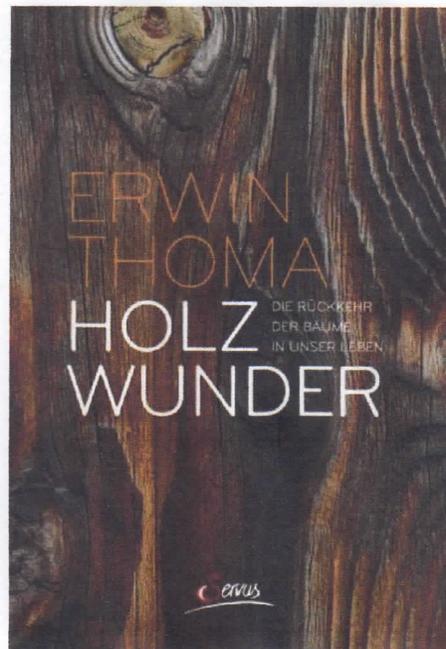


FSG

K L U B D E R E X E K U T I V E

50%-Rabatt-Gutschein

über die Bücher „Die geheime Sprache der Bäume“ und „Holzwunder“ von Erwin Thoma. Den Gutschein mit kurzen Buchbeschreibungen finden Sie im Anhang.



Normaler Preis: € 19,95 – Für Bedienstete des BM.I und der Polizei: € 9,00

Im Gutschein inbegriffen ist ein **kostenloser Hausbesichtigungstermin** in einem Holz100-Haus bei einem der Thoma-PartnerInnen.

Durch Initiative des **FSG-Dienststellenausschusses (SV)** im Bundeskriminalamt.

***** Eine Serviceleistung der FSG - Klub der Exekutive *****

Herrengasse Nr. 7 MP 726, 1010 Wien Tel.: +43 1 53126 3479 oder 3737

Stress im Beruf – Entspannung und Regeneration zu Hause Häuser als Tankstellen für Gesundheit und Wohlbefinden



Wohnzimmer aus Thoma Holz100 © Velux Deutschland

Unsere Zeit ist nicht nur hektischer, sondern manchmal auch unsicherer geworden. Deshalb erleben wir die Arbeit der Polizei als immer wichtiger und als unverzichtbaren Beitrag für die Ordnung und Sicherheit in unserer Gesellschaft. Der immer größere Umfang der Anforderungen an die Polizeibediensteten bedeutet aber auch steigenden beruflichen Stress. Permanente Einsatz- und Risikobereitschaft, ja oftmals die Bewältigung erheblicher Gefahrensituationen, belasten die Psyche und gehen nicht spurlos an den Betroffenen vorüber. Die Beamtinnen und Beamten sind sich bewusst, dass deshalb nach dem Dienst Entspannung und Regeneration ganz wichtige Bausteine sind, um dauerhaft den beruflichen Belastungen gewachsen zu sein. Ein harmonisches Leben im Privatbereich und mit der Familie braucht eine rasche Erholung vom beruflichen Stress.

Inzwischen gibt es unzählige Informationen und Ratgeber, mit welchen Strategien das Regenerieren bestmöglichst gelingt. Altes Wissen – wissenschaftlich bestätigt - um die gesundheitsfördernde Beschaffenheit von Lebensräumen gibt hier eine verblüffend einfache Antwort: Wohnen im und mit Holz.

Der Baum und sein Holz sind seit Urzeiten positiv für uns Menschen besetzt. Dass dies nicht nur ein subjektives Gefühl ist, sondern Holz real und wissenschaftlich erforscht gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Körper ausstrahlt, kann nicht mehr bezweifelt werden. Wer beispielsweise in einem Zimmer aus massivem Holz schläft, erspart sich einer Studie der Medizinischen Universität Graz zufolge in einer Nacht die Herzarbeit von einer Stunde. Denn: Puls und Herzschlag werden ruhiger und der Körper entspannter. Die erholsamen Tiefschlafphasen werden länger, das Immunsystem messbar gestärkt und das vegetative Nervensystem vitaler. Und diese Wirkung setzt nicht erst nach Monaten oder Jahren ein, sondern sofort. Unmittelbar, sobald man sich in einen hölzernen Raum begibt oder in einem Vollholzbett schläft, beginnt die Kraft des Holzes auf den Menschen einzuwirken.

Entscheidend ist jedoch folgende Tatsache: Holzhaus ist nicht gleich Holzhaus. Einen echten Gesundbrunnen kann nur ein Holzhaus bieten, das frei von jeglichen schädlichen Stoffen ist - wenn also wirklich nur Holz in seiner natürlichen Form verarbeitet wird. Konkret bedeutet dies auf Holzwerkstoffe zu verzichten, die durch Kleber / Leime, Holzschutzmittel sowie Lacke mit Lösungsmitteln oder Härtern zusammengesetzt sind.

Der Pionierbetrieb, welcher diese natürliche Holzverarbeitung nun seit gut zwanzig Jahren umsetzt, ist die Salzburger Firma Thoma mit ihrem Bausystem Holz100. Holz100, das steht für massive Wände, Decken und Böden aus 100% natürlichem Holz ohne Chemie.

Mit einer Massivholzbauweise, bei der Kanthölzer und Bretter stehend, liegend und diagonal zu kompakten Bauelementen geschichtet werden und mit staubtrockenen Buchendübeln, ganz ohne Leim und Metallteile, unlösbar verbunden werden, ist es Thoma mit gelungen, eine natürliche Umgebung ohne ausdünstende Materialien zu schaffen, die unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Die erwähnten Studien der Medizinischen Universität Graz sowie Studien des Johanneum Research, Institut für Nichtinvasive Diagnostik, welche die Verringerung der kardialen Beanspruchung von Schülerinnen und Schülern in Räumen und Mobiliar aus Massivholz nachgewiesen haben, belegen dies eindrucksvoll.



Musterwürfel Thoma Holz100 Elemente © Erwin Thoma Holz GmbH

Neben der direkten, positiven Beeinflussung des Körpers hat ein Vollholzhaus auch auf die Psyche seiner BewohnerInnen Auswirkung. Man fühlt sich sicher und ist sicher. So verzeichnet ein Holz100-Haus mit seinen massiven Wänden in punkto Brand- und Strahlenschutz, Bestwerte. Denn obwohl Holz grundsätzlich ein brennbares Material ist, erreichte die Holz100-Vollholzwand im Vergleich zu Beton- und Ziegeldecken oder Holzständerbau-Wänden der üblichen Fertighäuser hervorragende Brandsicherheits-Werte. Tests zeigten, dass bei den massiven Wandelementen selbst nach bis zu 150 Minuten Beflammung mit 900 bis 1000°C immer noch die volle statische Tragfähigkeit und Dichtheit gegeben ist.

Zum Vergleich dazu sind Stahl und Stahlbeton im Brandfall unberechenbar. Es können örtlich bereits nach 15 bis 30 Minuten Temperaturen von 100 bis zu 600°C an der unbeflammten Seite erreicht werden. Dabei besteht die Gefahr, dass Leitungen verschmoren und sich Einrichtungsgegenstände entzünden. Durch das Ausglühen von Eisenarmierungen kann das Gebäude plötzlich zusammenstürzen.

Extrem hohe Zuwachsraten im Mobilfunk führten seit den 1990er Jahren zu mehreren hundert Millionen Handybesitzerinnen und -besitzern in ganz Europa. Der Einfluss dieser Strahlenflut auf die menschliche Gesundheit wird nach wie vor heftig diskutiert. Im Rahmen einer Untersuchung des Thoma Forschungszentrums in Goldegg wurden an der Universität der deutschen Bundeswehr in München über 100 verschiedene Baustoffe und ihre Kombinationen hinsichtlich ihrer Dämpfung für technisch erzeugte, hochfrequente Wellen getestet. Bei der Messung wurde untersucht, wie viel der ausgesendeten Leistung den Prüfkörper durchdringt. Entgegen aller Erwartungen erreichten Massivholzwände ab zirka 17 Zentimeter Vollholzstärke die besten Abschirmwerte. In den aufwändigen Versuchsreihen konnten weder Ziegel noch Beton oder Leichtbaukonstruktionen mithalten. Der einzige Baustoff, der annähernd gute Abschirmwerte erreichte, war Lehm.

