

Mehr Natur: Zimmerpflanzen schaffen einen wertvollen Ausgleich

(GMH/FvRH) Wer sich lebende Pflanzen in seine Räume holt, kann einen gesunden Ausgleich zu einer immer technischer werdenden Welt schaffen. Eine Umgebung mit Blättern und Blüten sieht nicht nur schön aus, sondern erzeugt auch Wohlbefinden zwischen den vielen künstlichen Oberflächen.



Bildnachweis: GMH/FvRH

Bildunterschrift: Zimmerpflanzen als Begrünung im eigenen Wohnzimmer oder im Büro wirken gesundheitsfördernd, inspirierend und beruhigend.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/11/2019_48_03.jpg

Ausgleich zu „aalglatter“ Haptik

Auf ein Handydisplay zu schauen oder eine Computertastatur anzufassen, mag manche Menschen auf Dauer begeistern. Die „aalglatte“ Haptik und die Ausstrahlung von technischen Geräten löst

bei den meisten Menschen langfristig jedoch keine positiven Emotionen aus. Anders ist das bei Pflanzen. Es tut gut, über das glatte Blatt zum Beispiel eines Fensterblatts (Monstera) zu streichen, die eleganten weißen Blüten eines Einblatts (Spathiphyllum) zu betrachten oder angesichts der exotischen Ausstrahlung einer Kentia-Palme (Howea) gedanklich in die Ferne zu schweifen.

Für ein gesundes Raumklima

Auch wer sich im ersten Moment vielleicht nicht für Raumbegrünung begeistern kann, wird langfristig von einer begrünten Umgebung profitieren. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich das menschliche Auge in einer grünen Umgebung entspannt. Das ist einer der Gründe, warum „Waldbaden“ derzeit so im Trend liegt. Ein einfacher Spaziergang durch den Wald wirkt wie eine Aromatherapie, stärkt das Immunsystem und hilft gegen Stress, Angstzustände und gar Depressionen. Zudem verbessern Grünpflanzen das Klima in geschlossenen Räumen, geben Sauerstoff ab und reinigen die Luft zum Teil sogar von Schadstoffen und Chemikalien. Außerdem sind Zimmerpflanzen natürliche Luftbefeuchter: Sie geben mehr als 90 Prozent des Gießwassers wieder an die Umgebung ab – und zwar frei von Keimen. Im Winter bei trockener Heizungsluft tut dies den Nasenschleimhäuten gut und beugt Erkältungen vor. Bei Hitze sorgt die Verdunstung zudem für angenehme Kühle. So leisten Pflanzen einen gesunden Beitrag zum Raumklima, teilt der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur mit.

Auf den richtigen Standort achten

Wichtig ist, bei der Auswahl die individuellen Bedürfnisse der Pflanzen zu berücksichtigen. Die Auswahl sollte an die vorhandene Lichtmenge und die Temperatur angepasst werden. Während beispielsweise Sukkulente mit einem sonnigen Platz an einem Südfenster bestens klarkommen, gedeihen andere wie die Kentia-Palme auch an Standorten mit weniger Licht. Professionelle Raumbegrüner helfen hier bei der richtigen Zusammenstellung. Auch wenn es sich um einen relativ jungen Beruf handelt, ganz neu ist das Verlangen der Menschen nach Grün in ihren Räumen nicht: Denn bereits die Römer und Griechen haben aus ästhetischen Gründen Lorbeer-Bäume in ihren Häusern herangezogen.

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

[Kastenelement]

Zimmerpflanzen bitte streicheln

Es tut nicht nur uns Menschen gut, uns mit Pflanzen zu umgeben und sie zu berühren. Es ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass Pflanzen ein haptisches Empfinden haben. Unter japanischen Landwirten ist es Tradition, Pflanzen zu drücken oder zu streicheln, um mechanischen Stress zu erzeugen. Studien aus den USA und der Schweiz haben aufgezeigt, dass Berührung die Widerstandsfähigkeit von Pflanzen steigert und sie dann Schädlinge besser abwehren können. Es ist somit keine Marotte, seine Zimmerpflanzen zu streicheln, sondern ein sinnvoller Beitrag zu deren Stärkung, erklärt der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur.