



GESUND MIT PFLANZEN

Bewusst lebt besser



FONDS GESUNDES
ÖSTERREICH

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
▶ Vorwort	3
▶ Wie Pflanzen auf unser Wohlbefinden wirken	4
▶ Grüner Balsam für die Seele	6
▶ Prima Klima: Grün verbessert die Raumluft	8
▶ Die grüne Filter-Anlage	10
▶ Pflanzen am Arbeitsplatz	12
▶ Pflanzen in Kindergarten und Schule	14
▶ Pflanzen in Krankenhäusern und SeniorInneneinrichtungen	16
▶ Pflanzen in der Wohnung	18
▶ Gesund mit Garten, Balkon und Terrasse	20
▶ Tipps für die Auswahl und Pflege	22
▶ Vorsicht: Giftpflanzen und Allergien	26
▶ Mit Pflanzen Freude schenken	30
▶ Zum Weiterlesen	33
▶ Zum Bestellen/Impressum	35



Mit fachlicher Unterstützung von



Vorwort



Gesund zu sein bedeutet, sich umfassend wohl zu fühlen – in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Zu diesem umfassenden Wohlbefinden können Pflanzen einen wichtigen Beitrag leisten.

Mit Grünpflanzen und Blumen lassen sich mehr Lebensqualität, Freude und Gesundheit in die Wohnung, in das Büro, in die Schule bringen: Pflanzen spenden Sauerstoff, erhöhen die Luftfeuchtigkeit, reduzieren Schadstoffe und erfreuen uns durch ihren Anblick.

Maria Rauch-Kallat

Präsidentin des Fonds
Gesundes Österreich



Die durch viele Studien belegte umfassende positive Wirkung von Pflanzen auf Körper und Seele machen sie zu einem wichtigen Faktor in der Gesundheitsförderung. Das Grün um uns ist ein unverzicht-

barer Begleiter für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Lesen Sie hier, wie vielfältig Pflanzen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wirken - und wie Sie Pflanzen auswählen und pflegen, um dieses gesundheitsfördernde Potenzial optimal zu nutzen.

Dennis Beck

Geschäftsführer des Fonds
Gesundes Österreich



MENSCH UND PFLANZE

So wirkt Grün auf unser Wohlbefinden



Fast 90 Prozent der Zeit verbringen die meisten Menschen in unseren Breiten in geschlossenen Räumen – sei es die Wohnung, das Büro, die Werkstatt und die Fabrik oder die Schule. Ein höchst unnatürlicher Umstand, bedenkt man unsere Entwicklungsgeschichte. Doch offenbar hat sich auch im modernen Menschen ein gewisser Hang zur Natur erhalten: In der Umgebung von Pflanzen fühlen wir uns wohler, wir empfinden sie als Bereicherung.

Möglicherweise steckt uns diese Liebe und Verbundenheit zu Pflanzen in den Genen, wie einige Wissenschaftler vermuten. Denn unseren Vorfahren signalisierte der Anblick von Pflanzen Überlebenswichtiges: Wo es grün war, gab es Wasser, Nahrung und Schutz. Es ist also wohl kein Zufall, dass die so genannte Phytophilie, die Liebe zu den Pflanzen, eine zentrale Rolle in der kulturellen Entwicklung der Menschen spielt.

Farbe und Lebendigkeit

Auch wenn Garten- oder Zimmerpflanzen heute keine existenzielle Grundlage unseres Lebens mehr sind, so leisten sie doch einen ganz entscheidenden Beitrag zum umfassenden körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Auch wir modernen Menschen fühlen uns mit Pflanzen besser und behaglicher. Denn Pflanzen bringen die Natur in unsere Wohn- und Arbeitswelt, sie schaffen eine angenehme Atmosphäre und sorgen für Lebendigkeit, Farbe und Fülle. Begrünung in jeglicher Form wird von vielen Menschen als positives und ausgleichendes Element in ihrer Umgebung wahrgenommen. Darüber hinaus bietet sie auch praktischen gesundheitsförderlichen Nutzen: Pflanzen wirken als natürliche Klimaanlage, sie beeinflussen die Luftfeuchtigkeit, reduzieren Lärm und Staub und können Schadstoffe aus der Luft filtern.





Energie und Entspannung

Ob in der Wohnung, am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Krankenhaus: Pflanzen sind mehr als nur dekoratives Beiwerk. Mit ihrem Charme und ihren stimulierenden Eigenschaften von Ursprünglichkeit und Vielseitigkeit vermitteln Pflanzen Energie und Dynamik und laden unter anderem zu Ruhe und Entspannung ein.

Wie wichtig vielen Menschen Pflanzen für ihr Wohlbefinden sind, hat kürzlich eine Umfrage unter deutschen Nachwuchs-ManagerInnen gezeigt: Auf die Frage nach ihren Vorstellungen für den optimalen Arbeitsplatz antworteten fast 60 Prozent der Befragten, dass sie gerne viele Pflanzen am Arbeitsplatz hätten. Damit steht Grün im Büro noch vor dem

Wunsch nach einem technisch perfekten Arbeitsplatz.



Weniger Beschwerden, mehr Konzentration

Mit diesen Aussagen bestätigen die Jung-ManagerInnen eindrucksvoll den allgemein zu beobachtenden Trend zu mehr Grün in der Arbeits- und Lebensumgebung. Untersuchungen haben nachgewiesen, dass Pflanzen am Arbeitsplatz das Wohlbefinden erhöhen und Gesundheitsbeschwerden wie Ermüdungserscheinungen, Kopfschmerzen und Hautreizungen mindern. MitarbeiterInnen, die in begrünten Büros arbeiten, haben im Durchschnitt einen niedrigeren Blutdruck und ein schnelleres Reaktionsvermögen als KollegInnen in pflanzenlosen Räumen.

Doch nicht nur im Büro oder in der Wohnung wirken Pflanzen gesundheitsfördernd. Amerikanische Untersuchungen haben gezeigt, dass der Blick auf ein Stück möglichst naturbelassene Grünfläche oder Grünpflanzen in Krankenhäusern die Genesung der PatientInnen beschleunigt. Und aus anderen Studien weiß man heute, dass SchülerInnen in einem begrünten Klassenzimmer besser und konzentrierter lernen und seltener krank sind. So vielfältig sind die Effekte, wie Pflanzen unsere Wohn-, Arbeits- und Lebensumgebung nicht nur optisch aufwerten, sondern auch für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen.



Grüner Balsam für die Seele



Die Farbe Grün ist im Allgemeinen sehr positiv besetzt: Im Volksmund steht Grün für Hoffnung, Wachstum und Leben. Und nach der Psychologie der Farben regt Grün die Fantasie an, versetzt die Seele in Schwingungen, weckt die Lust auf Neues und fördert die Kreativität. Grün steht für die ausgleichenden, heilenden und lebensstärkenden Kräfte der Natur. Grün hebt die Stimmung, hilft beim Stressabbau und sorgt für umfassendes Wohlfühl.



Grün kommt gut an

Zahlreiche Untersuchungen über die Wirkung von natürlichem Grün haben den positiven Einfluss von Pflanzen auf unser Wohlbefinden deutlich gezeigt. Blumen und Pflanzen wirken nicht nur in physiologischer Hinsicht günstig und vermindern Gesundheitsbeschwerden, sondern fördern offenbar auch die Kreativität und das Konzentrationsvermögen.

Selbst gegen gesundheitsschädlichen Stress kommen Pflanzen an: Verschiedene Studien belegen, dass der Anblick von Grünpflanzen stressbedingten Spannungszuständen entgegenwirkt – und zwar schon innerhalb weniger Minuten. Das lässt sich mit Hilfe von Messungen des Blutdrucks, der Muskelspannung und des Hautwiderstandes dokumentieren. Erholt sich der Körper durch den Einfluss von Pflanzen von den verschiedenen Stresseinflüssen, sinken Angst, Wut und Niedergeschlagenheit.





Pflanzen und Feng Shui

Feng Shui ist die Lehre vom Leben in Harmonie mit der Umgebung, die sich aus dem Taoismus entwickelt hat. Mit verschiedenen Methoden sollen Natur und Mensch in Einklang gebracht werden. Im Verständnis dieser uralten Lehre, die im Westen heute eine regelrechte Renaissance erlebt, sind Pflanzen besonders gut dazu geeignet, die Lebensenergie Chi in Räumen zu steigern. Durch ihre Lebensweise – Wurzeln in der Erde, Triebe in der Luft – sollen sie Himmel und Erde verbinden und damit eine wichtige Voraussetzung für die richtige Balance schaffen.

Entspannung und Kreativität

Doch auch in anderer Hinsicht können Pflanzen einen wichtigen positiven Einfluss auf unser Seelenleben haben: Wer den viel zitierten grünen Finger hat und im Garten, auf dem Balkon oder in der Wohnung Pflanzen hegt, pflegt und mit ihnen experimentiert, erlebt das häufig als Ausleben einer besonderen Kreativität. Auch als Entspannung wird die Pflanzenpflege von vielen Menschen empfunden. Und beides hat einen positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden.



