

## Zimmerpflanzen: Gut für die Raumlucht?

Welchen Einfluss Zimmerpflanzen auf die Gesundheit haben, erforschen Wissenschaftler seit Jahrzehnten. Eine Berliner Forscherin hat den Gasaustausch einiger Pflanzen untersucht - also wie viele Schadstoffe sie aufnehmen und wie viel Sauerstoff sie produzieren. Dabei fand sie jetzt heraus, dass Pflanzen die Raumlucht säubern können, indem sie schädliche Stoffe aus der Luft holen. Aber nicht bei allen Pflanzen ist die Wirkung gleich stark. In ihrer Untersuchung konnte die Wissenschaftlerin nachweisen, dass eine Pflanze Formaldehyd in weniger schädliche Ameisensäure umwandelt. Auch den Feinstaub aus Druckern können Pflanzen mit ihren Blättern auffangen: Er lagert sich dort ab, bis das Blatt welk wird.

### Sauerstoff verbessert die Luft

Dass Pflanzen Sauerstoff herstellen und so die Raumlucht verbessern, bestätigen die Untersuchungen der Wissenschaftlerin. Am meisten Sauerstoff produzieren Pflanzen, wenn sie viel Sonne und Wasser bekommen. Um aber genug Sauerstoff für einen Menschen zu produzieren, müssten die Blätter aneinander gelegt eine Fläche von mindestens 400 Quadratmetern belegen - das wäre schon ein kleiner Baum.

### Schutz vor Erkältung und hohem Blutdruck



Pflanzen sind gut für die Gesundheit, denn sie geben im Laufe des Tages Wasser an die Luft ab. Die feuchte Luft hilft gegen trockene Atemwege und schützt so vor Erkältung und Husten. Denn Erkältungserreger können sich in feuchter Luft schlechter durch den Raum bewegen als bei trockener Luft, sie sinken schneller zu Boden.

Außerdem belegen verschiedene Studien, dass eine Umgebung mit Pflanzen für niedrigeren Puls und Blutdruck sorgt. Forscher in China und den USA haben herausgefunden, dass bei Krankenhauspatienten, die eine Pflanze im Zimmer oder Aussicht auf ein Parkgelände haben, der Blutdruck im Schnitt um bis zu fünf Millimeter Quecksilbersäule (mmHG) sinkt.

### Pflanzen erhöhen Arbeitsleistung

Mehrere Studien zeigen, dass Pflanzen im Büro die Arbeitsleistung verbessern. Die Probanden sind schneller mit der Arbeit fertig und machen dabei weniger Fehler. Woran das genau liegt, ist noch nicht erforscht.

### Gefahr durch Schimmel

Wenn man Pflanzen zu stark gießt, kann sich in der nassen Blumenerde Schimmel bilden. Er wird als weißer Belag sichtbar und sollte entfernt werden, damit sich die Sporen nicht im gesamten Raum verteilen. Andererseits sind im Haushalt ohnehin viele Pilzsporen unterwegs. Im Normalfall wird unser Immunsystem damit fertig. Nur Menschen mit geschwächtem Immunsystem sollten vor Schimmelsporen geschützt werden.