



## Gesünder wohnen mit Zimmerpflanzen

Die meisten Menschen verbringen über 20 Stunden pro Tag in Innenräumen. Deshalb ist die Luftqualität in den Räumen für die Gesundheit wesentlich. Manche Pflanzen können Luftschadstoffe abbauen, und tragen somit zu einer besseren Luftqualität bei. Ausserdem schaffen Pflanzen eine harmonische und behagliche Wohnatmosphäre. Zimmer mit Pflanzen werden als frischer, schöner und angenehmer empfunden.

Wirkungen von Pflanzen:

- Befeuchten die Luft in Innenräumen
- Filtern Schadstoffe
- Binden Staub aus der Raumluft
- Verbessern das persönliche Wohlbefinden
- Optimieren das Raumklima
- Reduzieren Gesundheitsprobleme
- Beschleunigen die Genesung
- Fördern die Konzentration
- Wirken stressmindernd
- Beugen Ermüdungserscheinungen, Kopfschmerzen und Hautreizungen vor

### Luftfeuchtigkeit

Im Winter kann in Innenräumen die Luftfeuchtigkeit stark sinken. Dies führt zum Austrocknen von Schleimhäuten und Atemwegen. Es können Reizungen der Atemwege und Erkältungen entstehen.

#### Tipp:

3 bis 6 grössere Zimmerpflanzen sorgen in einem Raum mit 30 m<sup>2</sup> dafür, dass die ideale Luftfeuchtigkeit von 45 - 55 % erreicht werden kann.

### Schadstoffe

Schadstoffe in Innenräumen können für verschiedenste Beschwerden verantwortlich sein. Häufige Symptome bei erhöhter Schadstoffbelastung sind:

- Allergien
- Asthma
- Schwindel
- Reizung von Augen, Nase und Hals
- Kopfschmerzen
- nervöse Beschwerden
- Nebenhöhlenverstopfung

Die Schadstoffe gelangen aus Möbeln, Wandfarben, Bodenbelägen, Baumaterialien und Reinigungsmittel in die Raumluft. Mit Pflanzen allein lässt sich stark schadstoffbelastete Luft nicht in gesunde Luft verwandeln. Um Schadstoffausgasungen in der Raumluft zu verringern, ist ausreichendes und richtiges Lüften wichtig. Während der Heizperiode ist es empfehlenswert, mehrmals täglich kurz und gründlich zu lüften.

Folgende Schadstoffe können in Räumen auftreten:

#### 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.

#### Formaldehyd

Formaldehyd ist der häufigste Schadstoff in Räumen. Er kommt in Pressholzprodukten, Papierwaren, Bodenversiegelungen und bei Verbrennungsvorgängen (Gasherde) vor. Formaldehyd ist in Wohn- und Büroräumen in viel höherer Konzentration vorhanden als draussen. Es reizt die Rachen- und Nasenschleimhäute, führt zu Hustenreiz, Unwohlsein, Atembeschwerden und



Kopfschmerzen. Formaldehyd steht unter dem Verdacht, krebserregend zu sein.

### **Kohlenmonoxid**

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

### **Trichlorethylen**

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

### **Luftbefeuchtung und Luftreinigung**

Je grösser und vitaler Pflanzen sind, desto besser ist ihre Befeuchtungs- und Reinigungsleistung. Sehr effizient sind die folgenden Pflanzen:

- Baumfreund (Philodendron)
- Drachenbaum (Dracaena)
- Efeutute (Epipremnum)
- Einblatt (Spathiphyllum)
- Birkenfeige (Ficus benjamina)
- Grünstilbe (Chlorophytum)
- Kolbenfaden (Aglaonema)
- Strahlen- und Fingeraralie (Schefflera)
- Schwertfarn (Nephrolepis)

### **Zimmerpflanzen im Schlafzimmer**

Für das Schlafzimmer eignen sich vor allem Pflanzen, die bei kühleren Temperaturen gut gedeihen. Denn für einen gesunden Schlaf sollte die Raumtemperatur ca. 18 °C betragen. Folgende Zimmerpflanzen sind besonders empfehlenswert, weil sie nachts Kohlenmonoxid aufnehmen:

- Bogenhanf (Sansevieria)
- Echte Aloe (Aloe Vera)
- Bromelien (Bromelia)
- Orchideen (Phalaenopsis)

### **Zimmerpflanzen in Büros**

Büros tendieren zu trockener Luft und Schadstoffbelastung. Dort eignen sich robuste, schadstoffabsorbierende, grosse Pflanzen wie:

- Drachenbaum (Dracaena)
- Strahlen-, Fingeraralie (Schefflera)
- Baumfreund (Philodendron)
- Bergpalme (Chamaedorea seifrizii)

### **Zimmerpflanzen im Kinderzimmer**

Untersuchungen an norwegischen Grundschulen zeigen, dass Pflanzen im Klassenraum Gesundheitsprobleme verringern. Die Kinder erleben die Klasse frischer, schöner und angenehmer. Die SchülerInnen wurden in bepflanzten Klassenräumen auch seltener krank und konnten sich besser konzentrieren. Deshalb sind Pflanzen auch im Kinderzimmer empfehlenswert.

Im Kinderzimmer eignen sich vor allem Pflanzen, die schnell wachsen und Ausläufer bilden. So können Kinder das Wachsen hautnah miterleben und die Ausläufer selbst einpflanzen.

- Grünstilbe (Chlorophytum)
- Zyperngras (Cyperus)

### **Feng Shui und Pflanzen**

Im Feng Shui werden nur Pflanzen mit runden Blättern eingesetzt. Pflanzen mit spitzen und scharfen Blättern sollten vermieden werden, da sie sogenannte „Giftpfeile“ aussenden. Wichtig ist auch, dass die Pflanzen gesund sind, denn nur so können sie die Energie im Raum steigern.

### **Folgende Pflanzenübersicht**

In der folgenden Übersicht werden diverse Pflanzen vorgestellt, die alle eine luftreinigende Wirkung haben. Beachten Sie bei der Auswahl der Zimmerpflanze, dass Ihnen die Pflanze auch gefällt.

**Aloe, Bitterschopf**  
**Aloe vera**

- wird als Heilpflanze benutzt
- Schlafzimmerpflanze, da sie nachts Sauerstoff abgibt
- kann begrenzt vor Elektrosmog schützen
- sonnig, hell



**Arecapalme**  
**Chrysalidocarpus lutescens**

- baut Xylol, Toluol und Benzol ab
- bedeutende Verbesserung der Raumluft, da grosse Wasserabgabe
- wächst schneller als andere Palmen
- hell



**Banane**  
**Ensete ventricosum**

- ideal fürs Schlafzimmer
- mit ihren riesigen Blättern absorbiert sie grosse Mengen Kohlendioxid, wandelt sie in Glukose um und gibt Sauerstoff ab



**Bergpalme**  
**Chamaedorea seifrizii**

- baut Benzol, Formaldehyd und Trichlorethylen ab
- widerstandsfähig gegen Schädlinge
- gut geeignet für Büro, Praxis u. Gemeinschaftsräume, da sie für gute Laune sorgt
- Staunässe vermeiden
- hell bis halbschattig



**Birkenfeige**  
**Ficus benjamina**

- baut Schadstoffe wie Formaldehyd, Xylol, Toluol und Ammoniak gut ab
- guter Luftbefeuchter
- empfindliche Personen sollten auf Birkenfeigen verzichten, da Allergien auftreten können
- ungeeignet bei Kleinkindern und Haustieren
- nicht ins Schlafzimmer stellen
- stört bei anstrengender Denkarbeit
- neben Kopierer und Drucker stellen, da sie den Formaldehydabbau beschleunigt
- sehr pflegeleicht, mag aber keinen Ortswechsel
- sonnig, hell



**Bromelie**  
**Bromelia**

- pflegeleicht
- gut geeignet fürs Schlafzimmer, da sie nachts Sauerstoff abgibt
- hell, aber keine direkte Sonne



**Bogenhanf**  
**Sansevieria**

- vernichtet Benzol und Trichlorethylen
- sehr pflegeleicht und anspruchslos
- kaum Schädlingsbefall
- für Schlafzimmer geeignet, da er auch nachts Sauerstoff produziert
- hell bis schattig



**Chrysantheme**  
**Chrysanthemum**

- hervorragender Luftentgifter von Formaldehyd und Ammoniak
- guter Luftbefeuchter
- selten Schädlinge
- prachtvolle Blütenfarben
- sonnig, hell



**Drachenbaum**  
**Dracaena deremensis**

- baut chemische Schadstoffe ab, besonders Formaldehyd und Trichlorethylen
- sorgt für ein angenehmes Raumklima und gute Energie
- robust und langlebig
- hell bis halbschattig