Prima Klima: Grün verbessert die Raumluft



Natürliches Grün in geschlossenen Räumen kann in mehrfacher Weise zu einer Verbesserung des Raumklimas beitragen. Einerseits wird durch die Verdunstung des Gießwassers über die Blätter die Luftfeuchtigkeit angehoben, was dem Raumklima zugute kommt. Andererseits sind Pflanzen auch regelrechte Staubfänger und reinigen so die Luft – sofern sie selbst hin und wieder vom Staub befreit werden.

Trockene Luft kann krank machen

Unter welchen klimatischen Bedingungen wir uns in geschlossenen Räumen wohl fühlen und gesund bleiben, haben ExpertInnen recht genau ermittelt. Die Raumtemperatur sollte, so die Empfehlungen, unter normalen Umständen bei 21 bis 22 Grad Celsius liegen, bei extrem hohen Außentemperaturen bei maximal 26 Grad. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte nicht unter 30 Prozent absinken. Doch gerade in der Heizperiode ist es kaum möglich, solche als angenehm empfundenen Feuchtigkeitswerte zu erreichen. Denn warme Luft kann mehr Wasserdampf aufnehmen als kühlere und trocknet damit die Raumluft aus. Mit unangenehmen Folgen für die Gesundheit:

Trockene Raumluft macht sich rasch durch eine Austrocknung der Nasenschleimhäute bemerkbar. Auch die Haut trocknet aus, die Augen brennen. Eine trockene Nase oder ein ausgetrockneter Rachen sind nicht nur unangenehm, sie sind auch schlechter in der Lage, sich gegen Bakterien und Viren zu wehren. Regelmäßige, oft auch chronische Erkältungskrankheiten sind die Folge.

Staub belastet

Eine andere Folge der Trockenheit ist lästige Staubentwicklung. Denn trockene Luft ist immer sehr viel staubhaltiger als feuchte. Die Staubpartikel sind leichter, wenn sie wenig Feuchtigkeit enthalten. Durch elektrostatische Aufladung werden die Staubpartikel zusätzlich aufgewirbelt. Das ist ganz besonders für AllergikerInnen unangenehm und belastend.

Natürliche Klimatisierung

Häufig wird versucht, hier mit Klimaanlage Abhilfe zu schaffen. Doch viele Menschen fühlen sich in künstlich klimatisierten Räumen nicht besonders wohl. Eine Alternative zur Technik bietet die Ausstattung von Räumen mit Zimmerpflanzen. Mit Grünpflanzen, die einen hohen Wasserbedarf haben, lässt sich die Luftfeuchtigkeit auf natürliche Art erhöhen, der Anteil an Staubpartikeln verringern und dazu noch der Raumgeruch positiv beeinflussen. Mehr als 90 Prozent ihres Gießwassers verdunsten viele Pflanzen über ihre Blätter als reinen Wasserdampf. Und das ist gesundheit-



lich gesehen günstiger als die Befeuchtung durch feine Wassertröpfchen, wie dies bei Klimaanlagen oder Raumbefeuchtern oft der Fall ist.

Um den Klima-Effekt von Pflanzen optimal zu nutzen, ist unter anderem die Auswahl der richtigen Pflanzen wichtig. Grüne Mitbewohner, die im Winter eine Wachstums-pause einlegen oder mit sehr wenig Wasser auskommen, sind als natürliche Luftbe-feuchter wenig geeignet. Pflanzen mit ei-nem hohen Wasserbedarf, wie etwa Zy-pergras oder Zimmerlinden, können die Luftfeuchtigkeit erheblich erhöhen – etwa um zehn bis 15 Prozent.

Doch wie so oft gilt auch hier: Allzu viel ist ungesund. Die Feuchtigkeit der Luft sollte nicht auf mehr als 60 bis 65 Prozent anstei-gen. Denn das kann unter bestimmten Be-dingungen die Bildung von Schimmelpil-zen fördern.

Die grüne Klimaanlage

Zimmerpflanzen tragen durch ihre Ver-dunstung wesentlich zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit in unseren Wohn- und Arbeitsräumen bei. Ein großes Blattvol-lumen und zarte Blätter haben einen besonders hohen Verdunstungsgrad. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit in Räumen sollte bei 45 bis 50 Prozent liegen. Gerade in der Heizperiode sinkt sie aber stark ab. Es kommt zum Austrocknen der Schleimhäute. Müde Augen, trockene Haut und lästige sta-tische Entladungen beim Anfassen me-tallischer Gegenstände sind eine ver-breitete Folge mangelnder Luftfeuch-tigkeit. Die Anfälligkeit für grippale In-fekte steigt. Feuchte Luft entstaubt den Raum, wodurch die Luftqualität ver-bessert wird.

Die effizientesten Bio-Klima-Anlagen sind: Zypergras, Papyrusgras, Philoden-dron, Zimmerlinde, Farne, Zierbanane, Zimmerbambus, Dieffenbachie und Fensterblatt.

Beispiel: Für einen Raum in üblicher Zimmerhöhe von etwa 35 Quadratme-tern werden etwa drei bis sechs gro-ße Pflanzen benötigt, um die Luft-feuchtigkeit von unangeneh-men 30 Prozent auf erträgli-che 50 Prozent anstei-gen zu lassen.



Die grüne Filteranlage

Nicht nur klimatisch gesehen, auch in anderer Hinsicht können Pflanzen einen wichtigen Beitrag zu einer gesünderen Raumluft leisten. Versuche der US-Welt-raumbehörde NASA zum Leben auf Raumstationen haben gezeigt, dass Pflanzen eine ganze Reihe von schädlichen Stoffen aus der Atemluft entfernen können.

Kranke Gebäude, kranke Menschen

Schadstoffe beeinträchtigen die Qualität unserer Raumluft. Eine Reihe von Umweltgiften belasten unsere Gesundheit. Dazu gehört etwa Formaldehyd – der Schadstoff Nummer Eins in der Arbeits- und Lebensumgebung vieler Menschen. Er kommt unter anderem in Pressholzprodukten, Papierwaren und Bodenversiegelungen vor aber auch im Zigarettenrauch. Andere verbreitete Schadstoffe sind Benzol, Bestandteil von Benzin, Öl, vielen Farben, Plastik- und Gummiartikeln, und Trichlorethylen, das oft in Druckfarbe, chemischen Reinigungsmitteln und Lacken enthalten ist. Derartige Schadstoffe werden unter anderem für das so genannte „Sick Building Syndrome“ verantwortlich gemacht. Gemeint sind damit Beschwerden, die in belasteten Innenräumen auftreten, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizhusten, Atemnot oder Reizungen von Augen, Nase oder Hals.

Pflanzen können hier wie eine regelrechte „grüne Leber“ wirken. Spezielle Enzyme in den Blättern der Pflanzen wandeln aus der Raumluft aufgenommene Gifte in unschädliche Stoffe wie Aminosäuren oder Zucker



Blumenbüro Holland

Tip:

Achten Sie beim Kauf Ihrer Inneneinrichtung auf das Umwelt-Zeichen und FSCE- Gütesiegel (Holzgewinnung ohne Regenwaldzerstörung!).

um. Ein anderer Mechanismus, der zur Reinigung der Luft beiträgt und Schadstoffe unschädlich machen kann, sind Bakterien im Wurzelbereich vieler Pflanzen.

Effiziente grüne Leber

Als besonders effizienter Schadstoffkiller hat sich in Studien etwa die Betelnuss erwiesen. Sie benötigt allerdings eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Auch die Grүнlilie, der Draehenbaum oder die Efeutute haben sich als wirksame Luftfilter gezeigt. Bogenhanf soll ein wichtiger Begleiter für RaucherInnen sein, denn er scheint Zigaretten Schadstoffe besonders gut beseitigen zu können.

Zwar können Grünpflanzen die Luft stark belasteter Räume nicht vollständig reinigen, aber in ausreichender Zahl und Größe

doch die Raumluft erheblich verbessern. Ausreichendes Lüften und die Beseitigung von besonders schadstoffreichen Quellen bleibt aber in Räumen, in denen Sie sich häufig aufhalten, wichtig.

Auch in anderer Hinsicht wirkt die natürliche Filterfähigkeit von Pflanzen positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Je mehr Kohlendioxid in der Raumluft enthalten ist, desto schlapper und müder fühlen wir uns. Pflanzen mit einer großen Blattoberfläche können Kohlendioxid sehr wirksam entsorgen. Dabei kommt es nicht auf die Größe des einzelnen Blattes an, sondern auf die Blattfläche, die alle Blätter zusammen ergeben. Eine große Blattoberfläche haben etwa die Banane, verschiedene Ficusarten und grünblättriger Wein.



Tipp:

Achten sie darauf, ausreichend zu lüften – regelmäßiges Stosslüften sorgt für die notwendige Frischluftzufuhr und hilft unter anderem, viele Schimmelprobleme zu vermeiden.

