

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

Artikel: Grünes Mobiliar
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557585>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Grünes Mobiliar

Was haben Philodendron, Drachenbaum oder Birkenfeige mit gesünderem Wohnen zu tun? Das Grün ist mehr als schmückendes Beiwerk – es fungiert als vielseitiger Schadstoff- und Schallschlucker.

Viele Menschen begrünen ihre eigenen vier Wände oder Büros allenfalls aus ästhetischen Gründen oder schmücken sie gar nur mit künstlichen Pflanzen, weil die natürlichen Exemplare Arbeit machen. Wer sich jedoch näher mit dem «grünen Mobiliar» beschäftigt, lernt es aus guten Gründen zu schätzen.

Grün: Wasser, Nahrung, gute Luft

Grün ist nicht ohne Grund die Farbe der Hoffnung: Abgesehen davon, dass uns Pflanzen Sauerstoff und vielfach verwendbare Rohstoffe liefern, leisteten sie dem Menschen stets gute Dienste, indem sie signalisierten: «Hier findest Du Wasser und Nahrung!»

Diese Signale scheinen als «grünes Gen» in uns überdauert zu haben: So kann der Mensch nur eine Handvoll Rot-, aber sage und schreibe zweitausend verschiedene Grüntöne unterscheiden. Die Verbundenheit mit dem Grün ist uns geblieben, obwohl wir mittlerweile bis zu 90 Prozent unserer Lebenszeit in geschlossenen Räumen verbringen: im Büro, in der Werkstatt oder Wohnung.

Gerade in letzterer kann die Luft um ein Vielfaches schlechter sein als draussen, denn wir holen uns zahllose Produkte mit unterschiedlichsten Ausdünstungen ins perfekt isolierte und oft schlecht gelüftete Haus. Häufig werden von Möbeln, Computern oder Teppichböden gesundheitsschädliche Stoffe freigesetzt – und so erklärte einst ein Hygieniker der Technischen Universität Berlin, Professor Dr. Henning Rüdén, dass man heute Mil-

lionen von Menschen Hausverbot in der eigenen Wohnung erteilen müsste, legte man die an Arbeitsplätzen verbindlichen Schadstoffwerte zugrunde.

Zimmerpflanzen als «Müllschlucken»

Eine der besonderen Leistungen von Birkenfeige, Efeutute und Co. besteht in der Aufnahme von Kohlendioxyd und der Abgabe von Sauerstoff. Zudem lassen sie auch noch durch den Abbau von Schadstoffen aufatmen.

Laut Brigitte Eisenmann, Wiesbadener Expertin für Raumbegrünung, bewähren sich beispielsweise Bananenbaum, Bergpalme und Philodendron gegen Formaldehyd aus Pressholzplatten, Papierwänden oder Bodenversiegelungen. Benzol, nicht nur in Benzin enthalten, sondern auch in Öl, Farben, Plastik- oder Gummipartikeln, bauen der Drachenbaum *Draecena marginata* oder der Efeu ab. Beide empfehlen sich auch noch gegen Trichlorethylene aus Druckfarben oder Lacken.

Um herauszufinden, wie die Pflanzen eine solche Leistung zu vollbringen vermögen, führten Wissenschaftler im GSF-Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit (heutiges Helmholtz-Zentrum München) Tests durch: Wurden Grünsilber mit Formaldehyd begast, fand sich ein Enzym in den Blättern, dank dessen die Substanz zu Naturstoffen wie Amino- und Zuckersäuren abgebaut werden kann.

Je nach Pflanzentyp lässt sich laut Expertin Eisenmann bei einer Begrünung eine Schadstoffreduzierung von bis zu 28 Prozent messen.



Gewächse als Feuchtigkeitsspender

Doch die grünen Zimmergenossen bewähren sich nicht nur als Müllschlucker, sondern auch als Feuchtigkeitsspender: Zimmerlinden, Farne und Palmen haben einen hohen Wasserbedarf und geben 90 Prozent des Giesswassers über das Blattwerk wieder an die Raumluft zurück. So verdunstet beispielsweise die grossblättrige Monstera pro Tag bis zu zwei Liter Wasser: Auf diese Weise lässt sich – je nach Anzahl und Grösse der Exemplare – die Luftfeuchtigkeit erhöhen, deren Mangel ein Grund für Erkältungen, Asthmaanfälle oder auch allergische Reaktionen sein kann. Mit der Verdunstung wiederum geht ein gewisser Kühleffekt einher, so dass ein grosses deutsches Unternehmen derzeit mit Raumbegrünerin Eisenmann plant, eine ausgediente Klimaanlage ausschliesslich durch Grünpflanzen und professionelle Zimmerbrunnen überflüssig zu machen.

Grün hält und macht gesund

Kleinblättrige Pflanzen fungieren auch als Trennwand und «Lärmfresser», was sich

besonders in Räumen mit viel Glas oder Stein bewährt. Alles in allem verwundert es also nicht, dass harte Fakten für «grünes Mobiliar» sprechen: Laut einer Nasa-Studie lassen sich die Ausfallzeiten pro Jahr und Mitarbeiter mittels Begrünung der Arbeitsräume um dreieinhalb Tage reduzieren.

