

Pflanzen tun gut

(Rem) Dass Tiere einen wohltuenden Einfluss auf die Psyche und damit auf die körperliche Befindlichkeit des Menschen haben, ist hinlänglich bekannt und vielfach bewiesen.

Dies gilt in hohem Maße auch für Pflanzen – besonders solche, die wir in unseren Wohnungen und Häusern ziehen und halten können.

Dass sie nicht nur dekorativen Wert besitzen – und unser ästhetisches Bedürfnis ansprechen – sondern ganz konkret gesundheitsförderlich sind, haben Forscher in den letzten Jahren wissenschaftlich bewiesen.

Schon immer zog der gestresste Großstädter hinaus in Wald und Flur, um sich zu erholen und Kraft zu tanken. Jahrhundertlang standen Stadt und Natur im krassen Gegensatz zu einander. Der arbeitende Stadtmensch – und das war die überwiegende Mehrheit – lebte in grauen Mietskasernen, umgeben von öden Industrielandschaften. Nur privilegierte Bürger wohnten in Häusern, die von Gärten umgeben waren. Für den Arbeiter war die Natur weit weg vom täglichen Leben, die Landpartie war ein seltener, feiertäglicher Luxus.

Erst im 20. Jahrhundert begannen Städtebauer und Architekten „Grünstreifen“ auch zwischen Häuserblöcken anzulegen, Bäume an Autostraßen zu pflanzen. Sie hatten offensichtlich bereits eine Ahnung davon, wie wohltuend allein der

bloße Anblick von Pflanzen für den Menschen sein könnte.

Immer größer wurde das Bedürfnis von Stadtbewohnern sich „Natürliches“ so nahe wie möglich heran zu holen und in die eigenen vier Wände zu integrieren.

Dieses Begehren, so sagen die Wissenschaftler, ist gewissermaßen „genetisch“ in uns angelegt. Schon für den Ur- und Frühmenschen waren Pflanzen ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens, sicherten quasi das Überleben. Sie bedeuteten die Anwesenheit von Wasser und dienten zur Herstellung lebenswichtiger Arzneien.

In unserer Zeit haben Pflanzen neue, bedeutsame Funktionen bekommen.

Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten zehn Jahre beschäftigen sich mit den Auswirkungen von Pflanzen auf die Luftqualität von Räumen.

Nachweislich steigt der Sauerstoffgehalt durch Pflanzen erheblich an und gefährliche Raumgifte wie Formaldehyd und Kohlendioxyd werden in gleichem Maße abgebaut.

Beschäftigte in modernen, aseptisch pflanzenlosen Großraumbüros, die jahrelang über Kopfschmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein geklagt hatten, gingen wieder mit Schwung und neuer Dynamik ans Werk - nachdem zwischen Computern und Aktenordnern Drachenbäume und Grünlilien Platz gefunden hatten. Überdies zeigten das genüssliche Gießen der Töpfe, das Auszupfen trockener Blätter

und das Zurückschneiden von wild
Wucherndem, – vom Chef jahrelang als
zeitraubend missbilligte Arbeiten – positive
Wirkungen auf die Arbeitsmotivation und
waren fürderhin geduldet, ja gewünscht.

Pflanzen verbesserten also nicht nur
Raumklima und Raumatmosphäre sondern
auch zwischenmenschliche Beziehungen.

Welche Pflanzen entgiften Räume?

1. Pflanzen, die Formaldehyd abbauen:

Echte Aloe (*Aloe barbadensis*) zu 90%

Grünlilie (*Chlorophytum elatum*) zu 86 %

2. Pflanzen, die Benzol abbauen:

Efeu /*Hedera helix*) zu 90 %

3. Pflanzen, die Trichloräthylen abbauen:

Einblatt (*Spatiphyllum*) zu 23%,

Drachenbaum

(*Dracaena deremensis*) zu 20%

4. Pflanzen, die Kohlendioxid abbauen:

Grünlilie (*Chlorophytum elatum*) zu 96 %

Efeutute (*Epipremnum aureus*) zu 75 %

Nähere Informationen im Internet unter:
www.plants-for-people.de