



Gesünder leben mit Zimmerpflanzen

Zimmerpflanzen filtern Schadstoffe und verbessern das Raumklima

Die meisten Menschen verbringen mehr als 20 Stunden pro Tag in Innenräumen. Deshalb ist nicht nur die Luftverschmutzung vor der Haustür, sondern auch die Luftqualität in den Räumen für die Gesundheit wesentlich. Zimmerpflanzen befeuchten die Luft im Raum, filtern Schadstoffe und verbessern Ihr persönliches Wohlbefinden.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie das Raumklima in Ihren Arbeits- und Wohnräumen mit einfachen Mitteln verbessern können.

Schadstoffe in Innenräumen können für verschiedenste Beschwerden verantwortlich sein. Aus den USA kommt der Begriff "Sick Building Syndrom". Die Schadstoffe gelangen aus Möbeln, Wandfarben, Bodenbelägen und Baumaterialien in die Raumluft. Menschen reagieren unterschiedlich empfindlich auf Umweltgifte und Stoffe, die Allergien auslösen können.

Häufige Symptome bei erhöhter Schadstoffbelastung sind: Allergien, Asthma, Reizung von Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, nervöse Beschwerden, Atembeschwerden und Nebenhöhlenverstopfung.

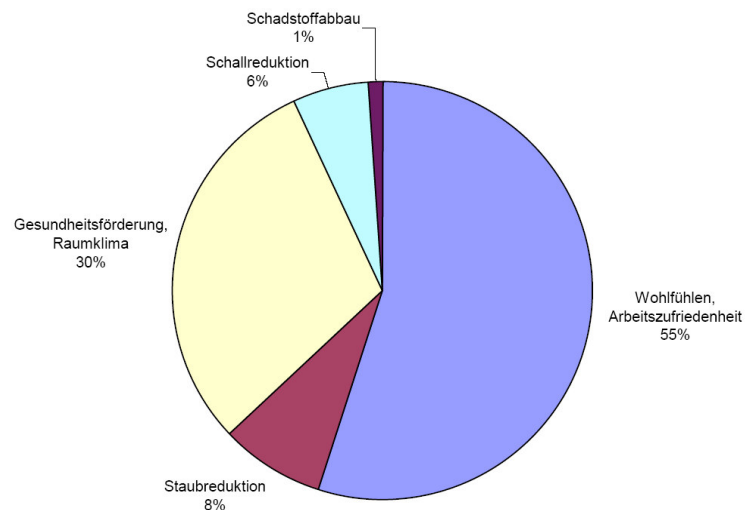
- Lüften Sie bei neuen Wohnungen und nach Renovierungsarbeiten in Ihrer Wohnung (z.B. Ausmalen, Lackieren, Verkleben von Bodenbelägen) sowie nach Möbelkäufen häufiger und kräftig.
- Nutzen Sie die positive Wirkung von Zimmerpflanzen.

Lebensqualitäts-Tipp

- Wählen Sie baubiologisch empfehlenswerte Materialien, um von Anfang an keine Schadstoffe in die Raumluft einzubringen.

Wirkung von Zimmerpflanzen

In mehreren Studien konnten die unterschiedlichen Auswirkungen von Zimmerpflanzen nachgewiesen werden. Einerseits wurden Befragungen zu medizinischen und psychologischen Faktoren durchgeführt. Andererseits wurden Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit, Lärm und Schadstoffgehalt gemessen. Die meiste Wirkung haben Pflanzen hinsichtlich Wohlfühlen und Raumklima.



Natürliche Luftbefeuchter

Zimmerpflanzen haben vielfältige Auswirkungen auf unser Wohlbefinden in Innenräumen: Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit, filtern Schadstoffe aus der Raumluft und wirken positiv auf unser Gemüt.

In Räumen mit Zentralheizung kann die Luftfeuchtigkeit oft auf nur 25-30 % sinken.



Blätter nehmen Gase aus der Umgebung auf

Dies führt zum Austrocknen der Schleimhäute und der Atemwege. Das Gefühl der Trockenheit wird durch die Staubbelastung in der Raumluft verstärkt. Es können Reizungen der Atemwege und Erkältungen entstehen. 3 bis 6 größere Zimmerpflanzen sorgen in einem Raum mit 30 m² dafür, dass die ideale Luftfeuchtigkeit von 45-55 % erreicht wird. So verdunstet zum Beispiel eine Papyrus-Pflanze (*Cyperus papyrus*) von 1,5 m Höhe ein bis zwei Liter Wasser pro Tag.

Besseres Klima in Schulen und Büros

Untersuchungen an Grundschulen beweisen, dass Pflanzen im Klassenraum Gesundheitsprobleme verringern. Neben der besseren Raumluftqualität erlebten die Kinder die Klasse mit Pflanzen als frischer, schöner und angenehmer. Auch 52 % der Büroangestellten klagten in begrünten Büros weniger über Kopfschmerz, trockene Haut oder Erkältungen.

Grün ist stressmindernd

Der Anblick von Pflanzen hat eine entspannende Wirkung. Wissenschaftler wiesen nach, dass Menschen mit Blick auf Pflanzen schwierige Situationen besser meistern. Patienten in Krankenhäusern erholen sich schneller von Operationen und benötigen weniger Medikamente, wenn Sie Ausblick auf einen Park oder grüne Pflanzen haben.

Zimmerpflanzen als Schadstofffilter

NASA-Forscher bewiesen, dass Zimmerpflanzen Substanzen aus der Luft ihrer Testkammern filtern konnten. Die NASA richtete ein "Biohaus" ein, um diese Ergebnisse unter realen Lebensverhältnissen zu überprüfen.

Pflanzen nehmen Gase über ihre Blätter auf. Die aufgenommenen Gase können von der Pflanze verarbeitet oder an ihre Wurzeln transportiert werden, wo sie den dort lebenden Mikroorganismen, sog. Wurzelmikroben, als Nahrung dienen.

Auf diesem Weg können auch schädliche Gase wie Methan, Formaldehyd oder Benzol über die Wurzelmikroben aufgenommen, zerlegt und damit unschädlich gemacht werden.

Mit Pflanzen allein lässt sich stark schadstoffbelastete Luft allerdings nicht in gesunde Luft verwandeln. Um Schadstoffausgasungen aus Einrichtungsgegenständen, Materialien des Innenausbau oder Reinigungsmitteln in Ihrer Raumluft zu verringern, ist zusätzlich ausreichendes und richtiges Lüften wichtig.

Während der Heizperiode ist es empfehlenswert, mehrmals täglich kurz und gründlich zu lüften, wobei möglichst alle Fenster ganz geöffnet werden sollten.

Falsch ist es, in der kalten Jahreszeit das Fenster nur zu kippen, weil dadurch ein vollständiger Luftwechsel viel zu lange dauert.

Wie gelangen Schadstoffe in die Luft?

Umweltgifte entweichen z.B. aus Möbeln und Wandverkleidungen. Auch Teppichböden und neu verlegte Bodenbeläge sowie deren Kleber können Reizstoffe enthalten, die sie an die Luft abgeben. Ältere Teppiche beherbergen Staub, Milben, Mikroorganismen und winzige Feststoffe. Durch den alltäglichen Gebrauch zerfallen Teppiche allmählich und kleine Fasern wirbeln besonders bei trockener Luft durch den Raum. Krankheitskeime können sich auf diesen Schwebeteilchen festsetzen.

Bei modernen, gut isolierten Häusern gibt es bei geschlossenen Fenstern nur geringen Luftaustausch. Dadurch erhöht sich bei unzureichender Lüftung die Schadstoffkonzentration in Innenräumen.



Welche Schadstoffe treten in Räumen auf?

Formaldehyd

Der Schadstoff Nr.1 entweicht unter anderem aus Pressholzprodukten, Papierwaren und Bodenversiegelungen und bei Verbrennungsvorgängen z.B. bei Gasherden.

Formaldehyd ist in Wohn- oder Büroräumen in viel höherer Konzentration vorhanden als außen. Es reizt die Rachen- und Nasenschleimhäute, führt zu Hustenreiz, Unwohlsein, Atembeschwerden und Kopfschmerzen. Formaldehyd steht unter dem Verdacht, krebserregend zu wirken.

Benzol

Benzol ist Bestandteil von Benzin, Öl, vielen Farben, Plastik- und Gummiartikeln. Es gilt als krebserregend. Vergiftungssymptome sind Reizwirkungen auf Haut und Schleimhäute, Schwindel, Kopfschmerzen und Brechreiz.

Trichlorethylen

Trichlorethylen ist häufig ein Bestandteil von Druckfarben, chemischen Reinigungsmitteln und Lacken. Es reizt die Schleimhäute, löst Müdigkeit aus und steht unter dem Verdacht der krebserregenden Wirkung.

Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid beeinträchtigt als Atemgift den Sauerstofftransport im menschlichen Körper. Es ist auch im Zigarettenrauch enthalten.

Auch die Menschen selbst geben Schadstoffe an die Luft ab. Russische Weltraumforschungen ergaben, dass Menschen außer Kohlendioxid bis zu 150 weitere flüchtige Stoffe abgeben, z.B. Kohlenmonoxid, Wasserstoff, Methan, Alkohole, Phenole, Ammoniak oder Schwefelwasserstoff.



Zimmerpflanzenauswahl

Um die angeführten Wirkungen der Zimmerpflanzen zu erreichen, ist die richtige Auswahl entscheidend. Die jeweiligen Ansprüche der Pflanzen betreffend Licht, Temperatur und Wasserbedarf sind zu berücksichtigen. Nur dann ist die Widerstandskraft der Zimmerpflanzen gegen Krankheiten und Schädlinge vorhanden.

Je größer und gesünder Pflanzen sind, desto besser ist ihre Befeuchtungs- und Reinigungsleistung. Pflanzen mit aktivem Stoffwechsel sind besser für den Schadstoffabbau geeignet.



Dazu zählen z.B.:

- Philodendron (Baumfreund)
- Ficus benjamina (Birkenfeige)
- Chlorophytum (Grünlilie)
- Epipremnum (Efeuteute)
- Spathiphyllum (Einblatt)
- Dracaena (Drachenbaum)
- Aglaonema (Kolbenfaden)
- Schefflera (Strahlen-, Fingeraralie)

Zimmerpflanzen im Schlafzimmer?

Es wird immer wieder empfohlen, keine Zimmerpflanzen im Schlafzimmer aufzustellen, weil sie uns in der Nacht den Sauerstoff „wegatmen„. Im Schlafzimmer sollte es nicht wie in einem Gewächshaus wuchern. Doch wenige Pflanzen aufzustellen stört Ihren gesunden Schlaf nicht. Für das Schlafzimmer eignen sich vor allem Pflanzen, die bei kühleren Temperaturen gut gedeihen. Denn für einen gesunden Schlaf sollte die Raumtemperatur ca. 18 Grad betragen.

Folgende Zimmerpflanzen sind besonders für Schlafräume empfehlenswert, weil sie nachts Kohlendioxid aufnehmen:

- Sansevieria trifasciata - Bogenhanf
- Aloe barbadensis - Echte Aloe
- Bromelien und Orchideen

Stand: 03.2008

Webtipp und Quellen:

www.plantsforpeople.de

