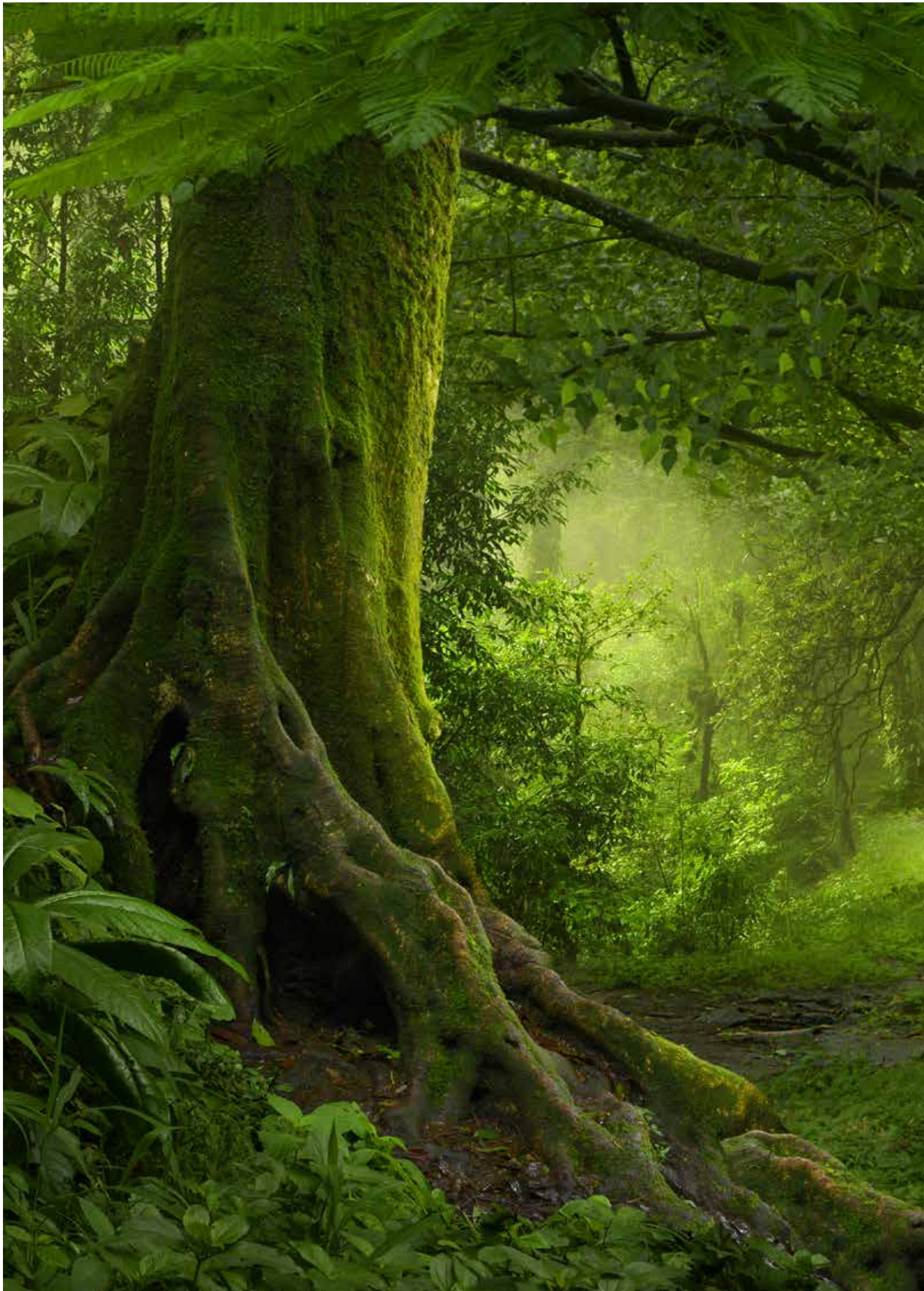
wissen die wenigsten. Wir wollten es für diese Ausgabe des Magazins Holz&Sonne genauer wissen und haben uns für Sie auf die Spurensuche gemacht. Eines wurde aber schnell klar: Überliefertes Wissen sowie wissenschaftliche Studien sind vorhanden, und die meisten haben auch schon eigene Erfahrungen gemacht. Ein Fazit aus dieser Ausgabe kann ich Ihnen bereits verraten – auch, weil wir es vorher schon gewusst haben: Holz ist für Mensch und Natur ein Segen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass mit dem dritten Holz&Sonne.



Ihr Marc Allenbach







Wirkung von Bäumen auf Körper, Geist und Seele

Der Baum und der Mensch haben sehr viele Parallelen. Der Baum ist an seinem Ort verwurzelt, wo er seine Nahrung aus der Erde bezieht. Auch der Mensch hat seine Wurzeln an einem bestimmten Ort. Die Nahrung von diesem bestimmten Ort ist für uns sehr wertvoll und am bekömmlichsten. Ein Baum sollte erdverbunden bleiben, geerdet sein, denn nur so hat er Standfestigkeit. Der Stamm ist der Träger, der Halt im Sturm gibt, und die Verbindung zum Höheren selbst, zur Krone.

Unser Körper ist unser Stamm, der die Verbindung von der Erde zu unserer Krone, dem Kopf, herstellt. Die

Baumkrone ist der Austauschort, wo Sauerstoff ins Universum abgegeben wird und kosmische Energie von den Blättern und Nadeln aufgefangen und durch die Saftbahnen der Erde zugeführt wird. Der menschliche Kopf ist unsere Schaltzentrale – mit ihrer Hilfe können wir auf geistigen Ebenen Verbindungen vom Mikrokosmos zum Makrokosmos herstellen, so dass wir auch kosmische Energie aufnehmen und weiterleiten dürfen.

Die modernen Menschen haben sich so weit vom Baum entfernt, dass sie viel Mühe haben, solche Verbundenheit mit einem Stück Natur noch zu begreifen. Aber wir müssen lernen,

die unermessliche Heilkraft der Bäume in unserem Bewusstsein wieder aufzunehmen. Die Sprache der Bäume zu lernen ist nicht zu vergleichen mit dem Lernen einer menschlichen Sprache. Es gibt keine Vokabeln und Übersetzungen. Mit Eile erreicht man gar nichts. Die Sprache der Bäume lernt man nicht, man erfühlt sie, ganz allmählich. Die Bäume verraten uns ihre Geheimnisse durchaus freiwillig. Wir sind es, die ihre Sprache verlernt haben. Die Geheimnisse lehren sie nicht an der Universität und in den Büchern, nein, die müssen Sie bei unseren grossen Brüdern selber erfahren.

Baumheilkunde – Medizin aus dem Baum

Den Holunder nannte man früher die Apotheke des armen Mannes. Man ehrte ihn so sehr, dass man im Vorbeigehen sogar den Hut zog. Baumheilkunde ist die Kunst, Wissenschaft und Überlieferung, unserem Körper Heilung, Heilenergie und auf einfachste Weise hergestellte Naturheilmittel zukommen zu lassen. Bei diesen Anwendungen müssen wir Teile vom Baum, zum Beispiel Wurzeln, Rinde, Holz, Harze, Blätter, Blüten, Säfte, Beeren oder Früchte, zubereiten, einnehmen, einreiben oder auflegen. Wir müssen aktiv werden, um eine Heilwirkung zu erzielen.

Beides sind natürliche Schwingungen, die unsere Selbstheilkräfte aktivieren und so eine Heilung bewirken. In diese Sparte gehören auch die Bachblüten, die Ihnen sicher bekannt sind.

Mit diesen beiden Anwendungsarten werden unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert. Die Schwingungen der Heilkräfte wirken der Disharmonie im Körper positiv entgegen. Die Medizin der Bäume ist ein sanftes Heilmittel, das aus der Schöpfung der Natur heraus entstanden ist. Sie hat für alle Krankheiten, Verletzungen und Gebrechen ein geeignetes Heilmittel bereit, wenn auch wir bereit sind, uns solchen Mitteln zu öffnen. Eine Heilung oder Linderung dauert oft etwas länger als mit chemischen Substanzen. Dafür treten in den seltensten Fällen Nebenwirkungen auf.


Bereits mit der Herstellung eines Naturmittels können in unserem Körper Heilmechanismen ausgelöst werden. Der Prozess des Heilwerdens

wird angeregt, sodass wir wieder zu unserer Mitte finden. Das Mittel wird in unserem Körper Mittler zwischen Disharmonie und Harmonie.

Die grüne Apotheke der Natur schenkt uns in Fülle viele Heilmittel. Sie brauchen nur etwas Zeit, Fleiss und viel Freude am Sammeln und Ernten der Kostbarkeiten.

Die grüne Medizin der Bäume, die Baumelixiere und seine Früchte sind ein grosses Geschenk unserer Brüder, den Bäumen, an uns, ihre Brüder.

Auch der Geist des Wassers, der von den Bäumen durchs Erdreich gezogen und mit Hilfe der Kraft des Baumes in die Höhe transportiert wird, wo es sich in Wechselwirkung von Sonne, Mond und Sterne zusätzlich mit Schwingungen anreichert und sich mit dem Geist und der Energie des Baumes verbündet, ist für uns lebenswichtig. Dieses «Heilwasser» ist dann in den Blättern und Nadeln gespeichert. Durch das Atmen der Bäume verdunstet dieses wertvolle Wasser und wird an die Umgebung abgegeben. So dürfen wir die Dreifachwirkung des Geistes, der Schwingungen von Wasser, von Baum und von Mikrokosmos, über unsere Atmung, Haut und unser Empfinden in unseren Körper aufnehmen. Das bringt die Zellstruktur in eine harmonische Schwingung, sodass unser Körper gesund werden oder bleiben darf, «so Gott will», wie Hildegard von Bingen sagte.



Die besten Dinge kann man nicht kaufen – sie sind umsonst

Viele Bäume, die bei Christi Geburt schon über tausend Jahre alt waren und beim Bau der ägyptischen Pyramiden schon Früchte trugen, haben seit dieser Zeit viele Stürme, Katastrophen, Kriege, Winterfröste und Hitze überstanden. Über 150 Generationen von Menschen haben sie überlebt. Aber die grösste Katastrophe, die wir Menschen in den letzten achtzig Jahren mit unserer Industrie und unseren Abgasen anrichteten, die werden sie kaum mehr überleben.

Holzgeruch – eine unbeachtete, jedoch wirksame Eigenschaft

Weshalb kann eine Arvenholzstube, wie seit Jahrhunderten überliefert wird, eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und auf das Gemüt haben? Auf der Suche nach Antworten sind andere als nur unsere visuellen Wahrnehmungen einzubeziehen. Wirkung hat zum Beispiel auch der Geruch.





Visuelle Wahrnehmung

Eine der Möglichkeiten, den chronischen Mangel an Naturkontakt zu kompensieren und einen merklichen Effekt auf die Belastbarkeit zu erzielen, wurde an der University of British Columbia demonstriert. Mit Hilfe von Herzfrequenzaufnahmen und Messungen der elektrischen Leitfähigkeit der Haut bei 119 Probanden konnte nämlich festgestellt werden, dass Belastbarkeit, Konzentration und Erholung bei einer genormten Testaufgabe merklich höher, beziehungsweise besser sind, wenn die Aufgabe in einem Raum mit Auskleidung aus Holz gelöst wird, im Vergleich zu einem Raum mit neutraler Kunststoffbeschichtung. Somit wurde deutlich, dass eine rein visuelle Naturkomponente – Holzästhetik im primären Sinn – einen objektiv messbaren Effekt auf das Wohlbefinden hat.

Holzästhetik kann jedoch auch umfassender verstanden werden, mit Einbezug anderer Formen der Sinneswahrnehmung – zum Beispiel des Geruches, der ebenfalls einen Beitrag zum Empfinden von Harmonie liefern kann. Bisher wurde der Geruch des Holzes kaum oder nur als eine Nebenerscheinung betrachtet, höchstens gelegentlich nützlich bei der Holzartenbestimmung. Dieses Merkmal sollte in einen grösseren Kontext eingebettet werden und verdient es, in seinen Charakteristiken und in seinen Auswirkungen vertieft erforscht zu werden. Die letzten Arbeiten auf diesem Gebiet lieferten, dank den aktuellen technischen Möglichkeiten, bereits erstaunliche Resultate.

Geruch des Holzes als Bestimmungsmerkmal

Bei einigen Spezies kann der typische Geruch ein nützliches Merkmal zur Holzartenbestimmung sein. Ein berühmtes Beispiel ist das rotbraune zentralamerikanische Cedro-Holz, aus dem Zigarrenschachteln angefertigt werden. Auch bei der Unterscheidung der Nadelhölzer kann der Geruch helfen. Im Gegensatz zum leicht nach Harz duftenden Fichtenholz kann frisch eingeschnittenes, nasskerniges Weisstannenholz unangenehm nach Buttersäure riechen. Auch die Douglasie kann beispielsweise von der Lärche anhand des charakteristisch säuerlichen Geruchs differenziert werden. Jeder kennt den stark würzigen Geruch von Bleistiftholz: Ursprünglich war es «Eastern Red Cedar», auch «Pencil Cedar» genannt, aus der Familie der Zypressengewächse.

Später musste sich die amerikanische Bleistiftindustrie wegen Holz Mangels nach Westen verlegen, um einen gleichwertigen neuen Rohstoff zu verwenden, den «Incense Cedar», mit ähnlich intensiv-würzigem Geruch. Häufig verflüchtigen sich die für den Geruch verantwortlichen chemischen Stoffe mit der Zeit. Es müssen dann zur Holzartenbestimmung Massnahmen ergriffen werden, um den Geruch aufzufrischen. So kann man zum Beispiel die Oberfläche neu anschneiden, sie anhauchen, um die Feuchtigkeit zu erhöhen, oder das Holz mit Wasser befeuchten und wärmen.



Holzgeruch entscheidend für die Verwendung

Der Geruch des Holzes rührt von flüchtigen Holzinhaltstoffen her, insbesondere von Bestandteilen der ätherischen Öle, die zum Teil industriell gewonnen und zu Riechstoffen verarbeitet werden – dies wird zum Beispiel durch Destillation des Sägemehls und der Späne aus Zedernholz der Bleistiftindustrie gemacht. Verschiedene subtropische und tropische Laubhölzer besitzen – im Gegensatz zu den heimischen Arten – einen ausgeprägten Geruch.

Der angenehme Geruch mancher Hölzer ist teilweise mitbestimmend für deren Verwendungszweck, beispielsweise für Schmuck- und Ziergegenstände. Berühmt sind feine Schreinerwaren aus Rosenholz und dekorative Truhen aus Sandelholz. Bei letzterem stammt der Geruch vermutlich aus dem wohlriechenden Harz, das auch aus älteren Sandelholzbäumen gewonnen wird. Sogar der Rauch des Sandelholzes ist fein ätherisch, würzig und holzig. Hier findet das Räuchern in Form eines wichtigen Rituals der indischen Tradition statt. Einige Duftstoffe üben hingegen eine abstoßende Wirkung auf Motten und andere Insekten aus, zum Beispiel die des Kampferbaumes und aller Wacholderarten, weshalb deren Holz früher (und manchmal heute noch) gern für Wäschetruhen und -schränke verwendet wurde.