Pflanze:	Formaldehyd	Benzol	Trichlorethylen
Bitterschopf (Aloe barbadensis)	■		
Grünlilie (Chlorophytum comosum)	■	■	
Baumfreund (Philodendron in Arten)	■		
Drachenbaum (Dracaena fragans 'Massangeana')	■		
Drachenbaum (Dracaena deremensis 'Warneckii')	■	■	
Drachenbaum (Dracaena marginata und deremensis)		■	■
Efeutute (Epipremnum pinnatum)	■	■	■
Einblatt (Spatiphyllum sp.)		■	■
Purpurtute (Syngonium podophyllum)	■		
Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)		■	■
Kolbenfaden (Aglaonema modestum)		■	
Bergpalme (Chamaedorea elegans)			■
Birkenfeige (Ficus benjamina)			■

Quelle: www.plants-for-people.de

Pflanzen am Arbeitsplatz

Pflanzen im Büro schaffen eine individuelle Arbeitsumgebung und bringen Farbe in den Raum. Doch richtig begrünte Arbeitsplätze tragen darüber hinaus auch zu Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten bei, sie sorgen für konzentriertes Arbeiten mit weniger Stress. Immer mehr Unternehmen entdecken diesen Nutzen, den Pflanzen in die Arbeitsatmosphäre bringen können. Denn viele Studien haben es inzwischen nachgewiesen: Grün am und um den Arbeitsplatz bewirkt eine Abnahme von gesundheitlichen Beschwerden. Schon die Aussicht ins Grüne vom Arbeitsplatz aus hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Konzentration, Arbeitsfreude, Motivation und Kreativität von MitarbeiterInnen.

Keine dicke Luft

Pflanzen haben auch direkte Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden bei der Arbeit. Weil sie die Luftfeuchtigkeit und Luftqualität verbessern, Schadstoffe vermindern und die elektrostatische Aufladung reduzieren, verringern sie typische Büro-Symptome wie Ermüdungserscheinungen, Kopfschmerzen, Erkältungen oder trockene Haut. Zur Verbesserung des Raumklimas kommen körperliche Reaktionen, die offenbar schon der bloße Anblick der freundlichen Bürobegrünung hervorruft: Menschen an Arbeitsplätzen, die mit Pflanzen ausgestattet sind, haben einen niedrigeren Blutdruck und eine raschere Reaktionsfähigkeit. Auch der Lärmpegel sinkt an begrünten Arbeitsplätzen.

Grün gegen Stress

Dazu kommt der wohl tuende Einfluss von Blumen und Pflanzen auf die Psyche. Sie werden als erfrischend und als angenehme Abwechslung wahrgenommen und sorgen so für eine höhere Arbeitszufriedenheit. Viele Menschen erleben Zimmerpflanzen nicht nur als konzentrationsfördernd, sondern auch als stressmindernd, wie viele von Untersuchungen gezeigt haben. Unter Stress gesetzte Versuchspersonen, denen Pflanzen gezeigt wurden, bauten ihre belastenden Stressgefühle schneller ab als diejenigen, die einen Ausblick auf Beton und Mauern hatten.

Alle einschlägigen Studien zeigen auch, dass begrünte Büros deutlich positive Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit zur Folge haben. Dies führt auch zu einer gesteigerten Effizienz und Effektivität der Arbeit. Gemessen kann das beispielsweise an Ausfallzeiten und an der Fluktuationsrate werden. Investitionen in die Begrünung tragen also auch dazu bei, betriebliche Kosten zu senken und die Produktivität zu erhöhen.



Tipps für Pflanzen am Arbeitsplatz

Bevorzugen Sie Schadstoffkiller und anregende Pflanzen!

Südfenster: heiß und trocken, Wüstenpflanzen

Fetthennen (Sedum sp.)
diverse Kakteen - stachelarme Arten und Sorten!
Kalanchoe, flammendes Käthchen (Kalanchoe sp.), Aloe (Aloe sp.)

Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne geschützt, ideal für Blütenpflanzen, buntblättrige Pflanzen und Gewächse mit großen weichen Blättern

Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)
Flamingoblume (Anthurium sp.)
Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)
Grünlilie (Chlorophytum elatum)
Efeutute (Epipremnum pinnatum)
Drachenbaum (Dracaena fragrans, D. deremensis, D. marginata)
Zypergras (Cyperus sp.)
Dieffenbachie (Dieffenbachia maculata)
Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)
Birkenfeige (Ficus benjamina)
Bergpalme (Chamaedorea elegans)
Purpurtute (Syngonium podophyllum)
Kroton, Wunderstrauch (Codiaeum sp.)

Nordfenster: weniger Licht!

Baumfreund (Philodendron sp.)
Efeuaralie (x Fatschedera sp.)
Einblatt (Spathiphyllum wallisii)
Fensterblatt (Monstera sp.)
Kolbenfaden (Aglaonema commutatum, A. modestum)
Marante, Pfeilwurz (Maranta leuconeura)
Russischer Wein (Cissus sp.)
Strahlenaralie (Schefflera sp.)
Zimmerefeu (Hedera sp.)



Fotos (2), Plants for people



Auf einen Blick

So tragen Pflanzen am Arbeitsplatz zur Gesundheit bei:

- ▶ Sie fördern die seelische Ausgeglichenheit.
- ▶ Sie nähern das Arbeitsumfeld der Natur an.
- ▶ Sie heben Arbeitsfreude und Zufriedenheit.
- ▶ Sie unterstützen die Leistung.
- ▶ Sie vermindern Stress.
- ▶ Sie verbessern das Raumklima.
- ▶ Sie reduzieren den Lärmpegel.
- ▶ Sie filtern Staub und Schadstoffe aus der Luft.

Pflanzen in Kindergarten und Schule



In einer norwegischen Volksschule wurde untersucht, ob und wie Pflanzen zur Verbesserung des Raumklimas und zum Wohlbefinden von SchülerInnen und LehrerInnen beitragen können. Das Ergebnis war eindeutig: In Klassen mit Pflanzen nahmen gesundheitliche Beschwerden deutlich ab. Symptome wie Kopfschmerzen und ein trockener Hals wurden viel seltener festgestellt. Die Kinder fanden ihren Klassenraum frischer, schöner und angenehmer. Die Ergebnisse der Untersuchung stimmen mit den Erkenntnissen überein, die man über Pflanzen am Arbeitsplatz bereits hatte: Lebendiges Grün bringt nicht nur Farbe in den Raum, sondern der Anblick von Pflanzen hebt auch die Stimmung, hilft beim Stressabbau und sorgt für Wohlfühl.

Bessere Luft, bessere Konzentration

Ein wichtiges Element der wohl tuenden Wirkung von Pflanzen im Kindergarten und im Klassenzimmer ist die Luftqualität. In überfüllten Klassenzimmern beeinträchtigt oft hohe Kohlendioxidentwicklung die Konzentration. Und hier können Pflanzen Abhilfe schaffen. Auch in Schulen ist es also möglich, mit einfachen Mitteln und geringen Investitionen ein erheblich weniger belastendes Raumklima zu schaffen, SchülerInnen lernen besser.

Dabei ist einiges zu bedenken: So sollte gerade im Umfeld von Kindern bei den verwendeten Pflanzen das Allergierisiko möglichst gering sein



Foto: © ZB



**Südfenster: heiß und trocken,
Wüstenpflanzen**

Fetthennen (Sedum sp.)

diverse Kakteen - stachellose Arten und
Sorten!

**Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne
geschützt, ideal für Blütenpflanzen,
buntblättrige Pflanzen und Gewächse
mit großen weichen Blättern**

Buntnessel (Coleus sp.)

Lanzenrosette (Aechmea sp.)

Grünlilie (Chlorophytum elatum)

Drachenbaum (Dracaena fragrans,
D. deremensis)

Silbernetzpflanze (Fittonia sp.)

Punktblume (Hypoestes phyllostachya)

Zypergras (Cyperus sp.)

Pfeilwurz (Maranta leuconeura)

Kastanienwein (Tetrastigma voiniarianum)

Nordfenster: weniger Licht

Strahlenaralie (Schefflera sp.)

Russischer Wein (Cissus sp.)

Efeuaralie (x Fatschedera sp.)



Foto: © KWA

**Tipps für Pflanzen in Kindergarten
und Schule**

Auf Gift- und Reizpflanzen verzichten!

**Robuste und stachellose Gewächse
bevorzugen!**

Pflanzen in Krankenhäusern und SeniorInneneinrichtungen



Aufgrund der vielen Erkenntnisse über die gesundheitsfördernde Wirkung von Pflanzen am Arbeitsplatz oder in der Schule lag es nahe, die Effekte von Pflanzen zum Beispiel auch auf das Wohlbefinden von PatientInnen und MitarbeiterInnen in Krankenhäusern zu untersuchen.