Dazu trägt gewiss auch ihr oben bereits angedeuteter Wohlfühleffekt bei. Dieser konnte in Studien nachgewiesen werden: Versuche mit Klinikpatienten etwa zeigten, dass Kranke mit Blick in die Natur besser gestimmt waren, früher entlassen werden konnten und unter weniger Komplikationen litten als diejenigen, die auf eine Zimmerwand schauten.

Eine Untersuchung an einer norwegischen Schule ergab, dass Kinder in begrünten Klassenzimmern weniger gesundheitliche Beschwerden wie Kopfschmerzen hatten als ihre Mitschüler in unbegrünten Räumen. Diese Erkenntnis wurde durch das Pilotprojekt eines Autoherstellers bestätigt. Dessen Sicherheitsingenieurin Beate Klug: «Zunächst 93 Prozent, inzwischen 100 Prozent der Mitarbeiter fühlten sich nach der Bepflanzung der Räume wohler und motivierter, lobten den gesunkenen Lärmpegel und favorisierten die Arbeit im begrünten Büro.»

Wer Allergien befürchtet, sollte berücksichtigen, dass diese oft nur infolge mangelnder Grünpflege aufkommen. Erde bzw. Substrat müssen ebenso konstant «gewartet» werden wie Blätter. Auf letzteren sammelt sich der Staub, was zur Reduzierung der entsprechenden Raumluftbelastung beiträgt – aber er muss eben regelmässig entfernt werden.

Überdies gibt es Pflanzen, von denen man als Allergiker besser die Hände lässt: etwa die giftige Dieffenbachia oder die Pandanus (Schraubenbaum) mit ihren Widerhaken. Hat man Kinder im Haus, verzichtet man sicherheitshalber auf Kakteen und Wolfsmilchgewächse.

Zartes Grün signalisiert uns Wohlbefinden.



Berücksichtigt man dies und erwartet keine unangemessenen Erfolge etwa durch ein einziges Veilchen im Wohnzimmer, sondern erkundigt sich nach den passenden Pflanzen und ihrer Anzahl, dann holt man sich ein bisschen mehr Gesundheit ins Haus: «Aber auch betriebswirtschaftlich rechnet es sich», so Eisenmann zur Begrünung von Arbeitsräumen, «Gesundheitsprobleme der Mitarbeiter von Anfang an zu vermeiden.»

Energie durch Zimmerpflanzen?

Sind diese Effekte bezüglich Lärm, Schadstoffen, Luftfeuchtigkeit und seelischem Wohlbefinden inzwischen unumstritten, bleibt es jedoch jedem selbst überlassen, an unsichtbare Schwingungen der Gewächse zu glauben. So behauptet die Heilpraktikerin Eva Katharina Hoffmann in ihrem Buch «Energiepflanzen im Haus», Orangenbäumchen verwandelten negative Ströme in positive, Efeu verfüge über heilsame Energie, und Zimmerbambus neben dem Schreibtisch beflügelt die Kreativität. Yucca-Palmen und Zimmerlinden, so einige Autoren, gehörten zu den Pflanzen, die zum Gedeihen eine bestimmte Strahlung brauchen. Entwickelten sie sich also an einem Standort des Raumes besonders gut, so stünden sie in einer entsprechenden – für den Menschen negativen – Störzone.

Mit Pflanzen reden ...

Für die Pflege des grünen Mobiliars empfiehlt der Ethnobotaniker Dr. Wolf-Dieter Storl schliesslich das Bewundern seiner Schönheit, weil das wie «geistiger Dünger» wirke. Es gibt tatsächlich viele Menschen mit grünem Daumen, die behaupten, ihre Schützlinge gedeihen nur deshalb so gut, weil sie regelmässig mit ihnen redeten.

Dass Pflanzen tatsächlich «sprechen» können, wenn auch in einem für das menschliche Ohr unhörbaren Ultra-

schallbereich, berichteten vor kurzem Wissenschaftler der Geisenheimer Forschungsanstalt: Die Diagramme ihrer seit fünf Jahren laufenden Untersuchungen, die sie mit Ultraschallsensoren und Frequenzmodulation durchführen, zeigten, dass Rosen regelrecht ächzen und stöhnen, wenn ihr Wasserkreislauf gestört ist. Je lauter und intensiver, desto stärker ist der Wasserfluss beeinträchtigt – so geht es Rosen vom örtlichen Züchter besser als jenen, die ohne Wasser und «im künstlichen Koma» aus Kenia nach Deutschland geflogen werden. Vielleicht hat Storl also Recht, wenn er verlangt, wie die Naturvölker das Augenmerk auf das Innere der Pflanzen zu richten, ihnen Dankbarkeit für ihre Gaben und liebevollen Respekt zu erweisen.

• Angelika Eder

Mit viel Grün ausgestattet, bekommt ein Arbeitsplatz buchstäblich eine ganz andere Atmosphäre.

