

Grüne Stresskiller

Pflanzen am Arbeitsplatz steigern das Wohlbefinden

(GMH/BVE) Sterile Großraumbüros in denen Ruhe ein Fremdwort ist. Ständiges Telefonklingeln, gereizte Chefs und immer mehr Arbeit, die von immer weniger Leuten gestemmt werden soll. Viele Menschen müssen in ihrem Berufsalltag geistige Fließbandarbeit leisten – da verwundert es nicht, wenn irgendwann die Akkus leer sind. Nicht erst seit der aktuellen Diskussion ist bekannt, dass anhaltender Stress die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen kann.



Bildnachweis: GMH/BVE

Bildunterschrift: Dekorative Grünpflanzen bringen ein angenehmes Arbeitsklima und gute Laune ins Büro.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/02/GMH_2013_10_01.jpg

Umgekehrt, betonen Experten, kann ein angenehmes Arbeitsumfeld dazu beitragen, Stress abzubauen und die negativen Auswirkungen eines dauerhaft hohen Arbeitspensums zu mildern. Dieser



Umstand war bereits vor Veröffentlichung des "Stressreport Deutschland 2012" der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Diskussionsthema auf der Grünen Woche in Berlin. Dort kamen Vertreter des gärtnerischen Einzelhandels zusammen, um den positiven Beitrag von Pflanzen auf das Klima am Arbeitsplatz zu erörtern.

Sanfte Blutdrucksenker

Wobei das Stichwort Klima im doppelten Sinne passt: Pflanzen verbessern nämlich nachweislich das Raumklima, indem sie die Luftfeuchtigkeit erhöhen und Schadstoffe absorbieren. Vor allem aber wirkt schon der Anblick vitaler Grün- und Blütenpflanzen beruhigend und stimmungsaufhellend: Schmetterlingsorchidee (Phalaenopsis), Einblatt (Spathiphyllum), Dieffenbachie (Dieffenbachia) und Co. bilden ein erfrischendes Gegenwicht zu Aktenbergen und trockenen Exceltabellen und tragen somit erheblich dazu bei, im Büro eine inspirierende Atmosphäre entstehen zu lassen. Das senkt die Zahl stressbedingter Ausfälle und kann letztlich sogar zu einer Produktivitätssteigerung führen, wodurch Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen profitieren.

Gute Argumente

Selbst Vorgesetzte, die sich gegen Familienfotos und andere persönliche Dinge am Arbeitsplatz verwehren, haben gegen die eine oder andere Grünpflanze in der Regel nichts einzuwenden. Im Gegenteil, denn da attraktive Pflanzen die Räumlichkeiten auch optisch aufwerten und somit dem Prestige der Firma zugutekommen, übernehmen viele Arbeitgeber bereitwillig die Anschaffungs- und Pflegekosten. Vorausgesetzt, man möchte die Pflege nicht ausdrücklich selbst übernehmen. Denn wenn wieder einmal alles zu viel zu werden droht, und sich die Gedanken nur noch im Kreis drehen, kann es Wunder wirken, sich ein paar Minuten lang mit etwas ganz anderem zu beschäftigen. Danach zeigt der Daumen wieder nach oben – und grün wird er obendrein.

Lassen Sie sich in Sachen Pflanzen doch einmal inspirieren und beraten. Unter www.ihre-gaertnerei.de ist garantiert ein passender Fachbetrieb ganz in ihrer Nähe aufgelistet.



[Kastenelement]

Gärtnern macht den Kopf frei

Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag im Büro nach Hause kommt, möchte nur noch seine Ruhe haben – oder? Nicht unbedingt: Gerade für Menschen, die jobbedingt viel Kopfarbeit leisten müssen, kann körperliche Betätigung an der frischen Luft ein wunderbarer Ausgleich sein. Aus gutem Grund zählt der Garten zu den liebsten Hobbys der Deutschen und auch die Gartentherapie stützt sich auf die positive Wirkung von Naturerlebnissen. Schon die Tatsache, dass man bei den meisten gärtnerischen Tätigkeiten sofort sieht, was man geschafft hat, hat etwas ungemein Befriedigendes. Und für etwas Lebendiges Verantwortung zu übernehmen, eine Pflanze zu hegen und zu pflegen, ihr beim Wachsen zuzusehen und am Ende mit duftenden Blüten oder leckerem Gemüse belohnt zu werden, ist ein Erfolgserlebnis, das man immer wieder haben möchte – egal ob im Garten oder mit Topf- und Kübelpflanzen auf dem Balkon.