Nicht in allen Krankenhausbereichen ist der Einsatz von Zimmerpflanzen möglich. Interessant ist daher, dass sich die aufbauenden emotionalen Wirkungen von Pflanzen schon durch den Blick aus dem Fenster

entfalten. PatientInnen reagieren positiv auf die Ansicht von Pflanzen - sie sind weniger ängstlich, sie empfinden weniger Schmerzen, Heilungserfolge werden schneller erreicht. All das führt nachweislich zu kürzeren Aufenthaltszeiten im Spital. Auch das Krankenhauspersonal arbeitet entspannter, ist leistungsfähiger und fühlt sich wohler. Derartige Einsichten lassen sich unter anderem auch für die Gestaltung von anderen Therapie- und Pflegeeinrichtungen, ebenso wie für SeniorInnenheime nutzen. Gerade

bei letzteren hat sich neben der beruhigenden und ausgleichenden Wirkung des Anblicks von Pflanzen und Blumen auch ein anderer Effekt für das Wohlfühl der BewohnerInnen gezeigt: Die Beschäftigung mit Pflanzen und ihre regelmäßige Pflege fördert bei älteren Menschen auch das Gefühl, Nützlich zu tun, und damit das seelische Wohlbefinden.

Tipps für Pflanzen in Krankenhäusern und SeniorInneneinrichtungen

Wählen Sie wohltuende und ansprechende Pflanzen mit großen und eventuell auch bunten Blättern. Vermeiden Sie Pflanzen mit stark reizenden Inhaltsstoffen und intensivem Duft.



Südfenster: heiß und trocken, Wüstenpflanzen

Aloe (Aloe sp.)
 Fetthennen (Sedum sp.)
 diverse Kakteen
 Kalanchoe, flammendes Käthchen (Kalanchoe sp.)

Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne geschützt, ideal für Blütenpflanzen, buntblättrige Pflanzen und Gewächse mit großen weichen Blättern

Riemenblatt (Clivia sp.)
 Buntnessel (Coleus sp.)
 Flamingoblume (Anthurium sp.)
 Drachenbaum (Dracaena fragrans, D. deremensis)
 Gummibaum (Ficus elastica)
 Grünlilie (Chlorophytum elatum)
 Purpurtute (Syngonium podophyllum)
 Silbernetzpflanze (Fittonia sp.)
 Punktblume (Hypoestes phyllostachya)
 Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)
 Kroton, Wunderstrauch (Codiaeum sp.)
 Bergpalme (Chamaedorea elegans)
 Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)
 Zypergras (Cyperus sp.)

Nordfenster: geringer Lichteinfall

Baumfreund (Philodendron sp.)
 Russischer Wein (Cissus sp.)
 Haarfarn, Frauenfarn (Adiantum sp.)

Pflanzen in der Wohnung



Für viele Menschen sind Pflanzen im privaten Wohnbereich viel mehr als bloß ein Dekorationselement. Sie sind ein wichtiger Ausdruck eines Lebensgefühls, und sorgen als lebendes Grün für Abwechslung, Freude, Entspannung und Wohlbefinden. Begrünte Räume können positive Emotionen fördern und sinnliches Vergnügen bereiten, Pflanzen eignen sich auch hervorragend dazu, Räume zu individualisieren.

Natur zu Hause

Trendforscher beobachten heute vermehrt ein neues Naturbedürfnis. Nicht für alle ist es möglich, diesem Hang zum Grün im eigenen Garten nachzukommen. Doch mit Blumen und Pflanzen lässt sich die Natur auch ins Wohn-, Schlaf- oder Arbeitszimmer holen – und damit eine Oase der Entspannung, ein Reservat für die Seele, ein Platz für Kreativität und Freizeitgestaltung schaffen.

Aber Pflanzen sind auch natürliche Klimaanlage und grüne Schadstofffilter, die unsere Wohnräume gesünder und angenehmer machen. Gute Gründe also, sich viel Grünes ins Heim zu holen, um die Wohnqualität in mehrfacher Hinsicht zu verbessern.

Pflanzen ins Schlafzimmer?

Viele Menschen sind unsicher, ob es günstig ist, auch im Schlafzimmer Zimmerpflanzen aufzustellen – schließlich geben Pflanzen in der Dunkelheit Kohlendioxid ab. Wählt man nur einige wenige Pflanzen, so ist die entsprechende Menge so geringfügig, dass sie den Schlaf nicht stören. Für das Schlafzimmer sind einerseits Pflanzen besonders gut geeignet, die bei kühleren Temperaturen gut gedeihen – denn bekanntlich sollte im Schlafzimmer die Raumtemperatur geringer sein als in anderen Räumen. Andererseits sollten sie für den

Schlafraum Pflanzen wählen, die auch in der Nacht Sauerstoff produzieren und Kohlendioxid vorwiegend am Tag abgeben, wie etwa Bogenhanf, Echte Aloe, Bromelien oder Orchideen.

Tipps für Pflanzen in der Wohnung: Welches Grün im welchem Raum?

Wohn- und Essräume mit Küche: besonders dekorative Pflanzen, ganzjährig gleichmäßig warme Temperaturen

Südfenster: heiß und trocken, Wüstenpflanzen

Aloe (Aloe sp.), Fetthennen (Sedum sp.)
diverse Kakteen

Wolfsmilch, Christudorn (Euphorbia sp.)
Kalanchoe, flammendes Käthchen (Kalanchoe sp.)

Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne geschützt, ideal für Blütenpflanzen, buntblättrige Pflanzen und Gewächsen mit großen weichen Blättern

Riemenblatt (Clivia sp.)
Buntnessel (Coleus sp.)
Flamingoblume (Anthurium sp.)
Lanzenrosette (Aechmea sp.)
Gummibaum (Ficus elastica)
Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)
Grünlilie (Chlorophytum elatum)
Efeutute (Epipremnum aureus)
Birkenfeige (Ficus benjamina)
Eibisch (Hibiscus sp.)
Silbernetzpflanze (Fittonia sp.)
Punktblume (Hypoestes phyllostachya)
Dieffenbachie (Dieffenbachia maculata)
Kroton, Wunderstrauch (Codiaeum sp.)

Nordfenster: weniger Licht und oft wechselnde Temperaturen

Fensterblatt (Monstera sp.)
Strahlenaralie (Schefflera sp.)

Vorsicht Kopfweh!

Auch ein anderer Aspekt sollte bei Pflanzen in Wohnräumen beachtet werden: Vermeiden Sie möglichst besonders stark duftende oder als unangenehm riechend empfundene Pflanzen wie etwa Hyazinthen, Jasmin, Wachsblumen oder Dieffenbachie – denn sie können leicht Kopfschmerzen hervorrufen.

Baumfreund (Philodendron sp.)
Russischer Wein (Cissus sp.)
Zimmerefeu (Hedera sp.)
Efeuaralie (x Fatschedera sp.)
Einblatt (Spathiphyllum wallisii)

Kinderzimmer: siehe Wohn- und Essräume, vermeiden Sie jedoch giftige, stachelige und stark duftende Pflanzen (siehe Kapitel: Gift- und Reizpflanzen)

Schlafzimmer: vermeiden Sie Pflanzen mit reizenden Inhaltsstoffen und intensivem Duft; im Winter kühler

Grünlilie (Chlorophytum elatum)
Efeutute (Epipremnum aureus)
Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)
Echte Aloe (Aloe barbadensis)
Orchideen,
Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)

Wellness-Oase-Bad: warm mit hoher Luftfeuchtigkeit

Zimmerfarne verschiedener Arten
Flamingoblume (Anthurium sp.)
Orchideen
Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)
Zypergras (Cyperus sp.)
Flammendes Schwert (Vriesea splendens)
Drachenbaum (Dracaena sp.)
Frauenhaar (Scirpus cernuus)
Korbmarante (Calathea makoyana)

Pflanzen im Garten, auf dem Balkon und der Terrasse



Nicht nur in der Wohnung, am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Krankenhaus fördern Pflanzen in vielfältiger Weise die Gesundheit. Die in Innenräumen bewährte positive Wirkung von Pflanzen gilt natürlich auch für den Außenbereich. Ebenso wichtig für das menschliche Wohlbefinden ist also der Kontakt zu Pflanzen in ihrem natürlichen Umfeld – im Wald, im Park oder im Garten. Eine amerikanische Forschungsarbeit hat belegt, dass schon das Betrachten von Bäumen einen wohl tuenden Einfluss auf Menschen ausübt. Beim Betrachten von Bäumen zeigen sie mehr positive Emotionen wie Glücksgefühle, Freundlichkeit und Aufmerksamkeit und weniger negative Gefühle, wie Traurigkeit, Furcht und Ärger als beim Betrachten von Mauern und Beton. Bäume wirken also beruhigend und tragen zu einem gesteigerten Wohlbefinden und damit zu einer besseren Gesundheit bei. Bäume schaffen Lebensqualität

