

Grüne Oasen schaffen: Das Büro als Wohlfühlort

(GMH/ FvRH) Arbeiten und Wohlfühlen – das passt für viele nicht zusammen. Doch oftmals sind es nur kleine Dinge, die einen Arbeitsplatz behaglicher machen. Pflanzen, zum Beispiel. Das frische Grün hat dabei nicht nur dekorativen Charakter: Studien zeigen, dass Pflanzen im Büro Wohlbefinden und Zufriedenheit steigern können. Und damit auch die Leistung.



Bildnachweis: GMH/ FvRH

Bildunterschrift: Zimmerpflanzen machen ein Büro nicht nur optisch attraktiv. Die grünen Kollegen können auch Wohlbefinden und Produktivität steigern.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/11/GMH_2018_47_01.jpg

Der Blick ins Grüne gilt im Büroleben häufig als das Nonplusultra. Keine Frage: Schon ein paar Minuten lang Bäume, Rasen oder Blumenbeete aus dem Fenster zu betrachten, kann beruhigen und entspannen.

Doch was tun, wenn der Arbeitsplatz kein Fenster hat? Der eigene Schreibtisch von anderen Dingen umstellt ist? Oder draußen



schlichtweg nichts Grünes zu sehen ist? Die Antwort ist ganz einfach: sich das Grün ins Büro holen.

Pflanzen machen zufrieden und produktiv

Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich die Produktivität um 15 Prozent steigern kann, wenn man einen spartanisch eingerichteten Arbeitsplatz mit Pflanzen ausstattet. Zudem legen Studien nahe, dass Angestellte in einem grünen Büro zufriedener sind. Pflanzen sollen demnach dazu beitragen, Stress zu reduzieren, sowie Aufmerksamkeit und Motivation zu steigern. Kurzum: Die grünen Kollegen können das Wohlbefinden insgesamt verbessern.

Und das nicht nur mit Blick auf die seelische Gesundheit. Über ihre Blätter verwandeln die Pflanzen Kohlendioxid in Sauerstoff, filtern Schadstoffe und geben Feuchtigkeit in die Luft ab. Gerade in klimatisierten Gebäuden und beheizten Räumen ist dies ein erheblicher Pluspunkt – insbesondere im Winter. Erkältungskrankheiten breiten sich bei trockener Luft gern aus.

Büropflanzen passend zum Raum auswählen

Die Auswahl an Zimmer- und Büropflanzen ist groß. Zu den Klassikern zählen Birkenfeige (botanischer Name *Ficus benjamina*), Gummibaum (*Ficus elastica*), Drachenbaum (*Dracaena*), Fensterblatt (*Monstera*) und Einblatt (*Spathiphyllum*). Ideal fürs Regal ist rankendes Grün wie Efeutute (*Scindapsus*) und Grünlie (*Chlorophytum comosum*).

Grundsätzlich sollten die Zimmerpflanzen aber nicht ausschließlich nach persönlicher Vorliebe, sondern vielmehr nach den räumlichen Begebenheiten ausgewählt werden. Nicht unerheblich ist dabei die Menge an Tageslicht. Aber auch in einem dunkleren Büro muss man nicht auf Grün verzichten. So kommen Bogenhanf (*Sansevieria*), Kentia-Palme (*Howea forsteriana*) und Schusterpalme (*Aspidistra*) mit weniger Licht aus.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zur Raumbegrünung und Hydrokultur finden Sie im Internet unter: <http://www.fachverband-raumbegrueung.de> und auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/machmalgruen/>



[Kastenelement]

Büropflanzen richtig pflegen

Wie in allen Bürogemeinschaften will auch die Beziehung mit den grünen Kollegen gepflegt sein. Grundsätzlich gilt es, Pflanzen ausreichend zu gießen und zu düngen. Wer sich dabei unsicher ist, kann auf Hydrokultur umsteigen. Damit das Zimmergrün wächst und gedeiht, sollte man zudem die Blätter regelmäßig entstauben und es bei Bedarf fachgerecht schneiden.