Wirkung auf Schlaf- und Lebensqualität

Während Blütendüfte den Menschen sehr spezifisch und differenziert ansprechen, wird der Geruch eines Waldes, verbunden mit dem «Waldklima», als global wohltuend empfunden. Neben dem Gemisch von anregenden Düften, die sich wie in einem Eigenraum entfalten, wirkt auch die Ausgeglichenheit der Temperatur und der Feuchtigkeit in positiver Weise. Weniger bekannt ist, dass sich die Luftpolarität im Wald und ihre ionische Zusammensetzung deutlich unterscheiden von einer offenen Landschaft und besonders von Stadtluft. Dies basiert vermutlich auf dem durch Alessandro Volta entdeckten Phänomen, dass in der Nähe von Wasserfällen eine negative elektrische Aufladung und damit verbundene Ionisierung der Luft beim Zerstäuben von Wassertropfen stattfindet. Plaisance vermutete, dass die flüchtigen Substanzen und Ausdunstungen eines Nadelwaldes (ätherische Öle, Terpene, Ozon etc.) dessen Luftionisierung beeinflussen und auch dadurch einen Einfluss auf die menschliche Physiologie haben. Dieser Umstand wurde früher genutzt, indem man Sanatorien in Waldumgebung ansiedelte. Heute gibt es therapeutische Atmungsgeräte, die Föhrenharzextrakte elektrostatisch aufladen, um deren Wirksamkeit zu steigern. Neuere Forschungen haben nun gezeigt, dass nicht nur die frische Waldluft, sondern auch der warme Holzduft einen nachweisbaren Effekt auf unsere Gesundheit haben können. Der Nachweis ist Universitätsprofessor Maximilian Moser und Mitarbeitern des Joanneum, Forschungsinstitut für nichtinvasive Diagnostik, mithilfe moderner

Holzästhetik und Forschung

Holzästhetik befasst sich zunächst mit visuellen Merkmalen, wie Farbe, Struktur, Textur, Astigkeit, Holzstrahlenspiegel, Wellen- und Riegelbildung: Aspekte, die zu den Gebieten der Biologie und der Physik gehören. Ästhetik berücksichtigt jedoch auch nicht-sichtbare Merkmale, die für Harmonie und Wohlbefinden relevant sind, wie Duft, klimaregulierende, hygienische und gesundheitliche Wirkungen, bis zu den akustischen Eigenschaften: hier sind alle drei Gebiete der Holzforschung involviert.

Gebiete der Holzforschung

Biologie

Anatomie, Struktur, Textur, Physiologie, Wuchsbedingungen, Dauerhaftigkeit, Einfluss auf Organismen (zum Beispiel Hygiene)

Chemie

Elementare Zusammensetzung, molekulare Zusammensetzung, spezifische Substanzen, Duftstoffe (ätherische Öle und ähnliche), Extraktstoffe (Gerbsäuren), Harze, Fette und ähnliche

Physik

Dichte, Feuchtigkeit, Hygroskopizität, Farbe, Wärmeleitfähigkeit, elektrische Leitfähigkeit, Akustik, spezifische Wärmekapazität, Heizwert, Festigkeiten (bei Biegung/Druck/Zug/Torsion und ähnliche), Kriechverhalten

medizinischer Methodik an Arvenholz gelungen – ein Holz, dessen Wirkung auf das Wohlbefinden und auf das Gemüt über Jahrhunderte überliefert wurde («Arvenstuben»). Beim Test im Labor (als Blindstudie angelegt) zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen einem Arvenholzzimmer und einem identisch gestalteten Holzdekorzimmer (Holzfotografie auf Kunststoff-Folie als Deckschicht von Faserplatten). Arvenholz bewirkt eine niedrigere Herzrate bei körperlichen und mentalen Belastungen. Die durchschnittliche tägliche Arbeitersparnis für das Herz liegt bei 3'500 Schlägen, was einer Stunde Tätigkeit entspricht. Zusätzlich wird in Ruhephasen der vegetative Erholungsprozess beschleunigt. Wetterfühligkeit tritt im Arvenzimmer nicht auf. Nachgewiesen ist auch die bessere Schlafqualität im Arvenholzbett. Andere Studien konnten eindrücklich nachweisen, dass Waldföhrenholz

und Eichenholz in direktem Kontakt eine stark antimikrobielle Wirksamkeit besitzen, was vermuten lässt, dass auch deren Düfte wohltuend sein könnten, wie es von den Wäldern schon bekannt ist.

Somit wird ersichtlich, welches vielversprechende Entwicklungs- und Anwendungspotential vorliegt, wenn in Ergänzung zu den herkömmlichen physikalisch-mechanischen Holzeigenschaften der Geruch miteinbezogen wird. Bedenkt man, dass von den etwa 50 zentraleuropäischen Hauptholzarten bereits Arve, Fichte und vermutlich Waldföhre vom Geruch her beim Menschen physiologisch aktiv sind, so lässt sich erahnen, welche Überraschungen unter den weltweit geschätzten 60'000 bis 100'000 Holzarten auf uns warten – als Komponenten einer unsichtbaren Holzästhetik.



Holz steigert die Lebensqualität

Mitteleuropäer verbringen 90 % ihrer Zeit im Innenraum. Und genau deshalb sollte man sich darin auch besonders wohlfühlen. Holz strahlt Wärme aus. Auch wenn es in hellen Tönen und modern daherkommt, ist es angenehm zu

berühren. Und sagen wir nicht: Ich kann dich gut riechen? Holz hat einfach einen angenehmen Duft. Kaum ein Werkstoff ist so schön und mit allein 51 heimischen Arten extrem vielseitig zugleich.



3'500 Herzschläge weniger pro Nacht in einer Nacht in einem Bett aus massiver Arve

50 Prozent Holzanteil im Innenraum reichen schon, um einen nachweislichen Effekt auf die Gesundheit zu erlangen. Verlängert Holz also unser Leben? Man kann stark davon ausgehen: In einer Vergleichsstudie an zwei Schulen konnte nachgewiesen werden, dass Kinder in

der Schule aus Holz nicht nur weniger stritten und krank waren, sondern auch einen um 25 Prozent niedrigeren Puls hatten. Der Duft aus Terpenen und Phenolen, der aus Holz austritt, hat ebenfalls nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Organismus.



Holz ist die Lunge Ihres Hauses

Selbstverständlich sind mehrschichtige Holzaufbauten absolut winddicht. Dennoch: Holz atmet, da die Fasern nicht hermetisch abriegeln, sondern eine riesige Membran darstellen. Das sorgt für gute Luft und ein ausgeglichenes Klima. Sinkt die Luftfeuchtigkeit im Raum

unter 30 %, gibt Holz Luftfeuchtigkeit ab; ist es im Raum zu feucht, nimmt Holz diese auf. Ausserdem ist Holz durch seine hygroskopischen Eigenschaften in der Lage, Schadstoffe aus der Raumluft herauszufiltern und zu binden.



Beste Abschirmung gegen Strahlen

Im Vergleich zu anderen Baumaterialien bieten Massivholzwände ab zirka 17 cm Vollholzstärke zudem die allerbesten Abschirmungswerte gegen Strahlen – beispielsweise solchen des Mobilfunknetzes. Massivholzpionier Erwin

Thoma sagt: «Wir bekamen plötzlich Aufträge, abhörsichere Gebäude für skandinavische Militärs zu bauen. Die eingesetzten 36cm dicken Vollholzwände schirmen hochfrequente Strahlen zu 99,99 Prozent ab.»



Bessere Erholung für Wetterfühlige

Es konnte festgestellt werden, dass die Herzfrequenz der Testpersonen im Arvenzimmer vom Luftdruck unabhängig war und diese, im

Vergleich zu Testpersonen, die sich in einem normalen Zimmer aufhielten, nicht unter Wetterfühligkeit litten.

Bäume mit Heilkräften

Bäume sind nicht nur schön anzuschauen. Sie haben auch hohe Symbolkraft, spenden Luft zum Atmen und bereichern durch ihre heilenden Substanzen die Hausapotheke. Wer Ruhe sucht, geht in den Wald. Für viele Menschen sind Bäume ein energiespendender

Zufluchtsort. Ihre mitunter imposante Grösse und ihre lange Lebensdauer tragen dazu bei, dass sie schon zu Urzeiten in den meisten Kulturen und Religionen besondere Bedeutung erlangt haben.

Symbolische Bedeutung des Baumes

Viele Bäume werden Hunderte von Jahren alt und überdauern Generationen von Menschen. Daher verwundert es nicht, dass der Baum als Symbol für ewiges Leben, Weisheit, Fruchtbarkeit und als stete Kraftquelle angesehen wird.

In den Liedern der Wikingerzeit wird der Kosmos als gewaltiger Baum erklärt: Die Krone einer Esche stützt den Himmel, in der Baummitte leben die Menschen und seine Wurzeln sind im Unterirdischen verankert. Keltische Priester der Antike nannten sich Druiden, was übersetzt Eichenkundige bedeutet, und brachten damit

ihre Fähigkeiten als Wahrsager und Richter mit der Symbolkraft der Eiche zusammen.

Auch die Bibel verweist auf die Kraft der Bäume. So ist vom Zedernöl die Rede, das sich eignet, um Wunden zu heilen und Schmerzen zu lindern. Noch heute haben einige Rituale bei uns Bestand: Zur Geburt eines Kindes pflanzen manche Eltern einen Baum, und in ländlichen Regionen stellen die Menschen einen Maibaum auf, um den Frühling zu begrüßen.



Nutzen von Bäumen

Neben der Symbolkraft bezieht der Mensch auch ganz praktischen Nutzen aus Bäumen: Mit dem Holz baut er Häuser und Möbel oder entfacht wärmendes Feuer. Bäume tragen dazu bei, dass Leben auf dem Planeten Erde überhaupt möglich ist. Grüne Pflanzenteile, also auch die Blätter von Bäumen, wandeln Kohlendioxid unter Einfluss von Licht in Sauerstoff um, den der Mensch zum Atmen braucht.

Nicht zuletzt dienen Teile bestimmter Bäume als Nahrungsmittel oder sind ein fester Bestandteil in der Naturheilkunde. Denn nicht nur Kräuter, Gräser und Sträucher werden wegen ihrer heilenden Inhaltsstoffe in der Behandlung von Krankheiten eingesetzt – auch Blüten, Blätter und Rinde von Bäumen bereichern die Naturheilapotheke um sehr wirksame Substanzen.

Sorgenfrei umbauen mit Karin Allenbach und dem Umbaucoach

Umbauräume entpuppen sich für viele Immobilienbesitzer als komplexes, zeitaufwändiges Vorhaben – von den Erstabklärungen bis zur Bauabrechnung. «Der Umbaucoach» schafft hier Abhilfe. Als Kommunikator und Koordinator zwischen Bauherrschaft und Handwerksbetrieben entlastet er Bauherren.

Mit der Leitung durch Karin Allenbach und einem erfahrenen Team wird das beliebte, umfassende Dienstleistungsangebot weitergeführt. Karin Allenbach verantwortet als Leiterin des Umbaucoachs nicht nur die optimale Dienstleistung, sondern führt auch ein vierköpfiges Team und das Netzwerk der Partner. Das Bauwesen kennt sie gut: aufgewachsen in einer Holzbaufamilie und als langjährige Leiterin der Administration bei der Allenbach Holzbau und Solartechnik AG. Nur zu gut weiss sie auch um die Schwierigkeiten, die Bauherren bei Umbauprojekten begegnen. Fragen, wie zum Beispiel «Wo fange ich an?» oder «Wie

viel kostet es?», werden ihr des Öfteren gestellt. Deshalb ist es klar, dass sie im Umbaucoach grosses Potenzial sieht. «Weil sich so eine Chance mit dem Umbaucoach nicht jeden Tag bietet», so begründet sie infolgedessen auch den beruflichen Schritt, den sie nun vollzieht. Dafür gibt sie alle übrigen beruflichen Funktionen, einschliesslich ihrer selbstständigen Tätigkeit in der Ernährungsberatung, auf.

Ein erfahrenes Team und Netzwerk für gelungene Umbauten

Nicht zuletzt aus der Ernährungsberatung bringt die 40-jährige Powerfrau grosse kommunikative Fähigkeiten mit. Konsequenterweise verstärkt sie das Umbaucoach-Team gerade auch in der Kundenbetreuung. Die Kundenberatung ist auch die Hauptaufgabe von Reto Feuz. Mario Bachmann andererseits ist insbesondere für die Koordination auf der Baustelle zuständig. Wertvolle fachliche Unterstützung leisten die Projektleiter im Team: Adrian Maurer und Michael Wandfluh. Beide

haben den Beruf des Zimmermanns erlernt und bringen viel Erfahrung aus Umbauprojekten mit. Dies kommt nicht von ungefähr, sind Zimmerleute bei Umbauten doch oftmals vom ersten Moment bis zum Schluss vor Ort.

Das kompetente Team wiederum kooperiert eng mit den Unternehmen aus dem Partnernetzwerk. Dieses umfasst derzeit rund 20 ausgewählte Dienstleister und Handwerker. «Die Partner sind alle Profis ihres Faches», bestätigt Karin Allenbach. Dank der Zusammenarbeit mit jenen bewährten Unternehmen profitiert die Bauherrschaft von einer zuverlässigen Leistung, sauber koordinierten Schnittstellen und Kostentransparenz. Derartige Vorteile beruhen ebenso darauf, dass sich die eingespielten Teams im Partnernetzwerk untereinander gut kennen. Für die beteiligten Unternehmen ist das Partnernetzwerk auch darum vorteilhaft, weil es die Auftragsvergabe vereinfacht und damit den Mitbewerberdruck entschärft.



Der Umbaucoach koordiniert, realisiert und übersetzt

Das Umbaucoach-Team sieht sich als Drehscheibe zwischen Bauherrschaft und Handwerksbetrieben. Karin Allenbach freut sich auf die Zusammenarbeit mit Kunden und Partnern. Dabei ist ihr die Kommunikation auf Augenhöhe, ohne unnötige Verwendung von Fachbegriffen, wichtig. Sie legt Wert darauf, den Kunden anzuhören und, als Basis für die erfolgreiche Umsetzung von Umbauträumen, auch die richtigen Fragen zu stellen. Die Kundenbedürfnisse werden dann mit den Handwerksbetrieben koordiniert. Karin Allenbach liegen diese Tätigkeiten sehr: «Am meisten fasziniert mich die Übersetzungsarbeit», schwärmt sie. Somit kann die Bauherrschaft vieles «gesorgt geben». Dabei kümmert sich das engagierte Umbaucoach-Team nicht nur um den Umbau im engeren Sinne, zum Beispiel um die Koordination der Handwerker auf der Baustelle. Das vorhandene Know-how und das gut ausgebaute Partnernetzwerk ermöglichen auch

bauvor- und nachgelagerte Unterstützung, beispielsweise betreffend Finanzierungsabklärung oder Bauabrechnung. Über das Mass der Delegation von Tätigkeiten an den Umbaucoach entscheidet die Bauherrschaft.