Für die Lebensqualität einer Stadt sind Grünanlagen besonders wichtig. Ob Bäu-

Gesunder Garten

Der Garten macht fit – geistig und körperlich. Denn er bietet viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu fördern:

- ▶ Regelmäßige Bewegung bei der Gartenarbeit stärkt die Muskulatur, regt den Kreislauf an und trägt zur Ausdauer bei.
- ▶ Der Aufenthalt im Garten hilft, Kraft zu tanken, zu entspannen und durch die sinnvolle Beschäftigung mit der Natur einen Ausgleich zum Alltagsstress zu finden.
- ▶ Biologisch angebautes Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten sind hochwertige und gesunde Nahrungsmittel.



me vorhanden sind entscheidet mit darüber, dass die BewohnerInnen einer Stadt oder Gemeinde sich wohl fühlen, wie sie sich bewegen und erholen können. Dafür gibt es mehrere Gründe. Bäume schenken uns intensive Naturerlebnisse. Eine andere wichtige Aufgabe von Bäumen und Sträuchern besteht darin, das Stadtklima zu verbessern. In ihrem Schatten heizen sich Asphalt und Beton nicht so stark auf, sie erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der Luft, wodurch diese kühler bleibt. Baumkronen mildern den Wind ab, sie filtern Staub und Schadstoffe aus der Luft. Bäume verbrauchen zudem Kohlendioxid und produzieren Sauerstoff. Um den Jahresbedarf eines Menschen an Sauerstoff zu decken, werden rund 150 Quadratmeter Blattoberfläche benötigt.

Wohlfühloase Garten

Zu besonderem Wohlgefühl verhelfen Bäume und Pflanzen natürlich im eigenen Garten. Umfragen zufolge verbinden viele Menschen mit dem eigenen Garten sehr positive Werte wie eine hohe Lebens- und Wohnqualität, individuellen Freiraum und kreative Naturnähe. Wer sich bewusst auf seinen Garten einlässt, bemerkt bald, dass der Aufenthalt in der Natur ein sinnliches Vergnügen in vielfältiger Weise bieten kann.

Gärten bieten einen Lebens- und Erholungsraum, bilden einen natürlichen Spielraum für Kinder, sorgen für Heimeligkeit und schaffen durch die Beziehung zur Natur und die Freude am Lebendigen einen angenehmen Ausgleich zum Alltag. Gartenbesitzer suchen in ihrem Garten Entspannung. Manche finden sie vor allem dadurch, dass sie im Garten arbeiten und dort auch ihre Kreativität ausleben.

Allerdings sollten Sie darauf achten, dass die Gartenarbeit tatsächlich gesund ist und bleibt. Bleiben Sie gelassen und setzen Sie sich nicht zusätzlichem Stress aus, um alles perfekt zu machen. Davon haben Sie im Alltag schon genug. Und achten Sie darauf, Ihren Rücken und Ihre Gelenke zu schonen, indem Sie geeignete Hilfsmittel verwenden.



Foto: PCM

Wohl tuende Ruhe

Mit ein wichtiger Grund für die wohl tuende Wirkung von Gärten ist die Stille, die im Idealfall nur von natürlichen Geräuschen durchbrochen wird. Blätter und Gräser rascheln im Wind, Vögel zwitschern, Insekten summen. Mit der richtigen Bepflanzung können diese Effekte noch verstärkt werden. Viele Kräuterarten wie Lavendel, Rosmarin, Thymian oder Eisenkraut bringen nicht nur Farbe und gesunde, köstliche Küchenzutaten in den Garten, sondern sind auch bei nützlichen Insekten beliebt. Beeren tragende Sträucher ziehen Vögel an. Und dichte Hecken bieten nicht nur einen Sicht-, sondern auch einen gewissen Staub- und Schallschutz.

Freizeit auf Balkonien

Es kann – und muss – nicht immer der eigene Garten sein, um von diesen Effekten zu profitieren. Gartenglück ist keine Frage der Größe, denn Pflanzen in Töpfen können auch Balkon und Terrasse zu einem Miniaturgarten machen. Solche kleinen Balkonoasen sind als ein Stück Natur nicht zu unterschätzen, für viele Menschen werden sie in der warmen Jahreszeit zum zweiten Wohnzimmer.



Tipps für die Auswahl und Pflege von Zimmerpflanzen

Pflanzen erfreuen und nutzen uns auf vielfältige Weise. Sie kommen ursprünglich aus den verschiedensten Erdteilen und Klimazonen der Welt in unsere geschlossenen Räume. Es lohnt sich, ihre Bedürfnisse genauer kennen zu lernen. Denn die richtige Auswahl ist ein wichtiger Garant für ihr gutes Gedeihen.

Deshalb sollten Sie auf die jeweiligen Ansprüche der Pflanzen im Hinblick auf Licht, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Wasserbedarf und pH-Wert des Substrates Rücksicht nehmen. Im Fachhandel erhalten Sie beim Kauf von Zimmerpflanzen die geeigneten Pflegehinweise.

Welche Pflanze passt?

Überlegen Sie vor dem Kauf: Passt diese Pflanze an das vorgesehene Fenster? Hat sie überhaupt im Raum genügend Licht? Ist sie robust genug für die erschwerten Bedingungen eines Büros wie trockene Luft, oder hohe Raumtemperatur im Winter? Wie viel Zeit für Pflege oder Gießen will ich aufbringen? Diese und weitere Fragen helfen, die optimale Pflanze zu finden und lange Freude an ihr zu haben.

Je artgerechter eine Pflanze gepflegt wird und je näher der Standort dem naturgemäßen kommt, desto höher ist ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten und Schädlingsbefall. Wenn Pflanzen entgegen ihre Ansprüche gehalten werden, sind sie sehr anfällig und werden früher oder später

Probleme bereiten. Wichtige Pflegemaßnahmen sind das maßvolle Gießen und Düngen, das Entstauben, Besprühen, die „Sommerfrische“ und liebevolle Zuwendung. Der so genannte „Grüne Daumen“ ist meist eine gelungene Kombination von all diesen Grundvoraussetzungen.

Gießen und Besprühen



Richtiges Gießen ist besonders wichtig. Meist wird zu viel gegossen. Der Wasserbedarf richtet sich nach der Pflanzengröße, dem Topfvolumen, der Beschaffenheit der Blätter und dem Standort. Pflanzen mit gro-

ßen oder weichen Blättern verdunsten mehr Wasser als jene mit kleinen Blättern oder festem Laub, manche sind mit einer Wachsschicht gegen Verdunstung geschützt. In der Zeit der Ruheperioden, etwa beim Überwintern, ist der Wasserbedarf niedriger. Andererseits kann ein Standort nahe der Heizung oder am Sonnenfenster den Wasserbedarf erhöhen. Ob Pflanzen Wasser brauchen, können Sie am besten mit der Fingerprobe feststellen. Bleibt am Finger Erde hängen, ist noch genügend Feuchtigkeit vorhanden.

Viele Zimmerpflanzen kommen aus dem tropischen oder subtropischen Klima mit hoher Luftfeuchtigkeit. Sie sind dankbar, wenn Sie die Luftfeuchtigkeit durch regelmäßiges Besprühen oder Aufstellen von Wasserschalen erhöhen. Dies ist vor allem



Tipps zum Gießen

Wenn die Erde sehr trocken ist, kann sie nicht sofort Wasser aufnehmen. Der Topf läuft über, bleibt aber trocken. Mehrmals und langsam gießen, um eine ausreichende Wasserversorgung zu erreichen, oder mit Innentopf in ein Gefäß mit Wasser stellen.

Gieß- und Sprühwasser sollten abgestanden und zimmerwarm sein. Füllen Sie daher nach dem Gießen die Kanne noch einmal an und lassen sie stehen. Am besten geeignet ist Regenwasser, weil es weicher und kalkärmer ist.

Die meisten Pflanzen vertragen keine Staunässe, nach dem Gießen überschüssiges Wasser aus dem Übertopf oder Untersetzer weggleeren.

Tipps zum Düngen:

Mengen- und Anwendungshinweise immer genau einhalten!

Pflanzen sind oft überdüngt erhältlich und können ihr Aussehen nach dem Kauf ändern. Achten Sie beim Kauf auf Qualität.

Niemals trockene Pflanzen düngen. Sie nehmen aus Wassermangel die Nährstoffe zu schnell auf und werden geschädigt. Gießen Sie einige Tage vor dem Düngen.

Nach dem Umtopfen 6-8 Wochen nicht düngen, weil frische Erde nährstoffreich ist. Wenn Sie jedes Jahr umtopfen, können Sie Hornspäne in die neue Erde einmischen (1:30) und ersparen sich danach längere Zeit das Düngen. Je gröber die Hornspäne, desto andauernder ihre Wirkung.

In Ruheperioden und Krankheitsphasen nicht düngen.

im Winter bei trockener Heizungsluft notwendig, sonst kommt es häufig zu Schädlingsbefall.