Neben der Abschirmung hochfrequenter Strahlung bietet ein Massivholzhaus auch ein abhörsicheres Zuhause. So wurden zum Beispiel mit 36 Zentimetern dicken Holz100-Wänden sowie zusätzlichen Spezialfenstern und -türen abhörsichere Gebäude für das skandinavische Militär gebaut.

In punkto Sicherheit sei noch ein nicht wissenschaftlich begleiteter, aber dennoch sehr eindrucksvoller, etwas kurioser Test eines pensionierten Offiziers erwähnt. Er wollte ein Haus mit schussfesten Wänden, die den Beschuss durch ein Maschinengewehr aushalten. Nachdem er mehrere Ziegelwände zerschossen hatte, stellte Thoma ihm Restholzwände für sein privates Experiment zur Verfügung. Das Ergebnis: Die Projektile blieben in der Vollholzwand in verschiedenen Tiefen verformt stecken und bildeten bei Beschuss auf die gleiche Stelle einen Metallkern im Holz, der damit zur Abwehrschicht für auftreffende Geschosse wurde. Die Folge: Der Offizier wurde Holzfan und baute sich ein Haus mit dicken Vollholzwänden.

Die Tatsache, dass ein solches Holzhaus die Gesundheit fördert und Sicherheit bietet, mag am Schluss noch durch einen anderen Aspekt ergänzt werden, der einem ebenfalls ein gutes Gefühl gibt sowie die Gewissheit, dass man sich so ein Eigenheim auch leisten kann. Die massiven Holzwände dienen als Langzeitspeicher für Temperatur, der von Natur aus ein ganzjährig ausgeglichenes Innenraumklima schafft.

Im Goldegger Forschungszentrum konnte nachgewiesen werden, dass Wände aus Materialien mit ungefähr gleichen Dämmwert zeitlich sehr unterschiedlich auskühlen. Denn die Auskühlung und Temperaturveränderung einer Wand hängen nicht nur vom Dämmwert (U-Wert), sondern von der thermischen Trägheit und ihrer Masse ab.

Das Material Holz mit seinem äußerst fein vernetzten Aufbau, sodass die innere Oberfläche von nur einem Kubikzentimeter bereits ein Fußballfeld ergibt, ist da klar im Vorteil. Eine Haushülle aus reinem, massivem Holz hält die Temperatur im Inneren gleichmäßiger, so dass die Heizanlage viel weniger beansprucht wird. Bei einer intelligenten Bauweise kann damit eine Menge an Energiekosten gespart werden. In Summe sind es im Vergleich zu einer hoch gedämmten, aber leichten Wand bei gleichen Dämmwert bis zur Hälfte des Heiz- und Kühlbedarfs. Auf dieser Basis wird nur noch ein Minimum an Haus-Technik benötigt, die mit Sonnenenergie betrieben werden kann oder zwei, drei Raummeter Holz für das ganze Jahr benötigt.

So ist neben dem Gesundheitsschutz das Leben in einem Massivholzhaus auch mit praktischem Umweltschutz verbunden, was diese Art des Wohnens in Hinblick auf unsere globalen Ressourcen und zukünftigen Generationen noch wertvoller macht.



Thoma Holz100-Haus © Bernd Benninghoff

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundes Wohnen und Bauen mit Holz100 finden Sie unter www.thoma.at.