**Dieffenbachie**  
**Dieffenbachia**

- schöne und beliebte Zimmerpflanze
- sorgt für gute Transpiration
- baut Schadstoffe wie Xylol und Toluol ab
- alle Teile der Pflanze sind giftig, daher ist sie nicht für Kinder und Tiere geeignet
- sehr gut für „Kopfarbeiter“
- schneller Wuchs
- hell bis halbschattig



**Efeute**  
**Epipremnum aureum, Epipremnum pinnatum**

- baut Nikotin ab
- gute Transpiration
- baut chemische Schadstoffe ab
- gut geeignet für Arbeitsräume
- der Pflanzensaft enthält haut- und schleimhautreizende Stoffe
- bringt die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang
- keine direkte Sonne
- hell, halbschattig bis schattig



**Einblatt**  
**Spathiphyllum**

- baut Alkohole, Aceton, Benzol, Formaldehyd und Trichlorethylen ab
- ideales Zimmergewächs
- blüht regelmäßig
- hohe Transpirationsrate
- ist für jeden Platz und jeden Menschen geeignet
- hell bis schattig



**Ficus**  
**Ficus longifolia bzw. Ficus binnendijkii alii**

- guter Luftbefeuchter
- reinigt die Luft von Formaldehyd, Trichlorethylen, Xylol, Toluol
- gute Büropflanze, da unkompliziert
- hell bis halbschattig



**Gerbera**  
**Gerbera**

- vernichtet Formaldehyd und Trichlorethylen
- effektiver Schadstoffvernichter
- hohe Luftbefeuchtung
- attraktive Blüten
- selten Schädlinge
- sonnig, hell



**Grünilie**  
**Chlorophytum comosum**

- baut Schadstoffe wie Formaldehyd gut ab
- anspruchslos
- für alle Räume geeignet
- sehr zu empfehlen in Neubauten und Kinderzimmer
- sorgt für gute Laune



**Gummibaum**  
**Ficus robusta**

- pflegeleicht
- filtert Formaldehyd aus der Raumluft
- hell, halbschattig



**Homalomena**  
**Homalomena**

- filtert hervorragend Ammoniak aus der Luft
- halbschattig, schattig



**Kolbenfaden**  
**Aglaonema**

- gute Befeuchtungs- und Reinigungsleistung
- giftig → durch den Pflanzensaft kann es zu Hautreizungen kommen
- hell bis schattig



**Nachtfalter Orchidee**  
**Phalaenopsis**

- blüht oft bei hoher Luftfeuchtigkeit
- entfernt sehr effektiv das giftige Xylol aus der Raumluft
- gut geeignet für das Schlafzimmer, da sie auch nachts Sauerstoff produzieren
- halbschattig



**Philodendron, Baumfreund**  
**Philodendron**

- filtert Formaldehyd
- enthält schleimhautreizende Stoffe und sollte von Kleinkindern und Haustieren ferngehalten werden
- Die Pflanze bringt Erneuerung, Erholung und frische Energie in verfahrenende Zustände (→ ideal für Grossraumbüro)
- pflegeleicht
- hell bis halbschattig



**Schwertfarn**  
**Nephrolepis**

- entfernt gemäss Studien der NASA am meisten Schadstoffe
- hohe Transpirationsrate
- wirkt harmonisierend auf das gesamte Nervensystem
- hell bis fast sonnig



**Strahlenaralie, Lackblatt**  
***Schefflera***

- gute Befeuchtungs- und Reinigungsleistung
- bewirkt gute Laune
- eignet sich gut für Gemeinschaftsräume, Wartezimmer, Arbeitszimmer und Wohnzimmer
- Kinder und Haustiere sollte man vor der Pflanze schützen, da sie schleimhautreizende Stoffe enthält
- hell bis halbschattig



**Zwergdattelpalme**  
***Phoenix roebelenii***

- baut Xylol und Toluol ab
- besonders geeignet für xylolbelastete Räume
- hell



**Steckenpalme**  
***Rhapis excelsa***

- entfernt Formaldehyd und Trichlorethylen
- langsam wachsend
- äußerst pflegeleicht
- hell



**Zyperngras, Papyrus**  
***Cyperus***

- mögen es gerne nass
- sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit merklich, da rund 98 % des Giesswassers verdunsten
- die Pflanze macht munter und bringt Energie in Räume
- gut geeignet für Räume mit viel Aktivität
- nicht ins Schlafzimmer stellen
- hell



**Weihnachts- und Osterkaktus**  
***Schlumbergera und Hatiora***

- nehmen nachts Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab
- hell