Düngen

Als Grundnährstoffe für Pflanzen sind Stickstoff, Phosphor und Kalium nötig. Daneben brauchen Pflanzen noch Kalzium, Magnesium, Schwefel und die Spurenelemente Eisen, Mangan, Kupfer, Zink, Bor und Molybdän. Herkömmliche mineralische „Kunstdünger“ liefern diese Wirkstoffe sehr schnell nach. Es besteht aber die Gefahr, dass man Pflanzen damit überdüngt. Überdüngte Pflanzen sind schädlings- und krankheitsanfällig. Zudem sind die meisten mineralischen Dünger sehr aufwändig und schädlich in der Herstellung.

Besser sind daher organische Dünger, die bei Bedarf zur Verfügung stehen und von den Pflanzen langsam aufgenommen werden. Sie bestehen aus Rohstoffen tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, zum Beispiel aus Kompost, Hornspänen, Hühner-, Pferde- oder Rindermist, Meeresalgen-Kalk, Gesteinsmehl oder Ackerschachtelhalm. Sie sind Langzeitdünger, deren Nährstoffe durch Mikroorganismen verfügbar gemacht werden, was das Bodenleben in Blumentöpfen fördert. Ohne Mikroorganismen verdichtet sich die Topferde schneller, die Wurzeln können nicht gut atmen, Wasser oder Nährstoffe werden schlechter aufgenommen und die Wurzelbildung wird behindert. Viele Blumenerden enthalten wenige Mikroorganismen. Zur Vorbeugung kann in längeren Abständen ein Kaffeelöffel von reifem, gut abgelaugtem Kompost in die obersten Schichten der Erde eingearbeitet oder mit Kompostauszügen gegossen werden.

Umtopfen

Es ist Zeit zum Umtopfen, wenn die Wurzeln die Erde völlig durchwachsen haben. Wenn Sie unten aus dem Topf herauswachsen, ist es höchste Zeit. Weiße Kalkablagerungen auf der Topferde und Salzausblühungen auf den Tontöpfen zeigen an, dass die Erde durch kalkhaltiges Gießwasser zu alkalisch geworden ist. Auch dann ist Umtopfen angesagt. Meist wird als Umtopfzeit das Ende der Ruhephase im Februar oder März empfohlen. Beim Umtopfen sollten Sie das Wurzelnetz leicht auflockern, eventuell kürzen, wenn die Wurzeln schon sehr im Kreis gewachsen sind und nicht die ganze Erde entfer-

Tipps zum stressfreien Umtopfen:

Als Alternative kann ab und zu eine Oberflächenaufbereitung das Umtopfen ersetzen. Dabei wird in die obersten fünf Zentimeter neue Erde eingearbeitet.

Nach dem Umtopfen werfen manche Pflanzen, etwa Ficus, viele Blätter ab. Werden sie gut versorgt, erholen sie sich aber bald wieder. Dabei können auch Rescue-Tropfen, ein Mittel aus der Bachblütentherapie, helfen. Immer mehr Menschen setzen inzwischen auf die positive Wirkung solcher Tropfen bei sich selbst oder ihren Haustieren. Es liegt also durchaus nahe, sie auch bei Pflanzen einzusetzen.

Topfen Sie alle Pflanzen auf einmal um, das spart Zeit und Töpfe.

Mit Teststäbchen kann die Erde auf ihren pH-Wert überprüft werden.



Foto: Blumberbüro Holland

nen – außer bei Schädlingsbefall. Der neue Topf sollte abgesehen von sehr wüchsigen Pflanzen, nur wenig größer sein als der bisherige, etwa zwei Zentimeter im Umfang. Achten Sie besonders auf qualitativ hochwertige,



torffreie Blumenerde oder mischen Sie sie selbst. Günstig ist es, in den Topf eine Tonscherbe oder etwas Kies zu geben, damit das Abflussloch nicht verstopft. Neue Tontöpfe sollten Sie zuerst mit Wasser voll saugen lassen. Die Pflanzen sollten Sie ein paar Tage vorher gut gießen, damit sie die Umtopf- und Anwachsphase besser überstehen. Frisch getopfte Pflanzen müssen gut gegossen werden.

Biologischer Pflanzenschutz

Der Einsatz von chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln in Wohnräumen kann zu einer Gefährdung unserer eigenen Gesundheit führen. Die in den Produkten enthaltenen Wirkstoffe sind oft belastender als die Schädlinge selbst. Sie stellen eine Schädigungsgefahr für Menschen, Haustiere und Umwelt dar. Manche Mittel sind noch Jahre später im Hausstaub nachweisbar, wenn die nächsten Schädlinge schon längst wieder da sind und erneut bekämpft werden.

Hier gilt wie so oft: „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Gesunde Pflanzen werden kaum von Schädlingen befallen. Kranke Pflanzen hingegen, die an einem ungeeigneten Standort stehen, können auch mit den effektivsten Gegenmaßnahmen auf Dauer nicht schädlingsfrei gehalten werden. Dann ist es besser, sich von dieser Pflanze zu trennen. Zur Bekämpfung von Pflanzenkrankheiten und Schädlingen wird eine Vielzahl von Präparaten angeboten. Viele enthalten giftige Substanzen. Meist sind die bedenklichen Produkte von den harmlosen auf den ersten Blick schwer zu unterscheiden.

Als Alternative zum Gifteinsatz gibt es eine Vielzahl an biologischen Pflanzenschutzmaßnahmen und Mitteln:

- ▶ Vorbeugung: geeigneter Standort, gute Pflege, natürliche Pflanzenstärkungsmittel
- ▶ Mechanische Maßnahmen: Abwaschen, Abbürsten oder Zerdrücken von Schädlingen
- ▶ Biologische Maßnahmen: Nützlingseinsatz (zum Beispiel Marienkäfer gegen Blattläuse)
- ▶ Biotechnische Maßnahmen: z.B. Gelbfellen gegen Trauermücken, Pheromone (Lockstoffe)
- ▶ Pflanzenschutzmittel: wirken direkt, haben jedoch oft Nebenwirkungen, sind teilweise giftig, z.B. Neem, Öle, Seifen, Laugen
- ▶ Alternative Pflanzenbehandlungsmittel: Homöopathie, Ätherische Öle

Biologische Pflanzenschutzmaßnahmen sind mit keinen gesundheitlichen Risiken verbunden. Sie schonen unsere Umwelt, weil weder die Pflanzen selbst noch die Topferde oder die Raumluft mit giftigen Substanzen angereichert werden.

Vorsicht: Giftpflanzen und Allergien

Nicht alles, was die Natur hervorbringt, ist ausschließlich gesund und risikofrei. Das ist besonders auch bei der Auswahl von Blumen und Zimmerpflanzen zu beachten.

Denn einerseits können Pflanzen AllergikerInnen ganz schön zu schaffen machen. Und andererseits können manche Zimmerpflanzen für Menschen, besonders für Kinder und Haustiere, gefährlich sein, wenn sie gegessen



werden. Auch der Pflanzensaft einiger Pflanzen kann beim Haut- oder Schleimhautkontakt Reizungen hervorrufen.

Bei den hier angeführten Pflanzenarten, die natürlich nur eine Auswahl sein können, ist Vorsicht angebracht. Es ist empfehlenswert, diese Pflanzen nicht in der Reichweite von Kindern oder Haustieren aufzustellen. Zimmerpflanzen, die man von Kindern und Haustieren fern halten sollte

Deutscher Name	Botanische Benennung	Stoff	Giftige Teile	Wirkung	Giftig für Menschen
Aloe	Aloe spp.	Aloin	Pflanzensaft	Bei Genuss abführende Wirkung, bei hohen Dosen Darmblutungen und Nierenreizung	Giftig
Alpenveilchen	Cyclamen persicum	Saponin	V.a. Knollen	Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schweißausbruch, Kreislaufstörungen, Krämpfe, Atemlähmung	Giftig (in Sizilien Einsatz als Lähnungsmittel zum Fischfang)
Baumfreund	Philodendron spp.	Scharfstoff	Blätter	Bei Berührung Hautreizung. Bei Genuss Mundschleimhautentzündung	Reizend und teilweise auch allergieauslösend
Bogenhanf	Sansevieria trifasciata	Saponine	Alle	Übelkeit, Erbrechen, Blutzeretzung	Giftig
Buntblatt	Caladium spp.	Calciumoxalat	Alle	Bei Genuss großer Mengen Darmentzündungen	Giftig