Für alle, die sorglos umbauen lassen wollen

Somit ist der Umbaucoach für all jene, die Umbauprojekte mit möglichst geringen Umtrieben realisieren wollen, eine prüfenswerte Möglichkeit. Getreu dem Motto «Wir bauen für Sie um – Sie tun, was Ihnen Spass macht», hilft dieses Dienstleistungsangebot auch, Zeit zu sparen. Immerhin profitiert die Kundschaft auch davon, mit dem Umbaucoach-Team nur einen Ansprechpartner zu haben. So viel dem Kunden aber vom Erstgespräch bis zum Projektabschluss auch abgenommen wird, er wird stets auch mitentscheiden können. Dies namentlich genau dann, wenn seine Entscheidung gefragt ist. Das Team von Karin Allenbach kennt diese Situationen aus Erfahrung: «Eine

grosse Stärke des Umbaucoachs ist das Gespür», stellt sie in Bezug auf den bauherrengerechten Einbezug fest.

«Von Frau zu Frau»

Dabei ist der Umbaucoach-Leiterin bei Umbauprojekten auch der stärkere Einbezug der Frauen ein grosses Anliegen. Sie will den Umbaucoach auch dahingehend weiterentwickeln – aus gutem Grund: «Wir haben viele Frauen, die den ersten Schritt machen», erinnert sie an die Erstabklärungen bei Umbauten. Sie hat zudem festgestellt, dass, etwa bei Ehepaaren, die Frau, gerade bei technisch orientierten Themen, eher im Hintergrund agiert. Oftmals würde sie aber dann das Zepter übernehmen. Ihr schwebt folglich, wo gewünscht und möglich, die Stärkung der Dienstleistung «von Frau zu Frau» vor. Hier denkt die begeisterte und initiative Frau an der Spitze des Umbaucoachs auch an die Arbeit und den Austausch auf der Baustelle.

Die Wirkung von Holz auf den Menschen

A man with a beard, wearing a light blue long-sleeved shirt and large black headphones, is leaning his head against the trunk of a large tree. He has his eyes closed and a relaxed expression. The tree trunk is thick and has a rough, textured bark. The background is a soft-focus landscape of tall grass and trees under a clear sky.

Zu einem fast schon verschwindend kleinen Teil sind harte Faktoren, wie Kaufpreis / Hypothek, Wohnfläche oder Standort, für den Erwerb einer Liegenschaft massgebend. Den definitiven Entscheid über den Kauf von selbstbewohntem Eigenheim fällt der Bauch. Dabei spielen weiche Faktoren, wie individuelle Bedürfnisse, Raumklima und Lichtverhältnisse, die entscheidende Rolle. «Sich wohlfühlen ist das entscheidende Kriterium», bestätigt Markus Gerber, Immobilienmakler aus Spiez.





Stimmen die harten Faktoren mit den Vorstellungen und (finanziellen) Möglichkeiten überein, ist das die optimale Voraussetzung, ein Sechser im Lotto. Was aber, wenn sich «sein» Bauch in den Räumlichkeiten nicht gleich wohlfühlt wie «ihr» Bauch? Er findet es charmant, behaglich, sie eher kühl und nüchtern. Das muss nicht das Aus für die Liegenschaft oder die Beziehung bedeuten. Es gibt zahlreiche Beispiele, wie Räume mit kleinen oder ganze Liegenschaften mit etwas grösseren Massnahmen zu Wohlfühl-oasen umgestaltet werden können. Dabei nimmt das Naturprodukt Holz eine zentrale Rolle ein. Holz schafft ein angenehmes Raumklima – durch die warmen Holzoberflächen entsteht ein Gefühl von Behaglichkeit und Geborgenheit. Diese lässt sich in Zahlen nur schwer messen, erhöht jedoch das Wohlbefinden spürbar. Das wurde mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen.

Die positiven Auswirkungen von Holz auf die Gesundheit zu Hause und auch im Arbeitsumfeld sind in den letzten Jahren zunehmend Gegenstand der Forschung. Betrachtet man die Auswirkungen von Holzumgebungen auf die körperliche Gesundheit, sind besonders die im Holz natürlich vorkommenden Phytonzide

von Interesse. Es handelt sich hierbei um Wirkstoffe, welche die Pflanze eigentlich zu ihrem eigenen Schutz vor Krankheitserregern und Schädlingen produziert. Die Phytonzide beeinflussen aber auch die Aktivität der menschlichen Killer-T-Zellen. Diese Zellen unterstützen das menschliche Immunsystem beim Schutz vor Infektionen und ihnen wird ebenfalls eine krebsvorsorgende Wirkung nachgesagt.

Weniger Herzschläge dank Arvenholz

Ein Forschungsteam vom Joanneum Research Institute konnte die positiven Auswirkungen eines Arvenholzumfelds auf Kreislauf, Schlaf, Befinden und vegetative Regulation nachweisen. Im Schlaf zeigte sich eine deutlich bessere Schlafqualität im Arvenholzbett, 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 Arvenbett liegt bei 3500 Herzschlägen pro Tag, was etwa einer Stunde Herzarbeit entspricht. Die Herzschlagfrequenz beträgt bei einem gesunden Menschen in Ruhe 50 bis 100 Schläge pro Minute. Das ergibt pro Jahr 15 zusätzliche Ferientage für das Herz.



Gesünder mit Massivholz

Auch wiesen sie positive gesundheitliche Auswirkungen von Massivholz in einer Hauptschule nach. Es zeigt sich, dass die Schülerinnen und Schüler der Klassen mit Massivholzausstattung (Boden, Decke, Wände, Schränke) im Laufe des Tages durchschnittlich circa 8600 Herzschläge weniger aufweisen und eine deutlich höhere Vagusaktivität im Wachzustand zeigten. Der Vagustonus spielt in der Medizin eine wichtige kardioprotektive Rolle, das heisst, er schützt das Herz vor Infarkt und Schädigung. Im Vergleich zu anderen Baumaterialien bieten Massivholzwände ab zirka 17 cm Vollholzstärke zudem die allerbesten Abschirmungswerte gegen hochfrequente Strahlen – beispielsweise solchen des Mobilfunknetzes. Massivholzpionier Erwin Thoma sagt: «Wir bekamen plötzlich Aufträge, abhörsichere Gebäude für skandinavische Militärs zu bauen. Die eingesetzten 36 cm dicken Vollholzwände schirmen Hochfrequenz zu 99,99 Prozent ab.»

Der Beweis, dass Holz mehr kann

Architekturstudenten bekamen Farbfotos von Empfangsbereichen aus zehn verschiedenen Weltkonzernen vorgesetzt. Fünf Fotos zeigten

Empfänge, in denen Holz zu sehen war, im Innenausbau und/oder in der Möblierung. Die anderen fünf Fotos zeigten keinerlei Holz, dafür Teppich, Glas, Putz, Beton und Metall.

Die Aufgabe der Studenten war es, die Fotos nach ihrer Präferenz, in welcher Firma sie gerne arbeiten möchten und in welcher eher nicht, zu sortieren. Zudem sollten sie den Fotos Adjektive aus einer vorgegebenen Auswahl zuordnen. Die Teilnehmer waren nicht informiert, worum es bei dieser Sortierung der Fotos ging, und wurden gebeten, die Adjektive, wie beispielsweise ordentlich, chaotisch, schön, innovativ und selbstgefällig, so schnell wie möglich zuzuordnen.

Das klare Ergebnis; der bevorzugte Arbeitsplatz hatte immer Holz. Die meist genannten Adjektive vom Gewinnerbüro: innovativ, energiegeladene, bequem. Es kam auch heraus, dass Büros mit Holzeinrichtung als Büros mit hohem Status angesehen wurden.



«Die Firma Allenbach begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Mein Vater arbeitete dort über 40 Jahre als Schreiner. Ich erinnere mich gut daran, wie ich als kleiner Junge staunend durch die Werkhalle lief. So stand es ausser Frage, dass wir für unseren Umbau Allenbach beauftragen. Diese Entscheidung war die beste, die wir treffen konnten: Das gesamte Umbauprojekt lief nahezu perfekt und wir sind zu 100 % zufrieden mit dem Ergebnis.»

– Arthur Berger, Solarholzbauer-Kunde



Wirkung und Eignung von Hölzern in der Übersicht





Die aufgeführten Informationen zur Wirkung von Holz auf Seele und Gesundheit stellen kein Heilversprechen dar. Es handelt sich um gesammelte Texte von Drittquellen. Für die angesprochenen Wirkungen kann keine Erfolgsgarantie gewährt werden, das heisst für das Nicht-Eintreten der gewünschten Wirkung übernimmt der Autor keine Haftung. Die aufgeführten Informationen zur Wirkung von Holz auf Seele und Gesundheit ersetzen keine medizinische und/oder psychotherapeutische Diagnose und/oder Therapie durch einen Arzt, Psychologen oder Psychiater.

Im Folgenden werden regionale Hölzer, was aus ihnen hergestellt werden kann und ihre Wirkung auf den Körper, vorgestellt. Für Bezugsquellen kontaktieren Sie die Solarholzbauer.

Auf tropische Hölzer wurde in dieser Ausgabe bewusst verzichtet. Mehr Informationen über Holz gibt es in der Ausgabe 2 dieses Magazins.

Ahorn

Seele und Gesundheit: Seine Schwingung vergrößert unsere Ausdrucksfähigkeit und löst Kommunikationsblockaden, die aus dem Gefühl entstehen, nicht gut genug zu sein. Der Weg zur Selbsterkenntnis, die Suche nach meiner Aufgabe, das Erkennen meiner Wünsche und den Sinn der Ziele zu erkennen, die ich mir setze, diese Energie kanalisiert dieser Baum in uns und hilft uns, den Zugang zum Ursprung des Geschehens zu entdecken. Der Ahorn ist der Baum der Besinnung. Gegenüber dem rasenden Stress und dem hektischen Getriebe unserer Zeit, das vor allem Herz und Nerven belastet, bildet der Ahorn den köstlich kühlen und ruhigen Gegenpool. Ahornholz ist ruhig und dauerhaft, energiereich, langmütig und ausgesprochen hart. Die Energie des Ahorns

ist nicht wuchtig und direkt – sie wirkt fein und mit Distanz. Menschen, die durch ihr Lebens-tempo überhitzt oder durch ein furchtbares Erlebnis gestresst oder geschockt sind, finden beim hellen Ahornholz ihre Ruhe, einen klaren Kopf und die Übersicht zur sinnvollen Ordnung des Tagesablaufes wieder. Die alten Wirtshaus-tische mit ihren Ahornplatten beruhigten ihre Gäste und haben so machen Raufhandel verhindert. Seine ausgepressten Blätter dämmen Entzündungen von Insektenstichen.

Verwendung: Tischplatte, gedrechselte Teller, Küchenbretter, Löffel, Möbelknöpfe, Furniere, Geigen- und Celloteile, Wagenteile.



Arve/Zirbe

Seele und Gesundheit: Wer sich das rauste Hochgebirgsklima aussucht und ganz oben an der Waldgrenze noch gut zurecht kommen will, der braucht eigene Überlebensstrategien. Arven sind wahre Meister in der Anpassung an ihre raue Umwelt. Unter Lawinen und Schneeschub geben die jungen Bäumchen nach, legen sich um und richten sich im Frühjahr wieder auf. Die warmen Sommertage, die Wachstum und Entwicklung bedeuten, sind nirgendwo kürzer als im hohen Arvenwald. Ausdauer ist hier angesagt. Geduldig zu sein und ohne Hast das Ziel niemals aus den Augen zu verlieren, auch wenn die Stürme noch so wild brausen und der eisige Wind endlos erscheint, das ist ein Geheimnis der Arve. Mit dem richtigen Tempo, ruhig und Schritt für Schritt durch das Leben und all seine Aufgaben zu gehen, ist gerade in unserer hektischen Zeit nicht immer leicht. Die Arve ist dabei ein hilfreicher und verlässlicher Begleiter. Darüber hinaus lehrt sie uns das kluge Nachgeben. Sich unter einer plötzlich hereinbrausenden Lawine zu biegen, sein Ziel dabei nicht zu vergessen und im Frühjahr unverletzt wieder aufzustehen, ist viel besser, als manchen sinnlosen Kampf zu führen, der mit Schrunden und Verletzungen endet. Ihre Botschaft und ihre Geheimnisse vom Leben in

den Bergen vermittelt die Arve nicht nur durch ihr Holz mit den dunklen Ästen. Wie kein anderer Baum spricht sie unsere Seele auch über den Geruchssinn an. Zirbenholz behält über Jahrzehnte seinen ganz eigenen, überaus angenehmen Duft, der von ätherischen Ölen im Holz herrührt und jedem Wohnraum seinen eigenen Zauber verleiht.

Holz und Harz enthalten eine hohe Konzentration Pinosylvin, eine angenehm riechende, aromatische Substanz.

Wirkung: niedrigere Herzfrequenz, raschere Regeneration und verminderte Wetterfühligkeit. Kopfschmerzen und Migräne treten seltener auf. Mottenabwehrende Wirkung. Toxische Wirkung gegenüber Schadorganismen (Schimmel, Pilze, Bakterien) nachgewiesen.

Verwendung: Vertäfelung von Möbeln, Schnitzereien, Drehseleien, Behälter und Gefäße, Deckenfurniere, Möbel, Parkett, Treppen, Wand- und Deckenverkleidungen, Zier- und Resonanzholz, Küchengeräte, Küfer- und Drechsler- und Schnitzholz.

Birke

Seele und Gesundheit: In der Volksmedizin wird Birkenlaub zur Behandlung der Ausscheidungsorgane sowie der Nieren verwendet, Tee nimmt man als Unterstützung bei Blasenentzündungen ein. Ebenso sind Sitzbäder im Birkenlaubsud und Birkenwasser als haarkräftigendes Mittel weit verbreitet und gut bekannt. Die Birke ist für die meisten Menschen der Baum des luftigen, leichten, fröhlichen Lebensgefühls. Wer für neue, unbekannte Aufgaben Lösungen sucht, der kann seiner Fantasie durch das Birkengefühl Flügel verleihen. Zu sehr erdgebundene

oder materialistische Menschen können durch die luftig helle Birke einen wohltuenden Ausgleich und Entspannung sowie Beruhigung der Nerven finden. Wer aber einen Kraft- und Energiespender sucht, der ist mit Birkenholz nicht so gut beraten.