Kontaktadresse:

Erwin Thoma Holz GmbH

Hasling 35

5622 Goldegg

info@thoma.at

06415-89 10

50%-Rabatt-Gutschein

über die Bücher „Die geheime Sprache der Bäume“ und „Holzwunder“ von Erwin Thoma.
Der Gutschein ist **nicht** übertragbar. Die zeitliche Gültigkeit ist unbegrenzt.

Kontaktaufnahme über dienstliche Emailadresse:

Einzulösen ist der Gutschein per E-Mail (nur über **dienstliche** Emailadresse möglich) an info@thoma.at. Bitte geben Sie die vollständige **Lieferadresse** für den Buchversand an.

Im Gutschein inbegriffen ist ein **kostenloser Beratungs- bzw. Hausbesichtigungstermin** in Goldegg bzw. bei einem unserer PartnerInnen. Bitte schreiben Sie uns Ihr Interesse an einem Beratungstermin bei Einreichung des Gutscheins in Ihrer Email an info@thoma.at.



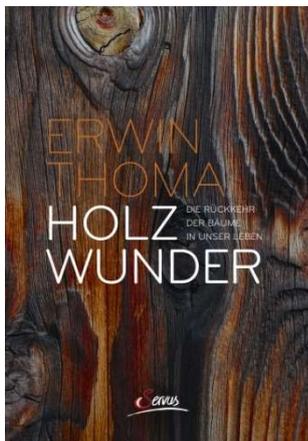
Sie sind einfach da, begleiten uns und leben mit uns: Bäume – im Park, im Garten, im Wald und am Wegesrand.

Die intelligenten Lösungen der Natur zu beobachten und für menschliche Anwendungen einzusetzen, nennt man Bionik. Als historischer Begründer dieser Denkweise gilt Leonardo da Vinci: Er hat durch seine Beobachtung der Flügelschläge von Vögeln als Erster die Denkbarriere des Menschen zum Fliegen durchbrochen und eine Flugmaschine auf Papier gezeichnet. Die Bionik führt uns Menschen in die geheimnisvollen Zonen der Pflanzen- und Tierwelt.

Die Erfindungen des Waldes und der Bäume aufzuspüren und für uns Menschen zu nutzen – das ist das Ziel dieser Disziplin und dieses Buches. Vom uralten Mondholz bis zum heilenden, gesunden Wohnen reichen die Anwendungsmöglichkeiten. Die Geheimnisse der Bäume helfen uns, mit mehr Qualität und intensiver zu leben.

Normaler Preis: € 19,95 – Für Bedienstete des BM.I / der Polizei: € 9,00

Hardcover mit Schutzumschlag, 145 x 210 mm, 208 Seiten, mit Illustrationen



Je mehr man dem Holz sein Gesicht lässt, sich über seine Unebenheit, über seine Landkarte aus Maserung und Ästen freut, desto mehr wird dem Blick Halt und Geborgenheit gegeben. Es braucht im Leben die ruhigen Stunden in der Natur, das Innehalten und stille Schauen. Wissen und Lernen werden besonders wertvoll, wenn sie an den Geheimnissen des Lebens rühren. Genau diese Erfahrung gelingt im Wald, unter freiem Himmel.

Die Abhängigkeit der Pflanzen von natürlichen Zeitrhythmen wie den Mondphasen lag in der Wissenschaft lange weitestgehend im Dunkeln. Inzwischen wurde mit gründlicher Methodik der Einfluss der Mondrhythmen auf entscheidende Lebensvorgänge der Pflanzen bestätigt und damit wissenschaftlich belastbare Nachweise erbracht. Die richtige Holzernte, das sogenannte Mondholz, kann jedes chemische Holzschutzmittel überflüssig machen. Das Buch enthält zur Abrundung der vielfältigen Informationen auch Erwin Thomas Holz-Mond-Kalender für die Jahre 2016–2026. Eine praktische Unterstützung für viele Entscheidungen.

Normaler Preis: € 19,95 – Für Bedienstete des BM.I / der Polizei: € 9,00

Hardcover mit Schutzumschlag, 145 x 210 mm, 240 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert