

Pflanzen gegen schlechte Raumluft

Etwa 80 bis 90 Prozent unserer Lebenszeit verbringen wir in geschlossenen Räumen. Aber nur in wenigen Räumen stehen auch Pflanzen. Dabei wäre genau das sehr wichtig.

Denn dank Farben, Lacken, elektrischen Geräten, Möbeln und sogar Teppichen befinden sich teils giftige Dämpfe in unserer Raumluft. Darunter Trichlorethylen, Formaldehyd, Benzol, Xylol und Ammoniak – allesamt bedenkliche Gase.

Sie können Auslöser für **Kopfschmerzen, Schwindel, Allergien und andere Krankheiten** sein. Außerdem verhindern sie die Konzentration und machen uns unproduktiv.



Sechs Pflanzen für ein gutes Raumklima

Zimmerpflanzen sind nicht nur hübsch anzusehen, sie sind auch **Schalldämpfer, Sauerstoffspender,**

Luftbefeuchter und Schadstofffilter in einem. Vor allem im Winter können die natürlichen Luftreiniger für eine angenehme, frische Atmosphäre sorgen und gegen die trockene Heizungsluft helfen.

Damit die Pflanzen ihre luftreinigende Wirkung entfalten können, empfehlen die Forscher mindestens eine Pflanze pro **neun** Quadratmeter. Dabei gilt: Je größer die Pflanze, desto größer der Effekt.

1. Friedenslilie: Die auch als Scheidenblatt bezeichnete Pflanze ist ein wahrer Alleskönner und bindet die meisten Giftstoffe aus der Luft. Sie ist pflegeleicht und benötigt lediglich einen warmen Platz mit indirekter Sonneneinstrahlung. Ihr großer Nachteil: Sie ist giftig für Hunde und Katzen und auch einige Allergiker reagieren empfindlich.

2. Chrysantheme: Die Chrysantheme ist ebenfalls ein Allrounder, aber leider auch giftig für unsere vierbeinigen Artgenossen. Die Zimmerpflanze mag es sonnig und regelmäßig gegossen zu werden. Staunässe gilt es ebenso wie Austrocknen zu vermeiden.

3. Drachenbaum (Dracaena reflexa): Drachenbaum, Bogenhanf und Efeu bereinigen deine Luft von fast allen genannten Schadstoffen, bis auf Ammoniak. Der schön anzusehende, immergrüne Südländer bevorzugt einen hellen Standort und sparsames Gießen.

4. Bogenhanf (Sansevieria trifasciata): Die exotische Pflanze gehört wohl zu den pflegeleichtesten, natürlichen Luftreinigern. Sie freut sich über viel Sonne und gelegentliches Düngen.

5. Gemeiner Efeu: Der Efeu gedeiht am besten an hellen Plätzen ohne direkte Sonneneinstrahlung. Wärmer als 20° C sollte es auf Dauer jedoch nicht werden. Auch beim Gießen ist die Pflanze genügsam. Efeu kommt mit wenig Wasser aus, möchte aber regelmäßig gegossen werden.

6. Efeutute: Bei dieser Kletterpflanze kannst du nicht viel falsch machen. Sie benötigt einen hellen Standort, hin und wieder eine sanfte Dusche aus der Sprühflasche und es genügt, wenn du sie einmal in der Woche gießt.

Exotische Zimmerpflanzen können giftig sein. Weitere luftfilternde Pflanzen findest du in einer aufbereiteten **Infografik** der Webseite **lovethedarden.com**. Die meisten Pflanzen aus der NASA-Studie tropische oder subtropische Pflanzen. Für Garten und Balkon raten wir von exotischen Gewächsen eher ab. **Bei exotischen Zimmerpflanzen solltest du zumindest folgende Faustregeln beachten:**

- Vorsicht bei Billig-Blumen aus dem Baumarkt, Möbelhäusern oder Supermärkten. Die dort verkauften Pflanzen werden während der Aufzucht oft mit Pestiziden behandelt – für das Raumklima und die Gesundheit ist das schädlich.
- Am besten kaufst du deine Pflanze bei einer lokalen Bio-Gärtnerei, dort bekommst du auch bessere Beratung. Oder du fragst in deinem Freundes- und Bekanntenkreis nach Ablegern, um sie selbst zu züchten.
- Vorsicht: Manche der Pflanzen aus der NASA-Liste können giftig für Tiere sein. Wenn du Tiere im Haushalt hast, prüfe vorher, ob die Zimmerpflanzen, für die du dich entschieden hast, dazu gehören.

Raumluft verbessern – weitere Tipps

Auch wenn du deine Innenräume mit reichlich luftreinigenden Pflanzen bestückt hast, können die folgenden Tipps nochmals deine Raumluft verbessern.

- **Lüfte richtig:** Regelmäßiges Stoßlüften sorgt für frische Luft und transportiert Keime nach draußen.

- Ein Staubsauger mit Allergiefilter (HEPA-Filter) reduziert die Hausstaubbelastung (zum Beispiel bei ****Memolife**).



- Wenn du nicht mit offenem Fenster schläfst, solltest du darauf achten, dass deine Schlafzimmerpflanzen dir nicht die Luft „wegatmen“. Ein gutes Beispiel ist der **Bogenhanf**. Er speichert CO₂ und macht die Luft somit nicht stickig.



Die optimale Raumtemperatur für Wohlbefinden und volle Konzentration liegt zwischen 20-25 °C und die Luftfeuchte zwischen 40-60 Prozent.
Quelle: gekürzt: Utopia.de - Ratgeber

Die Schwierigkeiten wachsen je näher man dem Ziel kommt.
Goethe