Birke verfeinert unsere Wahrnehmung für Details. Die Birke hilft den Menschen, die sich emotional schwer fühlen, eine gesunde Balance zu erreichen. Ihre Zuständigkeit in der Natur liegt im Prozess der persönlichen Befreiung



und Identitätssuche, die in mehreren Schritten realisiert wird: Verlust von Schuldgefühlen, Akzeptanz des Willens anderer, eine Opferrolle zu überwinden, Entwicklung der Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen und dadurch daran zu wachsen. Tee aus Birkenknospen reinigt das Blut und baut Widerstandsfähigkeit auf.

Verwendung: Massiv und als Furnier im Möbelbau und Innenausbau, Parkett, Drechslereien und Schnitzereien, Musikinstrumente, Sperrholz, Span- und Faserplatten, Cheminée-Brennholz.

Buche/Rotbuche

Seele und Gesundheit: Mütter vieler Kinder wissen, dass es nicht nur einen Weg zur Vollkommenheit und zum Glück gibt. Sie sehen nicht die Fehler und Schwächen ihrer Schützlinge, vielmehr wissen sie, dass man aus Fehlern lernen kann, dass sich Schwächen ausgleichen lassen. Sie sehen nur das Gute und Schöne und ergötzen sich an allem Herzlichen und Liebevollen, was ihnen durch ihre Kinder widerfährt. Toleranz und der Blick für die besten Seiten jedes Menschen gehören zu den wichtigsten Buchengeschenken für den Menschen. Daneben kann jeder, der Schaffens- und Lebenskraft braucht, beim Buchenholz Energie tanken. Das Wunderbare an den Buchenkräften ist diese Verbindung von Klarheit und Ordnung. Ihre Kühle wirkt erfrischend und anregend auf den ganzen Menschen. Die anregende Wirkung kann bis zur Nervosität führen. Organisch hat sie eine lungenreinigende, atmungsvertiefende Eigenschaft. Diese steht mehr im Hintergrund. Hauptsächlich wirkt die Buche stark kühlend und hitzeableitend. Trotz dieser markanten Eigenschaft wirkt das ruhige, rötliche Buchenholz immer elegant und nie aufdringlich. Wie im Mischwald, so verständigt sich die Buche auch in der Wohnung als verarbeitetes Holz mit allen anderen Baumarten und Mitbewohnern gut und freundschaftlich. Die Buche kann daher mit fast allen anderen Holzarten

harmonisch kombiniert werden. Buche ist für viele Menschen zu einem idealen Begleiter in Räumen der Aktivität geworden, wie etwa im Büro und Arbeitszimmer.

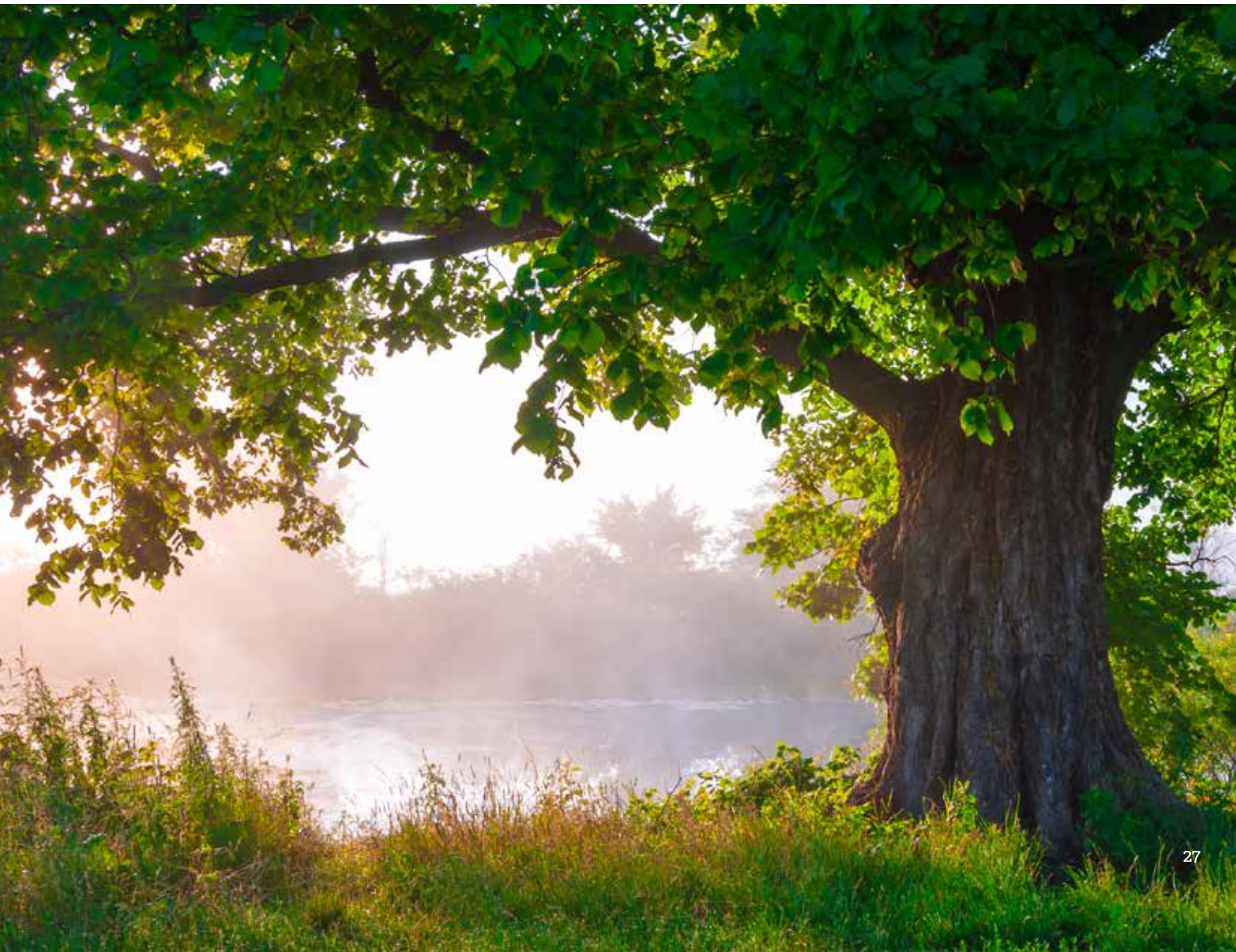
Sie hilft uns, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie gibt uns Unterstützung, Kraft und Mut, um uns besser durchzusetzen. Sie schenkt uns ihre Energie, damit wir unser eigenes Potential erleben können. Sie lehrt uns, zu verzeihen und dadurch unsere Verletzungen zu verarbeiten und die Polarität zu verstehen. Bei Konzentrationsstörungen oder im Gedankenkarussell hilft das Buchenholz, einen klaren Kopf zu bekommen. Auch bei Erschöpfungszuständen durch Arbeitsüberlastung, wie zum Beispiel Burn-out, ist die Buche das Holz der ersten Wahl. Bei Atembeschwerden, bedingt durch Lungenprobleme, kann Buchenholz helfen.

Verwendung: Schäl furnier für Sperrholzplatten, Spanplatten, Schicht- und Pressholz, Konstruktions- und Ausstattungsholz im Innenausbau für mittlere Beanspruchung, Möbel, Parkett, Biegeholz, Schwellen, Zellstoffherstellung, Holzkohle, Massenartikel, Griffe, Stiele, Knöpfe, Massstäbe, Lineal, Kleiderhaken, Kleiderbügel, billige Zeichenwinkel, Wäscheklammern, Löffel, Schirmstöcke, Bürstenhölzer, Absätze und Sohlen, WC-Sitze.

Eiche

Seele und Gesundheit: Die Kraft der Ruhe wird durch die Berührung dieses Holzes zu dir fließen und dich bei konkreten Handlungen unterstützen. Die Eiche verhilft zur Erdung und zu unserem Gleichgewicht. Die Treue zu sich selbst und zu anderen wird gefördert. Ähnlich wie bei dem Buchenholz ist das Holz der Eiche ideal bei Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen. Es beruhigt die Nerven.

Verwendung: Hoch beanspruchte Konstruktionen innen und aussen, Wasserbau, Wasserwaage, Parkett, Fenster, Türen, Treppen, Span- und Faserplatten, Möbel massiv und furniert, Werkzeugstiele, Fässer, Boots- und Schiffsbau, Knöpfe für Kleider und Möbel, Eisenbahnschwellen, Pfosten für Zäune, Fassdauben und Fassböden für Bierfässer, Behälter, auch für Milchsäure.



Eibe

Die Eibe ist der Dinosaurier unter den Hölzern und ist, im Vergleich zu anderen einheimischen Holzarten, sehr alt. Sie kann bis zu 3000 Jahre alt werden. Die Eibe ist für Tiere, vor allem Pferde, giftig – aus diesem Grund wurde sie vom Menschen beinahe ausgerottet.

Seele und Gesundheit: Wenn du verbittert bist, dein Herz verzweifelt ist und du dich von dieser Welt verlassen fühlst, hole dir ihren Saft. Die

Eibenschwingung ist eine starke Schwingung und öffnet unser Bewusstsein für den Bereich der Transformation. Das Thema Tod wird mit ihr verarbeitet.

Verwendung: Furnierholz, Messer- oder Schälholz, Drechseln, Schnitzen, Zierzinkungen.

Erle

Seele und Gesundheit: Wie der Pionierbaum Birke, gehört auch die Erle zu den leichten, luftigen, kurzlebigeren und beweglichen Holzarten. Stehende Gewässer, die den kostbarsten Humus und andere Bäume ersticken, pumpt sie einfach weg. Unkompliziert und geradlinig hilft uns die Erle, jeden Tag so zu nehmen, wie er ist. Stehende Gedanken, die sich im Kreis drehen, «trocknet» die Erle aus. Nörgelnde Menschen, die sich im eigenen Sumpf verfangen, können bei ihr ebenso Hilfe finden. Frische Munterkeit und eine leichte, jugendhafte Lebenseinstellung werden uns durch die Erle vermittelt. Sie zeigt uns den einfachen, geraden Weg, nicht nur für den Umgang mit Mitmenschen und der Natur, sondern auch mit uns selbst. «Anderen helfen und dadurch selbst gesunden» – das ist das Erlenmotto. Die Grösse der inneren Kraft in dir und den Kontakt mit ihr zu spüren, das ermöglicht sie dir. Die Berührung mit deiner Tiefe, wenn du einsam bist, und der daraus neu entstehende Kontakt mit der Aussenwelt, das erlaubt sie dir. Durch deine Öffnung wirst du lernen, das Geheimnis des

Lebens zu verstehen. Sie erinnert dich an deine Sanftheit und deine innere Gefühlswelt.

Verwendung: Messer- und Schälholz für Deckenfurniere, als Imitation von Nussbaum-, Kirschbaum- oder Mahagoniholz, Konstruktionsholz für Wasserbauten, Drechslereien, Schnitzereien, Musikinstrumente (Akkordeongehäuse), Haus- und Küchengeräte, Bleistifte und Spielzeug, Uhrengehäuse, Schuhabsätze, Kästchen und Kasten für Apparate, Holzschuhe. Erle ist DAS Drechslerholz.



Esche

Seele und Gesundheit: Die Esche verbindet Extreme. Sie zeigt uns einen besonnenen Mittelweg. Besonnenheit und ständig wache Geistesgegenwart, die für überlegtes Handeln sorgen, sind denn auch die Botschaften und Gaben, die wir von der Esche und ihrem Holz empfangen. Für Menschen, die die ausgesprochen energiereiche Buche oder die kräftige und mächtige Eiche als bedrängend, manchmal auch als zu starr empfinden, ist die Esche eine fantasievollere, biegsamere und beweglichere Alternative. Ein weiteres Geschenk der Esche, die Entwicklung starker Willenskraft, hat mit ihrem zähen Holz zu tun. Zähigkeit und Ausdauer des Körpers, wie auch des Geistes, können nur Menschen mit starker Willenskraft entwickeln. Die Meditation der Esche und ihr dauernder stiller Einfluss, zum Beispiel durch einen Eschenholzfussboden oder ein Möbelstück, sind ausgezeichnete Hilfsmittel, um die eigenen Willenskraft zu trainieren, zu stärken und zäh wie Eschenholz werden zu lassen. Sie ist ein Symbol für den Weltenbaum und hilft uns, mit der Unterstützung von Herzenergie,

Entscheidungen zu treffen. Identität, Freiheit und Unabhängigkeit vermittelt die Esche. Aus der Bequemlichkeit hinaus zum Erfolg und zum Selbstwertgefühl. Der Fähigkeit, Kommunikation richtig zu verstehen und uns auf die Suche nach Verbundenheit zu begeben, bringt uns die Esche näher. Das Holz hilft bei Durchblutungsstörungen, Belastung des Herzens, der Gewebe und der Gelenke. Eschenblätterttee hilft bei Rheuma und Gicht.

Verwendung: Konstruktionsholz für mittlere Beanspruchung, vornehmlich im Innenausbau, Furnierholz, Messer- und Schälholz, Parkett, Ausstattungsholz für Möbel, Vertäfelungen, Sportgeräte, Stiele, Sprossen, Fässer, Drechseln und Schnitzen, Wagnerholz, Fuhrwerke, Kutschen, Waggonbau, Karosseriebau.

Fichte/Rottanne

Die Fichte ist in unserer Region das typische Bau- sowie Verkleidungsholz und wird vorwiegend verwendet.

Seele und Gesundheit: Das Holz der Wahl bei Lungenbeschwerden. Balance für das Nervensystem.

Verwendung: Treppen, Schränke, Türen, Fensterrahmen, Möbel, Vertäfelungen, Bodenplatten, Gerüste, Dachgiebel, Planken, Musikinstrumente, Decken, Stühle, Stimmstöcke und Balken der Geigen, Celli und Bassgeigen, Resonanzböden der Klaviere und Harfen, Telegraphenmasten, Zündhölzer, billige Bleistifte, Brennholz, Zellstoff.

Kastanie

Verwendung: Brennholz, Pfähle, Verbauung im Freien (Lawinerverbauung, Gartenanlagen), Furnierholz, Ausstattungsholz für Möbel, Verkleidungen, Treppen und Parkett, Schwellen- und Fassholz, Gerbstoffgewinnung, Holzschuhe, Knöpfe, Griffe, Haushaltsgeräte.

Kiefer/Föhre

Seele und Gesundheit: Ihre Kraft hilft uns, unsere Lebenskrisen zu überwinden und dafür die richtige Intuition zu finden. Trauer, die durch irdische Grenzen entstanden ist und versenkt wurde, verwandelt sich in die Gnade, Trauer wieder neu zu erleben und aufzuarbeiten. Zentrales Thema der Kiefer ist die Sehnsucht nach Vollkommenheit. Bei Dauerbelastungen von Herz und Nerven empfiehlt sich das Kieferholz. Es beruhigt, stärkt die Lebenskraft und das Selbstwertgefühl. Auch melancholische Menschen können vom Kieferholz profitieren.

Verwendung: Innen- und Aussenbau, Möbel Verkleidungen, Türen, Vertäfelungen, Parkett, Fenster, Konstruktionsholz, im Berg-, Schiffs- und Waggonbau, Masten, Schwellen, Papier- und Zellstoffindustrie, Holzwolle, Kisten, Holzkohle, Harzgewinnung, Rahmen, Schindeln, Riegel, Zaunpfähle, Eisenbahnschwellen, Orgelpfeifen.

Kirschbaum

Seele und Gesundheit: Das Kirschbaumholz kommt idealerweise zum Einsatz bei Beschwerden mit dem Darm, der Verdauung, der Blase und der Prostata.

Verwendung: Schäl- und Messerfurnier, Möbel und Täfer für anspruchsvolle Innenausstattung, Musikinstrumente, Luxusgegenstände, Sitzmöbel, Bilderrahmen, Knöpfe für Möbel und Kleider, Bürstenhölzer.

Lärche

Seele und Gesundheit: Bescheidenheit und Anpassungsfähigkeit lehrt uns die Lärche und fordert liebevoll von uns, die Weisheit in uns zu wecken und neue Werte in uns zu entdecken. Bei stark belasteten Gelenken und Geweben, bei Rheuma, Gicht und Hexenschuss ist das Lärchenholz die beste Wahl. Auch bei Durchblutungsstörungen eignet sich die Lärche.

Verwendung: Furniere, Fussböden, Fenster, Türen, Konstruktionsholz innen und aussen, Boots-, Brücken- und Wasserbau, Fässer, Funktürme, Bottiche, Eisenbahnschwellen.



Linde

Seele und Gesundheit: Die Linde unterstützt die Öffnung für die anderen, sie bringt uns Toleranz. Sie bringt uns auch neue Kraft, um unsere guten Vorsätze zu realisieren. Das Lindenholz wirkt beruhigend und verhilft zu mehr Gelassenheit.

Verwendung: Furnier, Spezialholz für Faserplatten, Zellstoffindustrie, Holzwole, Zündholzherstellung, Zeichengeräte, Drechsler- und Schnitzholz, Modellholz, Spielwaren, Prothesen, Ebenholzimitation, als Bau- und Brennholz wenig brauchbar.

Nussbaum

Seele und Gesundheit: Der Nussbaum gilt als Baum, der den Menschen zu Entscheidungsstärke verhilft. Ist der Mensch zwischen vielen Möglichkeiten hin- und hergerissen und kann sich dabei nicht entscheiden, sollte er einmal daran denken, dass ihm durch einige Besuche beim Nussbaum Hilfe entgegenkommt. Auch, wenn jemand starken Stimmungsschwankungen unterworfen ist und es ihm dabei so vorkommt, als wenn jemand anderes ihn hin und her wirft, so, als ob er das Steuer vollständig verloren hätte, ist es empfehlenswert, den Nussbaum regelmässig aufzusuchen. Der Baum vermittelt Klarheit und Willensstärke. Er ist dabei auch Vermittler zwischen Himmel und Erde. Wer schlecht schläft und vor allem unruhig träumt, sollte versuchen, sein

Kissen mit getrocknetem Laub vom Nussbaum zu füllen. Ruhiger Schlaf wird durch Nusslaub gefördert.

Lerne, Geduld zu haben und glaube daran, dass Verlust nicht zur Trauer führt, sondern zur Befreiung. Zerriebene Wallnussblätter halten Insekten davon ab, uns zu stechen. Der Nussbaum stärkt das Nervensystem.

Verwendung: Messerfurnierholz, sehr teures Ausstattungs- und Möbelholz, Drechslereien, Schnitzereien, Musikinstrumente (Klavier), Gehäuse jeder Art, Bilderrahmen, Nähmaschinen, gebogene Möbel, Tablette, Knöpfe für Möbel und Kleider, Radiogehäuse, Bürstenhölzer.

Ulme

Seele und Gesundheit: Grundsätzlich hat die Ulme einen lösenden Charakter. Sie lehrt uns, uns in einer festgefahrenen Situation davon zu lösen und das vermeintlich Unlösbare einmal von einer anderen Seite her zu betrachten. Umwandeln, Transformieren sind die Stärken der Ulme. Diese Prinzipien wirken bis in die organischen Funktionen. Verdichtungsprozesse, Verhärtungen löst die Ulme auf. Abbauende, auflösende Krankheiten wandelt sie in aufbauende, heilende Kräfte um.

Die Bereitschaft, Dinge geschehen zu lassen und diese in Ruhe zu beobachten, und das Streben nach aufrichtiger Gesinnung und Achtsamkeit werden durch ihre Energie unterstützt. Weisheit, Vertrauen und Liebe sind ihre Themen. Ulmenblätterttee hilft bei Durchfall, die Rinde wird äusserlich gegen Entzündungen angewendet.

Verwendung: Feiner Innenausbau, Möbel, Parkett, Treppen, Messerfurniere, dekorative Wirkung, Wurzelholz zum Drechseln und Schnitzen, Nähmaschine, Knöpfe für Möbel und Kleider, Radiogehäuse, Dosen.



Weide

Seele und Gesundheit: Die Weidenenergie ist sehr stark und ihre Wirkung auf unsere Emotionen auch. Entspannung und bessere Ausdrucksmöglichkeiten sind die positiven Folgen nach einem Kontakt mit ihr. Weide ist Bestandteil von Schmerzmitteln und Körperessenzen. Der Weidenrindentee wirkt auf die Lymphen, senkt das Fieber und beruhigt. Das Weidenholz ist schmerzlindernd beispielsweise bei Regelschmerzen oder Magenschmerzen.

Verwendung: Sperrholz, Faserplatten, Spanplatten, Blindholz, Streichhölzer, Drechslerwaren, Sportgeräte, Prothesen, Holzwole, Zellstoff, kleine Gebrauchsgegenstände, Flechtmaterial aus Jungtrieben.

Zitterpappel/Espe/Aspe

Seele und Gesundheit: Die Pappelkraft unterstützt unsere Auffassungs- und Lernfähigkeit. Auch die Empfindsamkeit und eine feine Wahrnehmung für unsere Umgebung entwickeln sich nach dem Kontakt mit ihr. Leid wird zum Teil akzeptiert und somit transferiert.

Verwendung: Schäl furniere für Sperrholzplatten, dekorative Stücke (nussbaumähnlich), Spankörper, Spanschachteln, Kisten, Konstruktionsholz für mittlere Beanspruchung, Zellstoff-, Faserplatten- und Spanplattenindustrie, Sauna-Inneneinrichtung.





Ich bin ein Baum.

Ich habe Leben und Tod gesehen.

Ich habe Glück erfahren, Sorge und Schmerz.

Ich bin ein Baumleben.

Ich bin ein Teil unserer Mutter, der Erde.

Ich habe ihr Herz an meinem schlagen gefühlt.

Ich habe ihren Schmerz gefühlt und ihre Freude.

Ich lebe ein Baumleben.

Ich bin ein Teil unseres Vaters, der Sonne,
des grossen Geheimnisses.

Ich habe seinen Kummer gefühlt und seine Weisheit.

Ich habe seine Geschöpfe gesehen, meine Brüder,
die redenden Flüsse und Winde, die Bäume,
alles, was auf der Erde, alles, was im Himmel ist.

Ich bin mit den Sternen verwandt.

Ich kann sprechen, wenn du mit mir sprichst.

Ich werde zuhören, wenn du mit mir redest.

Ich kann dir helfen, wenn du Hilfe brauchst.

Aber verletze mich nicht,
denn ich kann fühlen wie du.

Ich habe Kraft, zu heilen,
doch du wirst sie erst suchen müssen.

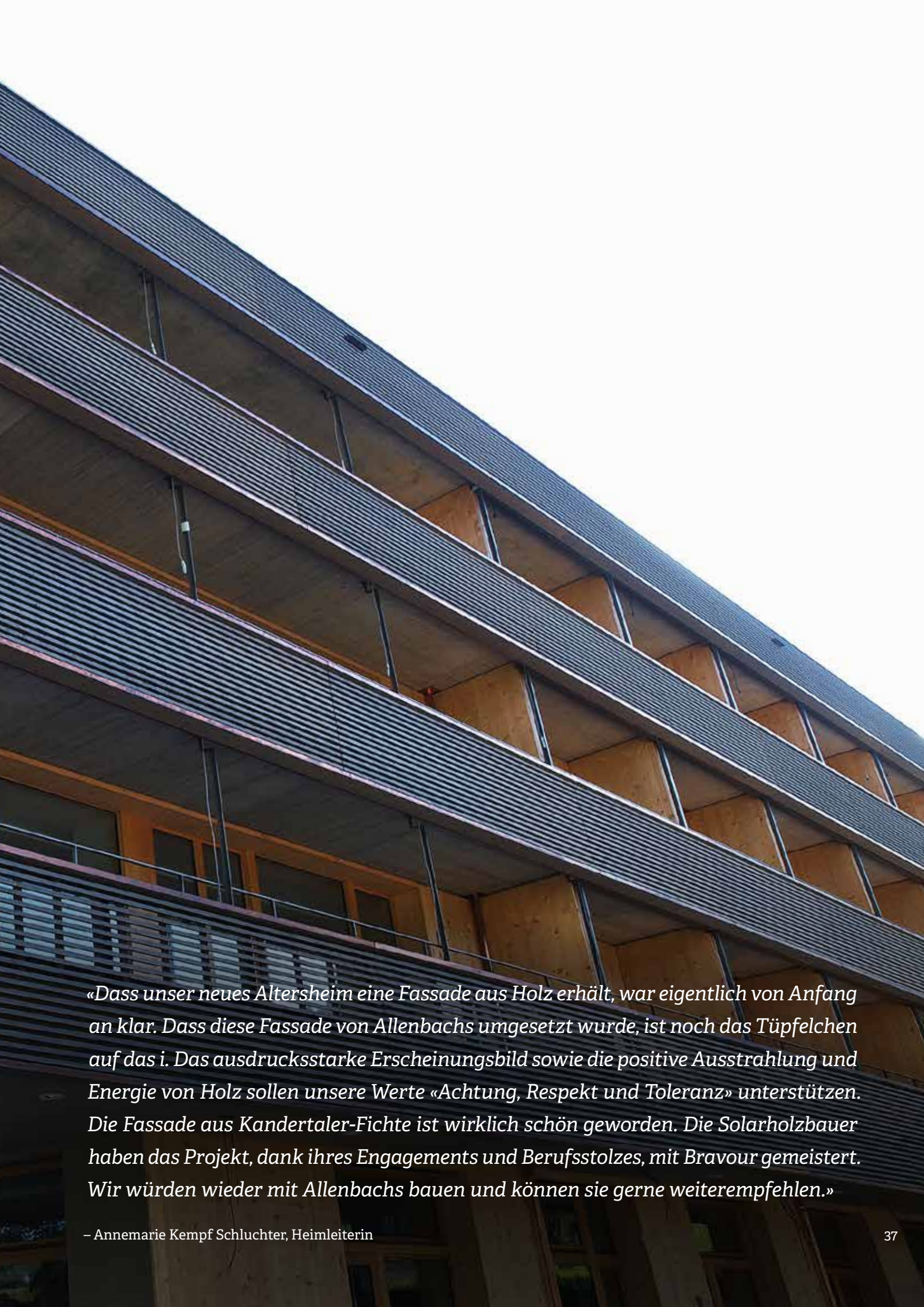
Vielleicht denkst du, ich bin nur ein Baum,
der in der Stille dasteht, auf dem erdigen Grund.

Aber das bin ich nicht:


Ich bin ein Teil des Lebens, ich lebe
und ich helfe denen, die mich achten,
die mich brauchen und mich bitten.

Ich bin ein Baum.





«Dass unser neues Altersheim eine Fassade aus Holz erhält, war eigentlich von Anfang an klar. Dass diese Fassade von Allenbachs umgesetzt wurde, ist noch das Tüpfelchen auf das i. Das ausdrucksstarke Erscheinungsbild sowie die positive Ausstrahlung und Energie von Holz sollen unsere Werte «Achtung, Respekt und Toleranz» unterstützen. Die Fassade aus Kandertaler-Fichte ist wirklich schön geworden. Die Solarholzbauer haben das Projekt, dank ihres Engagements und Berufsstolzes, mit Bravour gemeistert. Wir würden wieder mit Allenbachs bauen und können sie gerne weiterempfehlen.»



Holz und Mond: dem traditionellen Wissen auf der Spur

Während der Einfluss der Mondzyklen auf die Bildung der Gezeiten und auf das Meeresleben wissenschaftlich genau etabliert ist, wird die Rolle solcher Zyklen in der Pflanzenwelt noch oft mit Volksglauben in Verbindung gebracht und entspricht für viele nicht einer wissenschaftlichen Tatsache. Eine Serie von Untersuchungen, die in den letzten 20 Jahren stattgefunden haben, kann nun verglichen werden. Dadurch werden signifikante Zusammenhänge zwischen Mondphasen und Holzeigenschaften bezüglich des Fällzeitpunkts zutage gebracht. Auch dank wissenschaftlicher Publikationen in anerkannten Fachzeitschriften ist nun das Phänomen etabliert und eröffnet unerwartete Perspektiven.





Zum Autor: Dr. Ernst Zürcher ist Forstingenieur und Professor an der Fachhochschule für Architektur, Bau und Holz in Biel. Mit einer wissenschaftlichen Studie wies er nach, dass je nach Mondphase geschlagenes Holz tatsächlich unterschiedliche Eigenschaften besitzt.

(A) Splintholz ist das junge, physiologisch aktive Holz im Stamm eines Baumes.

(B) Kernholz bezeichnet bei zahlreichen Baumarten im Stammquerschnitt die physiologisch nicht mehr aktive, meist dunkle, innere Zone, die sich deutlich vom äußeren, hellen Splintholz unterscheidet.

Traditionelle Phytopraktiken und Forschung

Während die Forsttraditionen verschiedener Kontinente behaupten, dass die Holzqualität stark von einer Baumfällung abhängt, die im Einklang mit den Jahreszeiten und mit den Mondphasen steht, wurde die Frage bisher kaum in einem grösseren Umfang wissenschaftlich untersucht. Forstingenieure und Holzforscher an der Berner Fachhochschule Architektur, Holz und Bau in Biel arbeiteten mit Kollegen der Forstwirtschaft während mehrerer Jahre an der Thematik der «Rhythmen in der Baumbiologie und deren Beziehungen zu den Mondzyklen», was zu mehreren interessanten Entdeckungen geführt hat. Diese Forschungen lagen auf der Linie von drei früheren, umfänglich kleineren, die in Deutschland und an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich stattgefunden hatten.

Drei erste Untersuchungen

Mit diesen Forschungsarbeiten wurde erstmals der Frage mit wissenschaftlichen Methoden nachgegangen, inwieweit der Fällzeitpunkt in Bezug auf den Mond einen Einfluss auf die Eigenschaften des Holzes hat.

Es handelt sich hier um drei Untersuchungen, die jeweils auf der Basis von sechs bestimmten Daten durchgeführt wurden. Man wollte drei «geeignete» Holzschläge alternierend mit drei «ungeeigneten» Holzschlägen darstellen. Es wurden 120, 60 und 30 Fichten untersucht. Die Standpunkte dieser und der späteren Autoren gingen, was die statistische Behandlung und

die Interpretation der Resultate anbelangte, auseinander. Die Variationen der Dichte nach dem Trocknungsprozess waren jedoch übereinstimmend.

Die Proben, die getestet und analysiert wurden, mussten einerseits aus dem Splintholz^(A) stammen, das teilweise noch lebendig war, andererseits aus dem Kernholz^(B) (bei Fichte und Weisstanne auch «Reifholz» genannt), das viel trockener ist. Das Kernholz besitzt keine aktiven Zellen mehr und bildet den Hauptanteil des Volumens des Stammes ausgewachsener Bäume. Somit haben wir es hier mehrheitlich mit rein physikalischen und, was die Splintholzproben betrifft, teilweise mit biologischen Phänomenen oder Prozessen zu tun.

Eine Untersuchung im grossen

Massstab

Um die Frage auf eine grundlegendere Art und Weise zu beantworten und sich auf eine breitere Basis von Daten zu stützen, wurde ein neuer Versuch konzipiert. Auf zeitlich neutrale Weise (ohne vorbestimmte mondbezogene Datenwahl) wurden in vier (zeitweise fünf) Schweizer Standorten simultan 48 aufeinanderfolgende Holzschläge durchgeführt, jeden Montag und jeden Donnerstag. In jedem dieser Standorte wurden somit während fünfeneinhalb Monaten zweimal wöchentlich jeweils drei Bäume gefällt, was einem Total von 624 Bäumen entspricht, die im Laufe des Winters 2003-2004 geschlagen wurden. Hauptsächlich wurden Fichten und Edelkastanien und ergänzend

Abbildung 1: Variation der Splintholz-Darrdichten im Laufe der Schlagperiode und nach Mondphasen, aus geographisch und zeitlich getrennten Untersuchungen (oben: Tharandt 1996-97; Freiburg i.Br., 1997-98; Zürich, 1998-99 / unten: Château d'Oex 2003-04 Mittelwerte zunehmend – abnehmend, resp. Château d'Oex 2003-04 um Vollmond). Mond zunehmend bei Daten 1, 3, 5, 7; Mond abnehmend bei Daten 2, 4, 6. Man beachte die übereinstimmenden und systematischen Schwankungen in der zweiten Hälfte der Versuchsperiode ab Dezember (4). Mit der Holzdicke sind die meisten technologischen Eigenschaften eng korreliert.

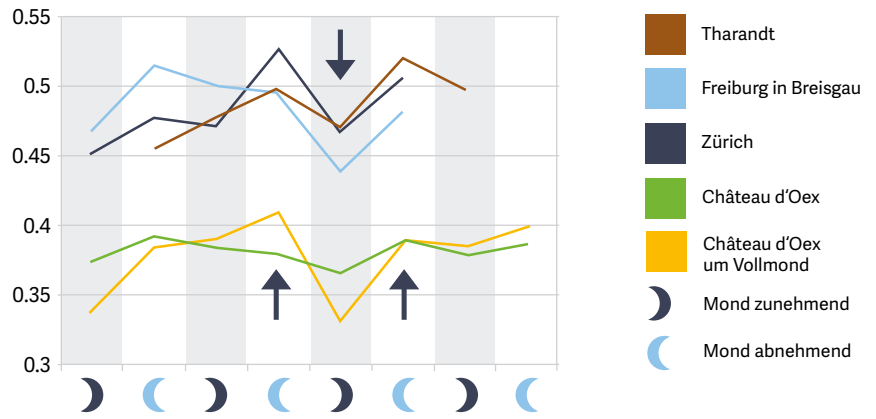


Abbildung 2: Variation des Wasserverlustes durch den Trocknungsprozess bei Fichte, im Vergleich von Fälldaten in den 3-5 Tagen vor Vollmond (vVM) mit Fälldaten in den 3-5 Tagen nach Vollmond (nVM), für die Wintermonate November 2003 (1), Dezember (2), Januar 2004 (3) und Februar (4). Die Proben der «vor-Vollmond-Fälldaten» haben in den Monaten November, Dezember und Januar leicht mehr Wasser verloren als diejenigen der «nach-Vollmond-Daten».

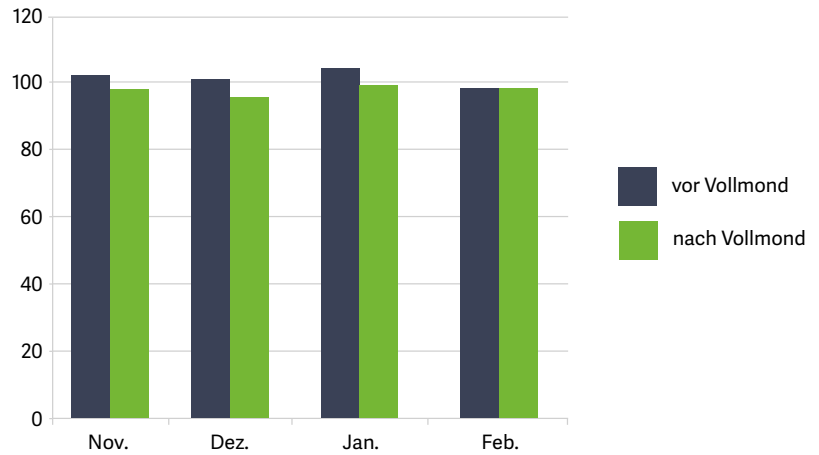


Abbildung 3: Variation der kapillaren Wasseraufnahme durch getrocknete Proben von Fichte, im Vergleich von Fälldaten in den 3-5 Tagen vor Vollmond (vVM) mit Fälldaten in den 3-5 Tagen nach Vollmond (nVM), für die Wintermonate November 2003 (1), Dezember (2), Januar 2004 (3) und Februar (4). Die Proben der «vor-Vollmond-Fälldaten» haben in den Monaten November, Dezember, Januar und Februar sehr deutlich mehr Wasser wieder aufgenommen als diejenigen der «nach-Vollmond-Daten».

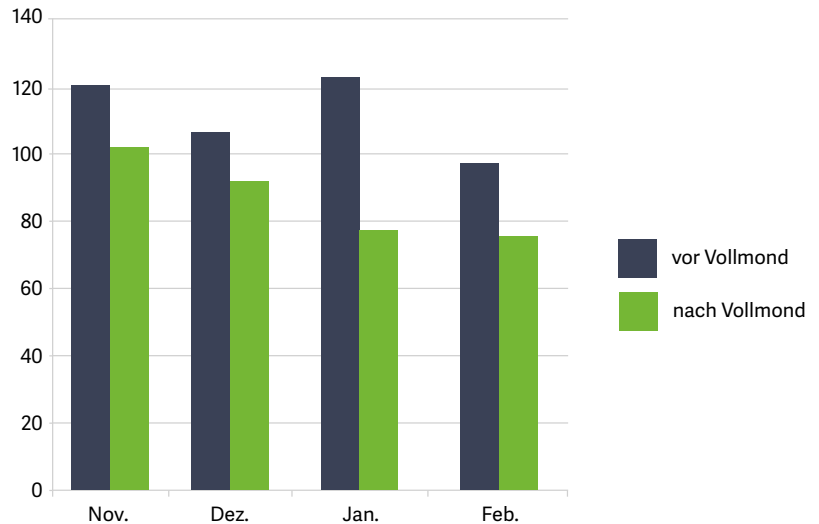
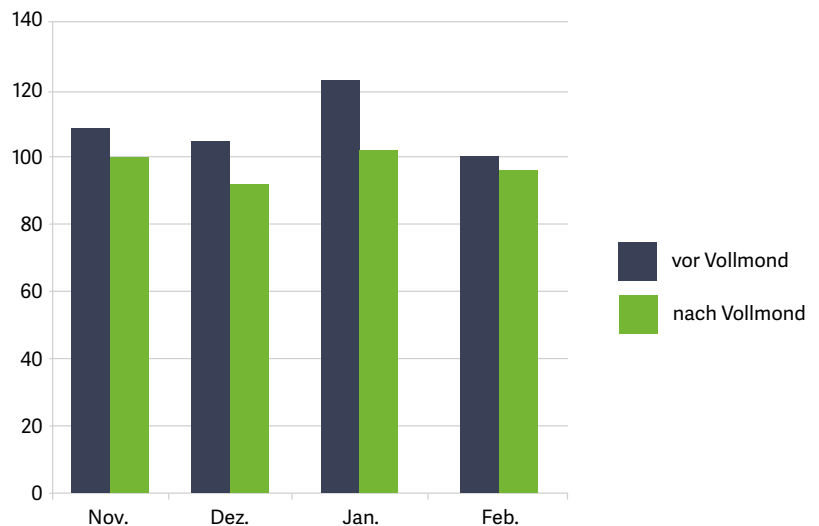


Abbildung 4: Variation der Wasseraufnahme durch Eintauchen von getrockneten Fichtenholzproben, im Vergleich von Fälldaten in den 3-5 Tagen vor Vollmond (vVM) mit Fälldaten in den 3-5 Tagen nach Vollmond (nVM), für die Wintermonate November 2003 (1), Dezember (2), Januar 2004 (3) und Februar (4). Die Proben der «vor-Vollmond-Fälldaten» haben in den Monaten November, Dezember, Januar und Februar deutlich oder leicht mehr Wasser wieder aufgenommen als diejenigen der «nach-Vollmond-Daten».



Weisstannen gefällt. Jeder Baum lieferte aus zwei Höhen im Stamm Serien von Splintholz- und Kernholzproben. Dieses Material wurde unter standardisierten Bedingungen in seinem Trocknungsverhalten untersucht. Unter den verschiedenen beobachteten und statistisch bestätigten Rhythmen bei drei beobachteten Hauptkriterien (Wasserverlust, Schwindmass, Dichte) kann zum Beispiel hier der Wasserverlust bei der Fichte hervorgehoben werden. Dieser variierte systematisch zwischen den Holzschlägen, die unmittelbar vor Vollmond beziehungsweise unmittelbar nach dem Vollmond erfolgten. Diese Art von Schwankungen hängt nicht mit einem unterschiedlichen anfänglichen Wassergehalt des stehenden Baumes zusammen, sondern mit der Tatsache, dass die Kräfte, welche das Wasser an die Zellwände des Holzgewebes binden, Fluktuationen unterworfen sind. Das Verhältnis zwischen dem Wasser, das leicht aus dem Holz extrahiert werden kann und als «frei» bezeichnet wird, und jenem, welches unterhalb des Fasersättigungspunktes^(C) extrahiert wird, «gebundenes» Wasser genannt, schwankt in Einklang mit den Mondzyklen und vermutlich auch mit den Jahreszeiten. Zudem treten hier die Rhythmen je nach Baumart unterschiedlich auf.

Auf unerwartete Art weist die statistische Analyse nicht nur signifikante synodische Rhythmen auf (Neumond, zunehmend, Vollmond, abnehmend), sondern auch einen markanten siderischen Rhythmus (nach der Position des Mondes vor den Tierkreis-konstellationen).

Kürzlich konnte diese Arbeit mit dem Material aus einem der vier Hauptstandorte weiter vertieft werden, mit dem Nachweis, dass die lunar-synodischen Variationen besonders während der vier «Wintermonate» November, Dezember, Januar und Februar stattfinden. Dies betrifft zum Beispiel den Wasserverlust während der Trocknung (Abbildung 2), dies sich daraus ergebende Dichte (Abbildung 1 unten), aber auch später die Wiederaufnahme von Wasser durch die getrockneten Proben – eine Art «Prägung» zum Vorschein bringend. Zudem

ergaben mechanische Tests zur Ermittlung der Druckfestigkeit und standardisierte kalorimetrische Tests zur Heizwertbestimmung der Proben ebenfalls systematische Variationen dieser Art.

Diese Forschungen konnten somit bestätigen, dass in der Basis der mondbezogenen Arbeit der Forstleute ein Kern Wahrheit besteht. Andererseits liefern sie neue Einsichten in die Eigenheiten der Bindekräfte zwischen Holz und Wasser. Ferner ist das weitere Bestehen der Unterschiede nach einem Trocknungsvorgang bemerkenswert. Die Wiederaufnahme von Wasser findet nicht nur im gleichen Sinn wie der Wasserverlust während des Trocknungsprozesses statt – die mondbezogene Variation ist hier sogar deutlich ausgeprägter, besonders für die kurzzeitige kapillare Wasseraufnahme (Aufsaugen durch eine Stirnfläche der Holzproben, Abbildung 3), im Vergleich mit einem mehrtägigen Eintauchen (Abbildung 4).

Entwicklungspotentiale

Diese experimentellen Resultate weisen zudem darauf hin, dass bestimmte allgemeine volkstümliche Regeln betreffend «Mondholz» die Realität massgeblich vereinfachen: in der dargestellten Forschung zeigte die Edelkastanie zwar auch signifikante mondbezogene Variationen, jedoch nicht identisch mit der Fichte. Eine Aufgabe künftiger Forschung könnte somit in einer baumartenbezogenen Verfeinerung der Praktiken liegen (auch der Winterfällung im Vergleich zur Sommerfällung) und vor allem darin, einen eventuellen Effekt auf die Dauerhaftigkeit des Holzes gegenüber Pilz- und Insekten-schäden quantitativ zu untersuchen. Verbautes Fassadenholz, das systematisch mehr Regenwasser aufsaugt (wie in Abbildung 3 und 4 dargestellt), ist nämlich der Verwitterung und dem Pilzbefall besonders stark ausgesetzt. Dies könnte in eine neue Form von «Biotechnologie» einmünden, welche den Faktor Zeit berücksichtigt und es möglich macht, widerstandsfähigere Hölzer zu erhalten, die weniger oder sogar keine chemische Schutzbehandlung benötigen.

(C) Der Fasersättigungspunkt bezeichnet einen bestimmten Feuchtezustand von Holz. Bei einem Feuchtegehalt über Fasersättigung kann Holz weitere Feuchtigkeit nur noch in Form von freiem Wasser aufnehmen, was nur geringen Einfluss auf seine physikalischen und mechanischen Eigenschaften hat – das heisst: Es quillt nicht mehr auf.



Die Solarholzbauer im Internet

Spannende Newsletter



Wenn Sie wollen, versorgen wir Sie ab sofort regelmässig mit nützlichen und kostenlosen Informationen zu den Themen «Holzbau» und «Solartechnik». Jetzt online zum E-Mail-Newsletter anmelden auf www.solarholzbauer.ch

Informative Webseite



Auf unserer Webseite können Sie alle Ausgaben des Magazins Holz&Sonne anschauen. Zudem finden Sie Termine von Informationsveranstaltungen, spannende Videos und die neuesten Referenzprojekte. Besuchen Sie uns auf www.solarholzbauer.ch

Interessante Videos



Auf dem Youtube-Kanal der Solarholzbauer finden Sie viele spannende Videos – beispielsweise Mitschnitte von Informationsveranstaltungen. Also reinschauen und «abonnieren» klicken. Hier ist der Link: www.youtube.com/solarholzbauer

Neuigkeiten auf Facebook

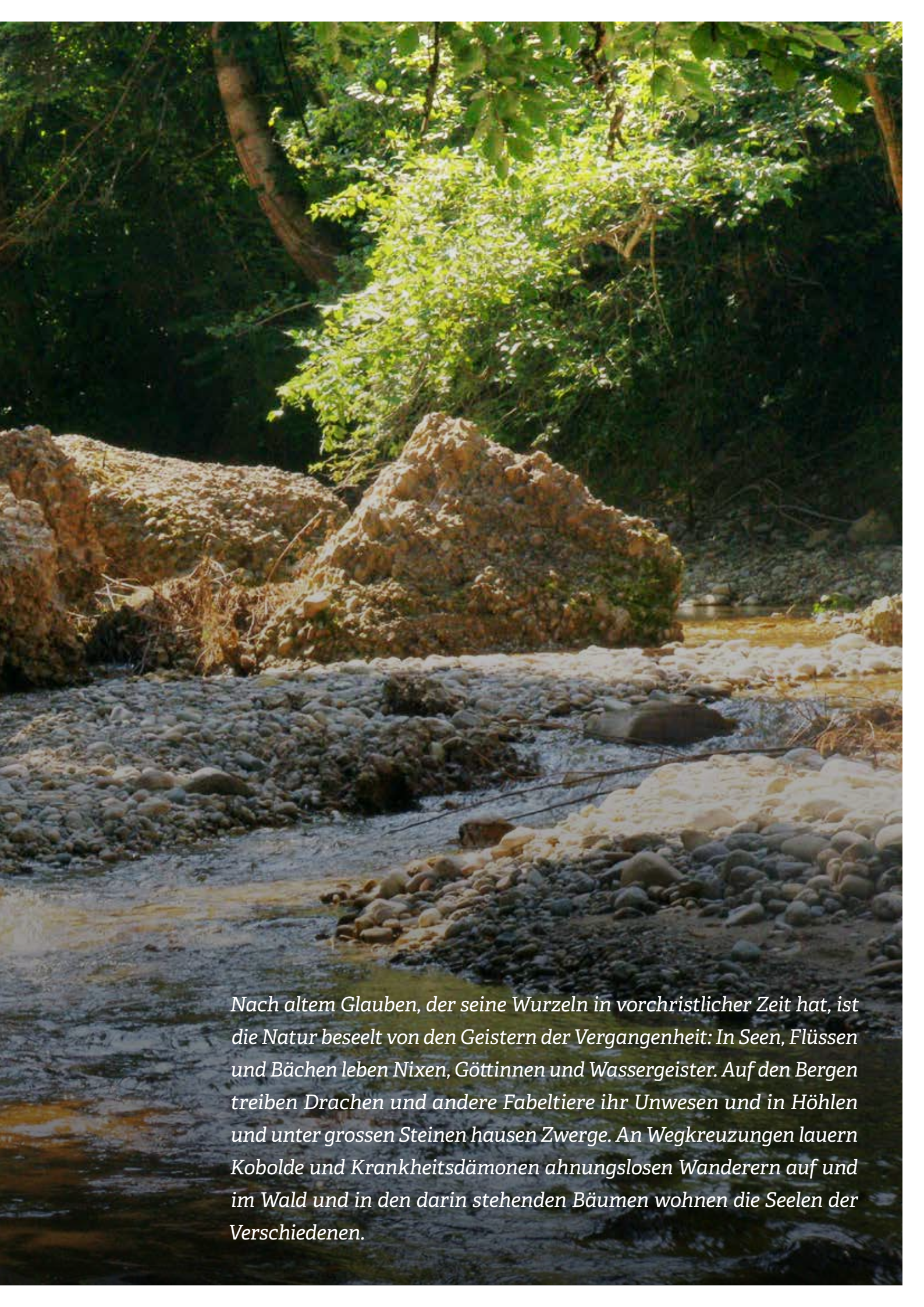


Auf der Solarholzbauer-Seite auf Facebook werden regelmässig tolle Informationen publiziert. Also reinschauen und «gefällt mir» klicken und ab sofort sehen Sie alle News. Hier ist der Link: www.facebook.com/solarholzbauer



**Seltsame
Verpflockungen
und magische
Zeichen
in alten
Holzbauten**

Geisterglaube und
Geisterbann im Alpenraum



Nach altem Glauben, der seine Wurzeln in vorchristlicher Zeit hat, ist die Natur beseelt von den Geistern der Vergangenheit: In Seen, Flüssen und Bächen leben Nixen, Göttinnen und Wassergeister. Auf den Bergen treiben Drachen und andere Fabeltiere ihr Unwesen und in Höhlen und unter grossen Steinen hausen Zwerge. An Wegkreuzungen lauern Koblde und Krankheitsdämonen ahnungslosen Wanderern auf und im Wald und in den darin stehenden Bäumen wohnen die Seelen der Verschiedenen.

Der Glaube an die beseelte Natur hat sich in der Auffassung erhalten, wonach die Seele des Menschen aus dem Baum kommt und nach dem Tod wieder dorthin zurückkehrt. Belegt wird dies durch Sagen, in denen von unheimlichen Begegnungen mit Totengeistern berichtet wird, die den Lebenden in Gestalt feuriger Lichter erscheinen. Man vermied es daher tunlichst, nachts in den Wald zu gehen und in mancherlei Hinsicht ist dies bis heute so geblieben.

Der Totenbaum

Alle diese Vorstellungen leben nicht nur in den Erzählungen des Volkes fort, sondern sie manifestieren sich auch in Bestattungsbräuchen und in der Umgangssprache. So wickelt man hierzulande die Verstorbenen nicht in Tücher, wie dies von Christus gesagt wird, sondern man legt sie in einen aus Tannen- oder Fichtenholz gefertigten Sarg, den man im Luzerner Hinterland bis in die sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts «Totenbaum» nannte.

In diesem Zusammenhang symbolisiert der Sarg die Rückkehr der Seele in den Baum. Einzelne, an besonderen Plätzen stehende Tannen und Fichten galten als heilig und von den Geistern der Ahnen bevorzugt. Wer sich an diesen Bäumen vergriff, forderte die jenseitigen Mächte heraus. Von den mit dem Frevel verbundenen Folgen berichten wiederum Sagen und Legenden. Nach einer 1856 vom Historiker und Volkskundler Ernst Ludwig Rochholz publizierten badischen Erzählung fand man einst ein vermisstes Kind ertrunken in einem Bach. Seinen Tod schrieb das Volk einer weissgekleideten Gestalt zu, die oft bei den Trümmern einer nahegelegenen Burg gesehen wurde. Das Schicksal dieses geisterhaften Wesens, hiess es, sei an eine heilige Tanne geknüpft, die man einst fällte. Aus dem Holz eben dieses Baumes sei die Wiege jenes Kindes gefertigt worden, das seinen Eltern so früh verloren ging.

Geisterbann

Sagen wie diese belegen, dass das Holz nach dem Fällen eines Baumes keineswegs unbeseelt ist, sondern auch dann mit den höheren Mächten in Beziehung steht, nachdem es zu Möbeln, Brettern oder Gebäuden verarbeitet wurde. In diesem Zusammenhang sind auch die zahlreichen Bräuche der Zimmerleute zu sehen, wie zum Beispiel das Feierabendklopfen oder die heute noch üblichen Richtfeste, bei denen man früher die Schädel der geschlachteten Ochsen als Schutzzeichen unter die Giebel hängte oder über den Stalltüren befestigte. Alle diese Vorkehrungen sollten dazu beitragen, die mit dem Holz ins Haus kommenden Naturgeister günstig zu stimmen.

Von den guten Geistern hören wir meist wenig. Umso mehr ist von dunklen Gestalten die Rede, die Unruhe ins Haus bringen. Das ist menschlich. Das Gute nimmt man einfach an, während man sich vor dem Bösen fürchtet und gegen sein Wirken Massnahmen ergreift.

Noch immer wird von Häusern berichtet, auf deren Dachböden zu nächtlicher Stunde dumpfe Schritte zu hören sind oder sich an Fenstern gespenstische Gestalten zeigen. Auch das Knacken im Gebälk, das sich rational denkende Menschen durch Temperaturschwankungen erklären, deutet man bisweilen als Zeichen dafür, dass sich ein unlängst

Verstorbener seinen Nachfahren bemerkbar macht. Um die nächtliche Erscheinung loszuwerden, behalf man sich früher mit Gebeten und Weihwasser. Nützte alles nichts, liess man einen von der Kirche bevollmächtigten Priester oder Kapuziner kommen, der den unruhigen Geist beschwor und in einen Balken oder Kasten bannte. Davon handeln viele Volkserzählungen. In einer Sage aus dem luzernischen Grossdietwil, das hart an der Grenze zum Kanton Bern liegt, werden die Lebenden zur Vorsicht ermahnt, wenn sie Bauholz aus einem zuvor abgetragenen Gebäude verwenden, denn man wisse nie, was sich in diesem Haus zugetragen habe und mit welchem Geist das alte Holz folglich beseelt sei. Und da sich die Geister der Toten nicht so leicht vertreiben lassen, ist die Gefahr gross, bei der Wiederverwendung von altem Holz einen unruhigen Geist einzuschleppen. Dazu die folgende Sage:

Eine unruhige Seele wird in einen Balken gebannt

Im Dorf Grossdietwil steht ein neues Haus, in welchem ein Gespenst seinen Sitz gehabt haben soll. Dieses sei in einem Balken, den man von einem alten Hause genommen, da hinein gekommen. In früheren Zeiten habe dieses Gespenst den Leuten im Hause keine Ruhe gelassen, sei zu Nacht zu verschlossenen Türen oder Fenstern in Gestalt eines grossen schwarzen Mannes hereingekommen, um sie auf alle mögliche Weise zu quälen. Der Herr Pfarrer habe sodann den Geist exorziert und ihn in ein zuvor gebohrtes Loch in einem Balken verbannt und das Loch mit einem geweihten Zapfen verschlossen. Würde der Zapfen herausgenommen, so hätte der Geist wieder die volle Freiheit im Hause zu walten.

Aufgezeichnet wurde diese Begebenheit von Pfarrer Alois Lütolf, der die von ihm gesammelten Geschichten 1862 publizierte. Sein Werk ist bis heute eine wichtige Quelle für Volkserzählungen und Bräuche des Luzerner Hinterlandes.





Ronmühle in Schötz, Kanton Luzern. Ein unter dem Dachfirst angebrachter Ochsenschädel schützt das Haus und seine Bewohner vor den Mächten der Finsternis.



Geisterhaus: Ein verlassenes und nur noch sporadisch von Jägern als Unterschlupf benütztes Bauernhaus in der Nähe des Enzilochs, unterhalb des Napf, Kanton Luzern. In einem der Fenster soll sich zu bestimmten Zeiten eine weissgekleidete gespenstische Jungfrau zeigen, die in diesem Haus ihren Aufenthalt hat.



Geisterbanntafel: Die Blechtafel schützte einst ein Haus am Ämmerberg vor einem feurigen Totengeist. Der Überlieferung nach geht der Spuk auf einen früheren Bewohner zurück, der einst freiwillig aus dem Leben schied.



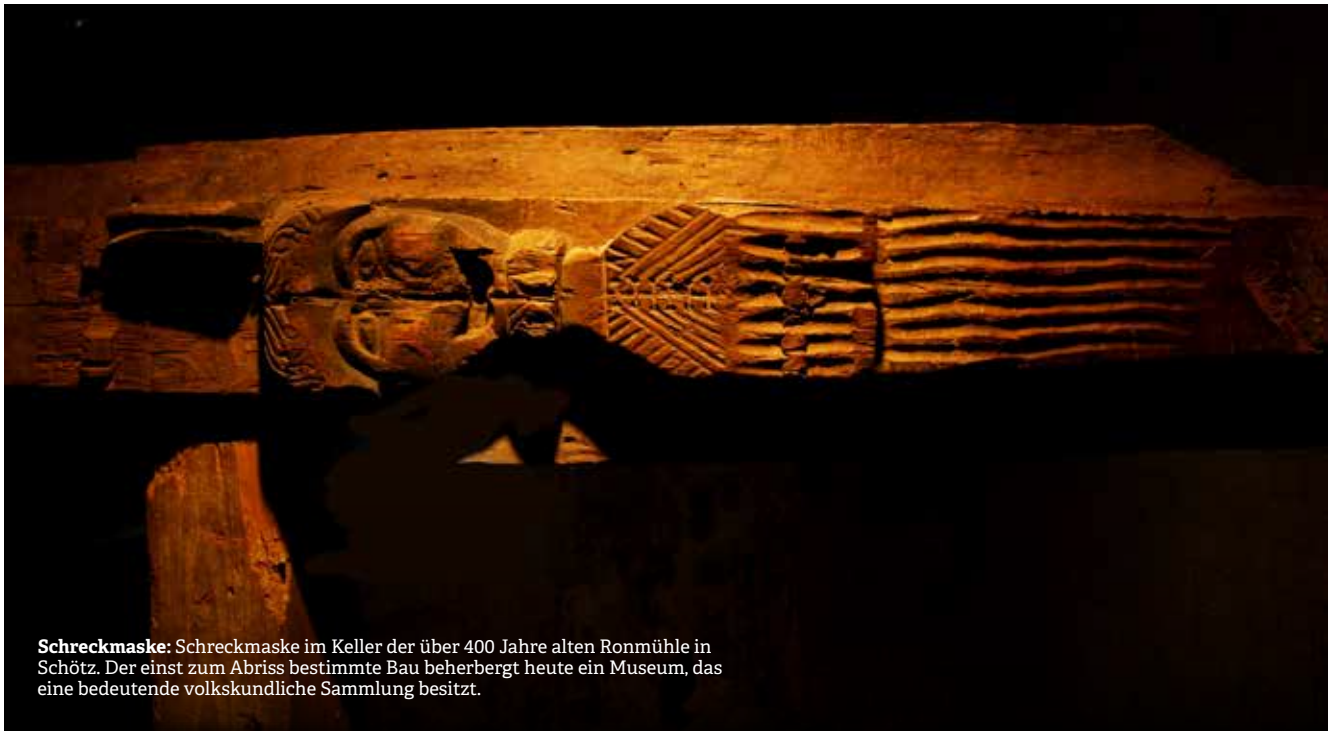
Verpflöckung Waisenhaus: Verpflöckungen in einem ehemaligen Waisenhaus im Raum Luzern. Ob hier ein unruhiger Geist verpflöck ist oder die Holzdübel der Abwehr von Nachtgeistern dienen, ist nicht überliefert.



Hanfverpflöckung: Verpflöckung mit eingeklemmten Hanffasern in der Wallfahrtskaplanei Hergiswald. Die hinter einer Vertäfelung zum Vorschein gekommene Verpflöckung stammt vermutlich aus dem 19. Jahrhundert.



Pentagramm: 1654 datiertes Pentagramm, das in Altbüren, Kanton Luzern, bis zu seinem Abriss ein Bauernhaus vor dem vorüberziehenden Heer der Toten schützte.



Schreckmaske: Schreckmaske im Keller der über 400 Jahre alten Ronnmühle in Schötz. Der einst zum Abriss bestimmte Bau beherbergt heute ein Museum, das eine bedeutende volkskundliche Sammlung besitzt.

Das Toggeli

Ein in der Zentralschweiz besonders gefürchteter Dämon ist das «Toggeli». Dieses heimtückische und unberechenbare Wesen dringt nachts in tierischer oder menschlicher Gestalt durch Ritzen und Schwundrisse in die Schlafkammern der Opfer. Dort schleicht es sich zu den Betten der Ruhenden, kriecht ihnen auf die Brust, würgt und drückt sie, bis sie mit einem Aufschrei erwachen.

Vom Toggeli berichtet bereits der Luzerner Stadtschreiber Renward Cysat (1545-1614), der glaubte, es handle sich hierbei um einen Geist in der Gestalt einer struppigen Katze, die sich den im Bett liegenden Menschen auf die Brust lege.

Wie lebendig diese Vorstellungen auch heute noch sind, zeigt die kaum überschaubare Fülle der magischen Mittel, die das Toggeli abwehren, vertreiben oder mit denen es gefangen werden kann. Das am häufigsten genannte Abwehrmittel ist das Sackmesser. Halb aufgeklappt steckt man es über dem Kopfende des Bettes ins Holz. Man glaubt, dass sich das anschleichende Toggeli daran verletze und als Folge davon zurückkrebse. Anstelle des Sackmessers tut es auch eine rostige Schere oder ein Bajonett. So ging vor etwa zehn Jahren im Luzerner Rottal eine betagte Frau nur unter der Bedingung ins Altersheim, dass sie das in alte Stofffetzen gewickelte Bajonett ihres Vaters

mitbringen und nachts mit ins Bett nehmen durfte. Auf Nachfrage des Pflegepersonals beteuerte sie, sie sei ihr Leben lang vom Toggeli bedrängt worden. Geholfen habe allein das scharf geschliffene Bajonett ihres Vaters.

Half auch das nichts, bohrte man ein Loch in die Wand und verschloss dieses mit einem Holzdübel, den man mit einem Bündel Hanffasern einklemmte. Derartige Verpflockungen kommen bei der Renovation alter Holzbauten regelmässig zum Vorschein. Beispiele dafür finden sich zuhauf. Und sie belegen, dass in Zeiten höchster Bedrängnis offenbar selbst geistliche Herren zu diesen unheiligen Mitteln griffen, um sich vor nächtlichen Druckgeistern zu schützen. Ein Beleg dafür ist die gut erhaltene Toggeliverpflockung, die man bei der Renovation der Wallfahrtskaplanei von Hergiswald bei Kriens fand.

Pentagramm und IHS

Damit es erst gar nicht so weit kam, schützte man Haus und Hof mit magischen Zeichen, welche die bösen Mächte fernhalten sollten. Unter diesen gilt das Pentagramm, der fünfzackige Stern, als das mächtigste. Eines der bislang am besten erhaltenen Beispiele ist vor einigen Jahren im Luzerner Hinterland entdeckt worden. Der unterhalb der Jahreszahl 1654 eingeritzte fünfzackige Stern zählte bis zum Abriss des Hauses zu den schönsten und wohl am besten

erhaltenen Pentagrammen des Kantons Luzern. Ganz so sicher scheint man sich der Sache aber doch nicht gewesen zu sein, denn unterhalb des Sterns finden wir das von einem Kreuz gekrönte christliche Schutzzeichen IHS. Die Not muss gross gewesen sein, denn man rief mit den beiden Zeichen sowohl die christlichen als auch die heidnischen Mächte an, um sich das Böse vom Leib zu halten. Das verwundert nicht, wenn man weiss, dass nach altem Glauben in dunklen Winternächten an eben diesem Haus einst das Heer der ins Jenseits jagenden Seelen der Toten vorbeizog.

Eine Schutzwirkung gegen das Böse versprach man sich auch von Schreckmasken, die man meist an zentralen Orten im Innern der Bauten anbrachte. Bekannt ist die Schreckmaske im Keller der über 400 Jahre alten Ronmühle in Schötz. Sie stellt einen gutartigen Dämon dar, der das Böse erschrecken und dadurch vertreiben sollte.

Es wäre falsch anzunehmen, dass sich Begebenheiten wie die oben geschilderten auf die katholische Zentralschweiz beschränken würden. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn es in einem Haus oder Stall des benachbarten Bernbiets «unghürig» war und es ans Eingemachte ging, liessen selbst fromme und dem Katholizismus nicht unbedingt zugeneigte reformierte Berner nur zu gerne einen Kapuziner aus Luzern kommen. Besonders gefragt waren die Patres des Kapuzinerklosters Schüpfheim im Entlebuch, denn von dort war es nicht weit zur Grenze, die Bern von Luzern trennt. War keiner abkömmlich, wandten sich die Berner an einen der ihren. Nachweislich als Versegner und Wunderdoktor tätig war Christian Abbühl aus dem bernischen Wilderswil. Bekannt ist er deswegen, weil sich

sein 1823 verfasstes Rezeptbüchlein erhalten hat. Was darin steht, ist zwar weder einmalig noch besonders, denn die beschriebenen Praktiken entsprechen weitgehend dem, was man zu dieser Zeit im gesamten Alpenraum an Magischem kannte und praktizierte. Auffallend ist jedoch der hohe Anteil katholisch geprägter Segensformeln, die im reformierten Bernbiet damals weitgehend unbekannt waren. Abbühl war offenbar überzeugt: Es ist nicht entscheidend, ob ein Katholik oder ein Reformierter die Formeln hersagt. Allein die Worte und Handlungen sind es, auf die es ankommt.

Im Zusammenhang mit den Verpflockungen von Dämonen und Geistwesen in Balken, Türpfosten und Schwellen ist Abbühls Rezept «für den Vergust [Schadenzauber] in einem Stall für in die Schwellen einzuboren» von besonderem Interesse. Darin finden wir nämlich auch die Erklärung, was man damals unter einem «geweihten Zapfen» verstand. Auf der rechten Seite ist das Rezept in der Originalsprache. Daneben sind zum besseren Verständnis die heutigen Bezeichnungen beziehungsweise Erklärungen eingefügt.

Alle diese Praktiken und Erzählungen belegen, dass das Christentum die heidnischen Vorstellungen nie zu verdrängen vermochte, sondern sich mit ihnen im Laufe der Zeit zu einem neuen Ganzen vermengte. Im Nachhinein lassen sich die verschiedenen Einflüsse kaum mehr gegeneinander abgrenzen, da sie sich gegenseitig überlagern und durchdringen, indem seit jeher bestehende Riten christianisiert und im Gegenzug einzelne Elemente der christlichen Lehre volkstümlich umgedeutet und umgestaltet wurden.



Zum Autor: Kurt Lussi ist Konservator für Volkskunde, Buchautor, Ausstellungsmacher und Referent. Sein hauptsächlichstes Forschungsgebiet sind die magisch-religiösen Vorstellungen des Alpenraums. Lussi beschäftigt sich seit Jahren mit Mythen und Riten in (Holz-)Häusern.

Für den Vergust in einem Stall

Erstlich. Balmholz und das am Balmsonntag, ob der Tag anstosst in drey Strechen hauen, oder Holz da das Wetter d'rein geschossen hat ist auch gut und das auch in 3 Strechen.

Zweytens. An einem Nachtmalsonntag im Zusammenleuten Würzen graben nehlich Bugelen.

Drittens. Von Rauten drey Bölleni abnehmen nehlich Saamen.

Viertens. An einem alt Heiligen Abend zwischen 11 u. 12 Uhr abends Brod machen und denn es zu Predigt nehmen zum heiligen Abendmahl.

Fünftens. Ein Loch in die Schwel-
len der Thür bohren und 3 Wurz-
en Bugelen drein thun und 3 Bitsleni
Brod und das Balmholz, oder Holz
wie vorher gesagt ist, dervon ein
Nagel machen und ihn in drey
Streichen einschlagen.



BALMHOLZ: Holz von Stechpalmen. Das Holz muss am Palmsonntag geholt werden

TAG ANSTOSST: im Morgengrauen

STRECHEN: Hieben

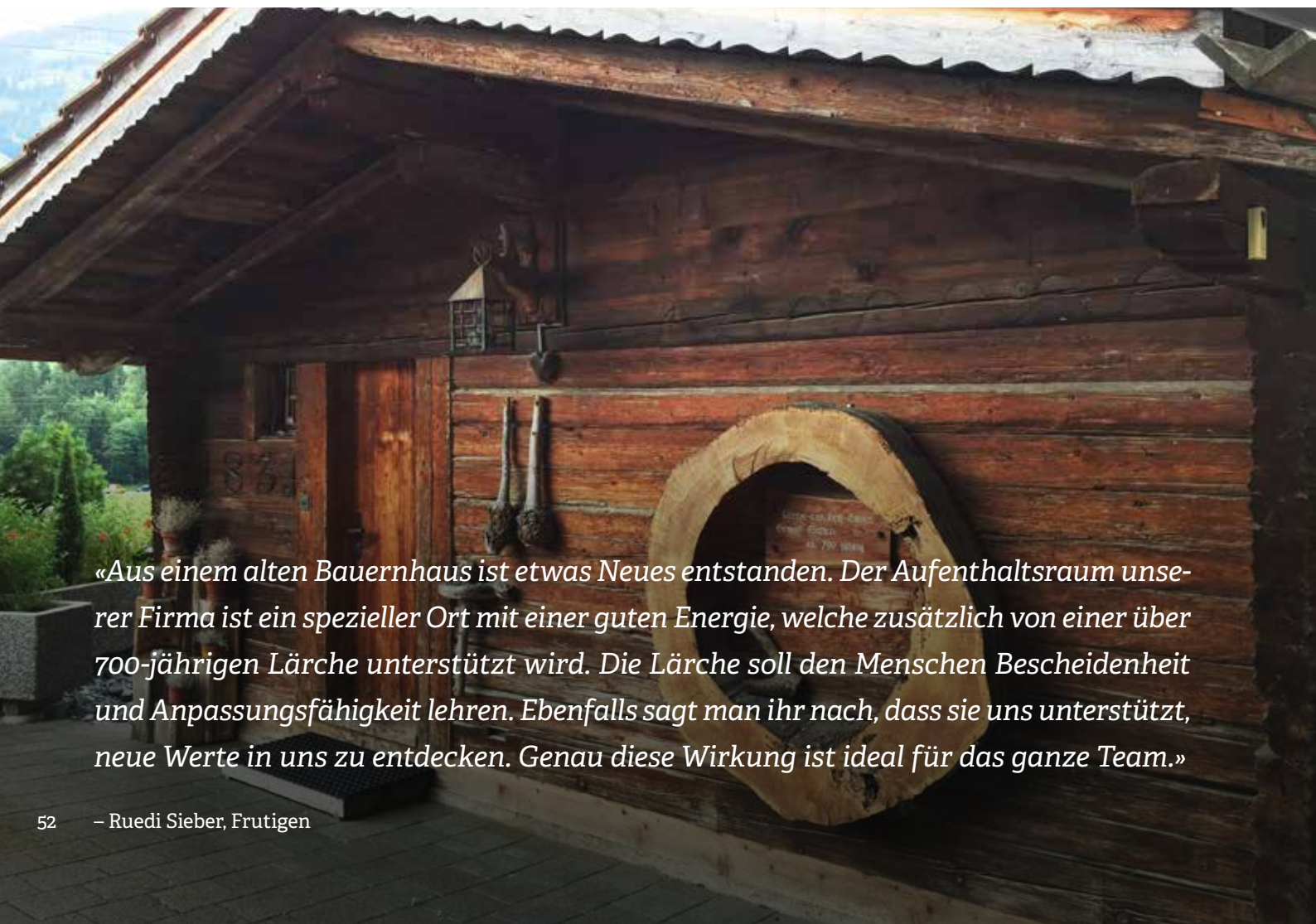
DAS WETTER D'REIN GESCHOSSEN: Blitz

NACHTMALSONTAG: Abendmahlssonntag, das ist der 2. Sonntag nach Verena

BUGELEN: vermutlich falsche Schreibweise von der im Bernischen gebräuchlichen Bezeichnung «Buckela» für Beifuss

BÖLLENI: Fruchtknollen

BITSLENI: Stückchen



«Aus einem alten Bauernhaus ist etwas Neues entstanden. Der Aufenthaltsraum unserer Firma ist ein spezieller Ort mit einer guten Energie, welche zusätzlich von einer über 700-jährigen Lärche unterstützt wird. Die Lärche soll den Menschen Bescheidenheit und Anpassungsfähigkeit lehren. Ebenfalls sagt man ihr nach, dass sie uns unterstützt, neue Werte in uns zu entdecken. Genau diese Wirkung ist ideal für das ganze Team.»





Magazin Holz&Sonne: Ausgabe 3 – Kraftquelle Holz, zweite Auflage, Erscheinungsdatum: Juli 2024, Auflage: 500 Stück

Herausgeber: Allenbach Holzbau und Solartechnik AG, Hauptstrasse 220, 3714 Frutigen, Tel: 033 672 20 80, Fax: 033 672 20 88
verantwortlich für den Inhalt: Marc Allenbach, Geschäftsführer

Idee und Konzept: Martin Aue, www.marketlink.ch

Redaktion: Marc Allenbach, Martin Aue, **Lektorat:** Christina Sorg

Textquellen: erwähnt, www.willwerke.at, Zeitschrift Zürcher Wald, www.gesundheit.de (Bäume mit Heilkräften)

Abbildungen: eigenes Bildarchiv, brainpark Thun, fotolia.com, Kurt Lussi

Gestaltung: Anja Materny, Grafik-Manufaktur, Thun,

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung


ALLENBACH
diesolarholzbauer