

Pflanzliche Auswirkung auf den Körper

Im Jahr 2009 durchgeführte Recherchen von bereits vorhandenen Studien, welche im *Journal of Environmental Psychology* erschienen sind, haben die folgenden Punkte hervorgehoben:

- Die Reaktionszeit von Studenten in einem Labor mit Pflanzen war um 12% geringer als die Reaktionszeit von Studenten in einem Labor ohne Pflanzen. Es lag eine systolische Veränderung des Blutdrucks vor, welche mit geringerer Stressreaktivität, schnellerer Erholung von Stress sowie höherer Aufmerksamkeit einherging.
- Bei einer Gruppe von Mitarbeitern der radiologischen Abteilung eines Krankenhauses führte das Aufstellen von 23 Topfpflanzen zu einer 25-prozentigen Reduktion der gesundheitlichen Beschwerden.
- Bei Frauen in einem simulierten Krankenhaus-Wartezimmer hat die Anwesenheit von 10 Pflanzen zu einer deutlich höheren Schmerztoleranz geführt als bei der Kontrollgruppe in demselben Wartezimmer mit 0 Pflanzen.
- Die große Mehrzahl von 222 Master- und Bachelorstudenten sowie von 28 Professoren an einer Universität gaben an, dass sich 30 Tage nach Einführung von Topfpflanzen die Luftqualität verbessert hat.

Die Forscher hatten jedoch einige Bedenken gegenüber der Gültigkeit dieser Ergebnisse. Sie sagen, dass es schwer sei, eindeutige Schlüsse zu ziehen, da man nicht genau festlegen könne, was es bedeutet, Pflanzen ausgesetzt zu sein. Der Zeitanteil, in dem die Personen die Pflanze aktiv bemerken oder sich mit ihr aktiv befassen, sei schwer zu messen.

Der Irrtum über luftreinigende Pflanzen hat seinen Ursprung in einem NASA-Experiment

Michael Waring und sein Kollege Bryan Cummings überprüften für ihre [Studie](#) ein Dutzend Untersuchungen aus 30 Forschungsjahren. Dabei stellten sie fest, dass beispielsweise das Öffnen von Fenstern oder Belüftungssysteme im Haus die Konzentration flüchtiger organischer Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC) viel schneller senken, als Pflanzen das können. VOC von synthetisch hergestellten Stoffen, die beispielsweise von Farbe und Möbeln ausgedünstet werden, können ab einer bestimmten Konzentration gesundheitsschädlich sein – und bislang wurde davon ausgegangen, dass Pflanzen in der Wohnung diese Stoffe effektiv aus der Luft filtern können. Die Studie der US-Amerikaner scheint diese Annahme nun zu widerlegen.

Seinen Ursprung habe dieser weit verbreitete Irrtum in einer Studie der NASA, so die Wissenschaftler. Im Jahr 1989 experimentierte die Raumfahrtbehörde mit Pflanzen, um die Luftqualität in Raumfahrzeugen zu verbessern. Im Anschluss an die Untersuchung erklärte die NASA, Pflanzen könnten krebserregende Chemikalien aus der Luft filtern.

Waring und seinem Kollegen zufolge sei das Problem bei solchen Experimenten jedoch, dass sie in einem Labor in einem geschlossenen Raum durchgeführt würden, der wenig mit einer Wohnung gemein habe: „Typisch für solche Studien ist etwa, dass eine Zimmerpflanze in eine versiegelte Kammer gestellt wird, oft mit einem Volumen

Die Top 5 der für den Menschen besten Pflanzen

Gummibaum:

Früher war der Gummibaum (*Ficus elastica*) beinahe in jedem Haushalt zu finden, danach galt die Blattschmuckpflanze lange als spießig und altbacken. In letzter Zeit ist der Gummibaum aber immer öfter zu finden und avanciert langsam zum Geheimtipp für Grünpflanzen-Liebhaber. Mit seinen großen, festen Blättern und seiner imposanten Gestalt (bei guter Pflege kann der Gummibaum locker Raumhöhe erreichen) ist die Pflanze aber auch wahrlich ein dekorativer Hingucker. Gleichzeitig braucht der Gummibaum nur wenig Pflege, wenn er am richtigen Standort steht.



Geldbaum:

Als Symbol für Reichtum und Wohlstand wird der [Geldbaum](#) (*Crassula ovata*) gerne bei Hochzeiten oder anderen Feierlichkeiten verschenkt – vielleicht ist das der Grund, warum die Sukkulente in vielen Haushalten zu finden ist. Vielleicht sind seine zahlreichen, positiven Eigenschaften aber auch der Grund für die Beliebtheit der Pflanze: So ist der Geldbaum mit seinen dicken, rötlich gerandeten Blättern nicht nur überaus dekorativ, sondern auch noch besonders pflegeleicht. Außerdem gilt der Geldbaum als äußerst langlebig – größere Exemplare sind nicht selten schon über mehrere Generationen in einer Familie.



Efeu:

Durch die immergrünen Blätter des [Efeus](#) wird ein Raum in einen urbanen Dschungel verwandelt. Dazu gehört der Efeu zu den Zimmerpflanzen mit der höchsten luftreinigenden Wirkung. Als natürliche Klimaanlage filtert er die Raumluft und reguliert die Luftfeuchtigkeit für ein rundum angenehmes Raumklima.

**Bodenhaf:**

Der robuste [Bogenhanf](#) erfordert wenig Pflegeaufwand und besticht mit seinen steifen, aufrechten Blättern, die knapp unter der Erdoberfläche entspringen. Dank seiner großen Blätter und des hohen Feuchtigkeitsanteils ist es dem Bogenhanf ein Leichtes, die Luft zu filtern



Drachenbaum:

Der Drachenbaum sieht zwar aus wie eine Palme, ist aber keine. Auf den Kanarischen Inseln wächst er bis zu 18 Meter in die Höhe, während er als Zimmerpflanze maximal 2,5 Meter misst. Als beliebte Zimmerpflanze zaubert der Drachenbaum südländisches Flair in den Alltag. Er freut sich über einen **hellen bis halbschattigen Standort**. **Im Bad genießt er die hohe Luftfeuchtigkeit**. Es ist dann auch nicht tragisch, wenn man das Gießen vergisst. Der Drachenbaum wird es überleben. Generell braucht er, wie fast alle Pflanzen, im Sommer mehr Bodenfeuchtigkeit als im Winter. Wichtig ist jedoch immer: Der Drachenbaum **verträgt keine Staunässe**. Nach dem Gießen sollten Sie das überflüssige Wasser daher einfach kurz aus dem Übertopf abschütten.