Deutscher Name	Botanische Benennung	Stoff	Giftige Teile	Wirkung	Giftig für Menschen
Christusdorn	Euphorbia sp.	Triterpene	Pflanzensaft	Hautreizung. Bei Genuss Kopfschmerz, Benommenheit, Schock, Nierenschädigung	Giftig
Dieffenbachie	Dieffenbachia sp.	Glycoside, Scharfstoffe, Alkaloide, Calciumoxalat	Alle, besonders Stamm	Hautreizungen. Bei Genuss Schwellung der Zunge, Übelkeit, Benommenheit, Herzrhythmusstörungen, Lähmungen	Sehr stark giftig
Efeu	Hedera helix	Saponin	Blätter, Beeren (v.a. Fruchtfleisch)	Bei Berührung allergische Reaktionen. Bei Genuss gefäßverengend, Reizungen des Magen-Darmtrakts, Erbrechen, Übelkeit, Kopfschmerzen, scharlachartiger Ausschlag, Halluzinationen	Giftig
Efeutute	Epipremnum pinnatum	Scharfstoff	Alle	Hautreizung bei Gärtnern und Floristen Bei Genuss Schleimhautreizungen	Giftig
Einblatt	Spathiphyllum floribundum	Aroin	Alle	Anschwellen der Zunge, Schleimhautentzündungen, Herzrhythmusstörungen	Giftig
Fensterblatt	Monstera deliciosa	Scharfstoff	Alle	Hautreizung durch Pflanzensaft	Giftig
Flamingoblume	Anthurium andreaeanum	Calciumoxalat	V.a. junge Blätter	Entzündungen der Fingernägel	Giftig
Flammendes Käthchen	Kalanchoe spp.	Nicht bekannt	Alle	Erbrechen und Durchfall	Gering giftig (afrikanische Wild-Arten giftig)

Deutscher Name	Botanische Benennung	Stoff	Giftige Teile	Wirkung	Giftig für Menschen
Gummi- baum	Ficus sp.	Harz, Fla- vonoide	Alle, v.a. Pflanzen- saft	Erbrechen, Bauch- schmerzen Hautreizung bei Sonneneinwirkung,	gering giftig
Klivie	Clivia miniata	Lycorin, Clivimin (Alkaloide)	Alle, besonders Zwiebel- stamm	Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, in hohen Dosen Lähmung und Kollaps	Giftig
Kolben- faden	Aglaonema commutatum	Aroin	Alle	Bei Genuss Schleim- hautentzündungen, Herzrhythmus- störungen	Sehr giftig (Verwechslung mit Dieffenbachia mög- lich!!)
Korallen- bäumchen	Solanum pseudo capsicum	Solano- capsin, and. Alkaloide	Alle, v.a. Beeren für Kinder anziehend	Übelkeit, Erbrechen Pupillenerweiterung, Schläfrigkeit, Atemlähmung	Giftig
Ritterstern, Amaryllis	Hippeastrum spp.	Alkaloide	v.a. Zwie- bel, auch Blätter, Blüten, Früchte	Erbrechen und Durchfall, Benommen- heit, Schweiß- ausbrüche, Nieren- schädigung	Sehr giftig
Topfazalee	Rhododen- dron simsii (Azalea indicata)	Acetylan- dromedol (äth. Öl)	Alle	Benommenheit, Erbrechen, Krämpfe, Schweißausbrüche	Giftig
Weihnachts- stern	Euphorbia pulcherrima	Diterpene	Alle	Zittern, Erbrechen, Durchfall, Schläfrigkeit, Benommenheit – Allergieauslöser	Giftig (es gibt auch ungiftige Zuchtfor- men!)
Wunder- strauch (Kroton)	Codiaeum variegatum	Toxal- bumin	Alle	Erbrechen und Durchfall	Giftig
Zimmer- calla, Papier- blume	Zantedeschia (Calla) aethiopica	Scharfstoff	Alle	Bei Hautkontakt Blasen- bildung. Bei Genuss Brennen im Mund, Halsschmerzen, Übelkeit, Erbrechen	Giftig

Was ist zu tun, wenn Vergiftungen auftreten?

- ▶ Erste Hilfe: Flüssigkeitszufuhr, am besten Wasser, keine kohlen säurehaltigen Getränke, keine Milch
- ▶ Erbrechen auslösen
- ▶ Die Vergifteten beruhigen.
- ▶ So schnell wie möglich bei der Vergiftungszentrale anrufen, um Näheres zu erfahren, und einen Arzt aufsuchen. Reste der Pflanzen, auch Erbrochenes, zur Untersuchung mitbringen.
- ▶ Nach dem Erbrechen sind Kohletabletten in der Lage, Gifte an sich zu binden. Glaubersalz (Natriumsulfat) wirkt abführend. Kein Rizinusöl geben, weil viele Gifte bei Anwesenheit von Fetten rascher aufgenommen werden. Auch fett-haltige Milch kann daher nachteilig sein!

Nicht nur die Pollen von Gräsern, Getreide, Bäumen oder Blüten können die für den Heuschnupfen typischen Beschwerden verursachen, auch einige nichtblühende Zimmerpflanzen können allergische Reaktionen hervorrufen. Dazu zählt etwa die Birkenfeige (*Ficus benjamina*). Die Symptome reichen von juckendem Hautausschlag nach Pflanzenkontakt bis zu Fließschnupfen, Bindehautentzündung und sogar Asthma durch Einatmen winziger Pflanzenbestandteile aus dem Hausstaub. Empfindliche Personen sollten daher auf die Birkenfeige verzichten.

AllergikerInnen und andere empfindlich reagierende Personen sollten unter anderem auch Primeln, Tulpen, Agave, Chrysanthemen, Weihnachtsstern, Efeu, Fensterblatt, Banane, Pelargonien oder Dieffenbachien meiden. Ihre Berührung kann Hautreizungen hervorrufen. PollenallergikerInnen



VERGIFTUNGSNOTRUF: 01/406 43 43

Information bei Vergiftungsverdacht und Tipps zur Ersten Hilfe rund um die Uhr. Bewahren Sie Ruhe! Wichtige Angaben für die ExpertInnen: Wer? Wovon? Wie viel? Wann? Wie? (gekaut, geschluckt, ausgespuckt).

Wichtig für AllergikerInnen

sollten keine blühenden Zimmerpflanzen ins Schlafzimmer stellen.

Weitere allergene Zimmerpflanzen und Schnittblumen sind Drehfrucht (*Streptocarpus*), Efeu (*Hedera helix*), Frauenschuh (*Cypripedium calceolus*), Herbstsonnenbräut (*Helianthemum autumnale*), Lorbeer, Margerite und Sonnenblume.

Andererseits können aber für Hausstaubmilben-AllergikerInnen Zimmerpflanzen sogar günstig sein. Da Pflanzen die Luftfeuchtigkeit erhöhen, sinkt der Staub, an dem sich Milben ablagern, wassergesättigt zu Boden und ist damit weniger belastend.

Mit Pflanzen Freude schenken

Ob als kleine Pflänzchen zum Aussetzen im Garten oder auf der Terrasse oder im Topf als schöner Raumschmuck für Wohn- und Geschäftsräume: Pflanzen und Schnittblumen sind tolle Geschenke – und es gibt viele Anlässe, einem lieben Menschen etwas „durch die Blume“ zu sagen. Kein Wunder, dass grüne Mitbringsel die beliebtesten Geschenke der Österreicherinnen sind: Zwei Drittel, ergab kürzlich eine Umfrage, drücken ihre Zuneigung, ihren Dank oder ihre Freundschaft gerne durch geschenkte Pflanzen aus.

Tip: Achten Sie beim Kauf von Schnittblumen auf Produktionen mit menschen- und umweltgerechtem Anbau (FIAN-Zeichen).

Lasst Blumen sprechen

Wer Blumen schenkt, sollte allerdings daran denken, dass es eine Tradition gibt, bestimmte Pflanzen symbolische Bedeutungen zuzuordnen – damit das freundlich gemeinte Geschenk nicht zum Fettnäpfchen wird. Im 18. Jahrhundert kam der Brauch auf, Blüten eine verschlüsselte Symbolik zuzuweisen – und damit auch Botschaften auszutauschen. Diese Blumen-Sprache wurde auch schriftlich festgehalten. Auch wenn es heute nicht mehr ganz so streng zugeht in Sachen Blumen – Codex: Hier doch ein paar Tipps, was nach alter Überlieferung mit schönen Blüten gemeint sein könnte:

Pflanze

Alpenrose
Alpenveilchen (Cyclamen)
Aster
Brunnenkresse
Buchsbaum
Christrose
Chrysantheme
Dahlie
Dotterblume
Efeu
Farnkraut

Bedeutung

Wann sehen wir uns wieder?
Du bist mir gleichgültig.
Von Deiner Treue bin ich nicht überzeugt.
Du entscheidest über mein künftiges Glück.
Du bist entsetzlich spröde.
Nimm mir meine Angst.
Mein Herz ist frei.
Ich bin schon vergeben.
Du darfst mich bald erwarten.
Ich bin treu.
Ich mache nicht gerne viele Worte.

Fingerhut

Flieder

Geranie

Gladiole

Glockenblume

Hyazinthe

Iris

Jasmin

Kapuzinerkresse

Klatschmohn

Kornblume

Krokus

Lavendel

Lilie, weiß

Löwenmaul

Malve

Margerite

Narzisse

Nelke, rot

Nelke, weiß

Orchidee

Primel

Rose, rot

Rose, gelb

Rose, zartrosa

Schwertlilie

Sonnenblume

Tulpe

Veilchen

Vergissmeinnicht

Zinnie

Ich habe schon schlechte Erfahrungen gemacht.

Wirst Du auch treu sein?

Ich erwarte dich an der bekannten Stelle.

Sei nicht so stolz.

Unsere Herzen schlagen im gleichen Takt.

Deine Kälte lässt mich verschmachten.

Ich stehe zu Dir.

Du bist bezaubernd.

Du verbirgst etwas von mir.

Man muss im richtigen Augenblick
schweigen können.

Ich gebe die Hoffnung nicht auf.

Ich brauche Bedenkzeit.

Ich werde mein Ziel erreichen.

Reinheit, Süsse

Du bringst meine guten Vorsätze ins wanken.

Du bist kalt wie Eis.

Lass mich in Frieden.

Du bist eitel.

Ich liebe dich heiss.

Ich bin noch zu haben.

Du bist mir zu verspielt.

Zufriedenheit ist das höchste Glück.

Blume der Liebe

Abnehmende Liebe, Untreue

Du wirst erkennen, ob Du mich liebst.

Ich werde um Dich kämpfen.

Du bist mir zu anspruchsvoll.

Du bist zu keiner echten Empfindung fähig.

Du bist unschuldig und bescheiden.

Denke an mich, vergiss mich nicht.

Ich denke an einen abwesenden Freund.



Das Sprechen durch die Blume ist bei Weitem nicht die einzige pflanzliche Stärke in Sachen Sozialkontakte und Beziehungen. Die Beschäftigung mit den grünen Zimmer- und GartengenossInnen kann auch in anderer Hinsicht zur Förderung der zwischenmenschlichen Kommunikation beitragen: Gärten schaffen auch Raum für Sozialkontakte zwischen NachbarInnen – vom Plausch am Zaun über das Gartenfest bis hin zur organisierten Gärtnerei in Gartenvereinen. Und so manche gutnachbarschaftliche Beziehung hat sich schon daraus entwickelt, dass man sich während des Urlaubs Wohnungsschlüssel, Gießkanne und Pflegeanleitung für die Zimmerpflanzen austauscht.

Entspannen, Leben, Feiern

Begrünte Innenhöfe, Parks und andere Grünanlagen im verbauten Gebiet sind beliebte Treffpunkte, hier lernen Menschen beim Entspannen in der Natur einander kennen.

Bäume zu pflanzen hat von jeher eine wichtige Symbolik: Sie stehen für Wachstum und Leben, für Zukunft und Gedeihen. Kein Wunder, dass nicht nur in Schulen oder Kindergruppen das Bäume pflanzen eine beliebte Aktivität zur Entwicklung von Naturnähe ist, sondern auch, alten Traditionen folgend, viele Eltern zur Geburt ihres Kindes einen Baum pflanzen.

Auch Feste und Feiern sind kaum denkbar ohne Blumenschmuck. Was wäre eine Hochzeit ohne den traditionellen Brautstrauß, was ein kirchliches Fest ohne pflanzlichen Altarschmuck. Und selbst Verstorbene ehren wir noch mit Pflanzen vom Kranz bei der Beerdigung bis zur hingebungsvollen Pflege des Grabes.

Die enge Beziehung zur Natur und das Arbeiten mit Pflanzen wirken positiv auf das Wohlbefinden der Menschen. Machen Sie sich diese Weisheit doch in Zukunft noch mehr zu Nutzen!



Foto: Plants for people

Zum Weiterlesen



BROSCHÜREN

Alle hier angeführten Broschüren können gratis bestellt werden.

Abenteuer Wald.

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft.
Bestellung: www.lebensministerium.at

Bäume, Sträucher & Co.

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung. Bestellung: www.naturimgarten.at

Der Gemüsegarten.

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung. Bestellung: www.naturimgarten.at

Der Naturgarten. Natur im Garten

Österreich. die umweltberatung. Bestellung: www.umweltberatung.at oder unter Tel.: 01/803 32 32

Die Naturgartenwiese.

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung. Bestellung: www.naturimgarten.at

Ein Garten für Kinder.

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung. Bestellung: www.naturimgarten.at

Ein Garten zum Wohlfühlen.

Oberösterreichische Umweltakademie.
Bestellung: Tel.: 0732 7720 14402

Freude am Naturgarten.

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung

Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung. Bestellung: www.naturimgarten.at
Gesundheit aus dem Garten.

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung. Bestellung: www.naturimgarten.at

Kräuter.

die umweltberatung. Bestellung: www.umweltberatung.at oder unter Tel.: 01/803 32 32

Natur findet Stadt.

Städtische Umwelt und Lebensqualität.
Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft. Bestellung: www.lebensministerium.at

Naturnische Hausgarten.

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft und die umweltberatung.
Bestellung: www.umweltberatung.at oder unter Tel.: 01/803 32 32

Umwelt: Naturnahe Gärten.

Stadt Wien, MA 22.
Bestellung: 01 – 4000-8022

Umwelt: Wildes Wohnen.

Stadt Wien, MA 22.
Bestellung: 01 – 4000-8022

Wohlbefinden im Büro.

Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Bestellung: <http://www.baua.de/>

Bücher

Ingrid Greisenegger

Wie viel Garten braucht der Mensch,

NP Buchverlag, 2003

Martin Haberer

Taschenatlas Zimmerpflanzen,

Ulmer 2004

Iris Hammelmann

Gesund Wohnen mit Energiepflanzen,

Ludwig, 2000

Kurt Henseler

Gesunde Zimmerluft durch Pflanzen,

Kosmos, 1992

Kurt Henseler

**Gesundheit und Energie
durch Zimmerpflanzen,**

Kosmos, 2001

Eva K. Hoffmann

Energiepflanzen im Haus,

Bassermann, 2003

Julia Kospach

Das Gartenspiel.

Notizen aus dem Dachgarten Eden,

Residenz, 2001

Günter Ortman

Urlaubssichere Bewässerung für Pflanzen,

Verlag Parey, 1992

Christine Volm

**Innenraumbegrünung in
Theorie und Praxis,**

Ulmer, 2002

Jürgen Wolff (Hg)

Zimmerpflanzen,

Kosmos, 2004

B.C. Wolverton

Gesünder leben mit Zimmerpflanzen.

**Die wichtigsten Pflanzen zur Beseitigung
von Raumgiften in Wohnräumen und Bü-**

ros, Vgs Verlagsges., 1997

Informationen im WWW

www.gartenbau.or.at

www.agsn.de

www.plants-for-people.org

www.zone10.com/wsdocs/tech/NASA/fyh.htm

www.interiorlandscape.com

www.pflanzendoktor.at

www.umweltberatung.at

www.giftinfo.uni-mainz.de

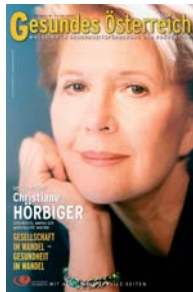
www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/pflanidx.html

www.botanikus.de

www.fian.at



Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Das Magazin *Gesundes Österreich* dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und Prävention. Es erscheint viermal im Jahr und gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Aktivitäten und Themen.



Die SIGIS-Broschüren liefern regelmäßig aktualisierte Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung durch Dachverbände und Kontaktstellen.



Alles zu den Themen seelische Gesundheit, Ernährung und Bewegung mit wertvollen Tipps und Adressen

Alle Publikationen erhalten Sie gratis beim **Fonds Gesundes Österreich**,
Mariahilfer Straße 176, 1150 Wien, Tel.: (01) 895 04 00, Fax: (01) 895 04 00-20,
E-Mail: gesund.es.oesterreich@fgoe.org; Web: www.fgoe.org

Impressum:

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: Fonds Gesundes Österreich.
Redaktionelle Mitarbeit: DI Gerda Hüfing (Umweltberatung), Dr. Birgit Kofler-Bettschart, Dr. Klaus Ropin

Unser Dank für die Zurverfügungstellung von Fotos geht an das Grüne Presseportal (www.gruenes-presseportal.de); Bilder auf den Seiten 10, 13, 15, 21, 24, 32) und an die Fotografin Susi Lindig (Seite 16). Grafische Umsetzung: Patricio Handl. Herstellung: x Druck

Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche
Lebensmittel und Getränke**

sehr sparsam!



Öle und Fette:

Qualität vor Menge!



**Milch und
Milchprodukte**
jeden Tag!



**Fleisch, Wurst
und Eier mäßig!
Fisch regelmäßig!**

**Getreide und
Kartoffel:**

5 Portionen, die
sich lohnen!



**Gemüse
und Obst:**

5 x
täglich!



Viel trinken, über den Tag verteilt!



„Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!“



ERNÄHRUNGS-HOTLINE

des Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem VKI

0810-810 227

Mo bis Fr 9 - 15 Uhr (Ortsstarif)

www.gesundesleben.at

BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN

