

Pflanzen fördern das Wohlbefinden

Stand: 29.06.2006

Pflanzen im Büro sind nützlich. Sie schaffen Atmosphäre, bringen Farbe in den Raum, sorgen für Ruhe, für Wohlfühl, helfen bei der Stressbewältigung und fördern ein gesundes Raumklima.

Ein gutes Innenklima am Arbeitsplatz ist Grundvoraussetzung für das Erbringen guter Arbeitsleistungen. In vielen modernen Büroarbeitsräumen ist die Luft zu trocken und wird als schlecht empfunden. Die Beschäftigten klagen über einen zu trockenen Hals, über Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Reizungen an den Augen. Durch die Aufstellung von luftreinigenden Pflanzen können diese Gesundheitsbeschwerden stark gesenkt werden. Denn Pflanzen regulieren das Klima. Sie beeinflussen die Luftfeuchtigkeit und verbessern die Luftqualität in dem sie Kohlendioxid aufnehmen, Sauerstoff abgeben sowie Staub und Schadstoffe binden. Die Kampagne „Gesundes Grün am Arbeitsplatz“¹, finanziert mit Unterstützung der Europäischen Gemeinschaft, bietet einen Schrittplan für Arbeitgeber zur fachgemäßen Begrünung von Räumlichkeiten an.

Welche Pflanzen eignen sich? Hier einige Beispiele^{1,2,3}:

- Chrysalidocarpus (Goldfruchtpalme), Chamaedorea (Bergpalme), Bambus- und Kentiapalme, Zimmerlinde, Spathiphyllum (Einblatt), Farne, Ziergräser, Ficus, Efeu, Philodendron und Bananenpflanze erhöhen die Luftfeuchtigkeit.
- Spathiphyllum (Einblatt), Gummibaum, Efeu, Schwertfarn und die Dattelpalme reinigen die Luft.
- Geringe Formaldehydbelastung (in Baumaterial, Papier und Möbeln aus nicht natürlichen Materialien) wird gut durch Schwertfarn, Chrysanthemen und Gerbera absorbiert.
- Pflanzen mit Wachstumspause im Winter eignen sich nicht, weil sie kaum Wasser benötigen. Daher ist auch der Kaktus als Büroraumpflanze nur wenig geeignet.

Was sollte noch beachtet werden?

Einige Tipps des Berufsgenossenschaftlichen Instituts⁴:

- Lüften sie morgens das Büro kurz kräftig durch, da Grünpflanzen in der Dunkelheit Sauerstoff verbrauchen und Kohlendioxid abgeben.
- Halten Sie sich an die Pflegehinweise! Mit zuviel Düngen und Gießen erzeugt man Schimmelpilzkulturen und die können Allergien auslösen. Auch das Gießen mit Resten von milch- oder zuckerhaltigen Getränken fördert das Schimmelpilzwachstum.
- Informieren Sie sich im Fachhandel über das möglicherweise Allergie auslösende Potenzial von Pflanzen. Der Milchsaft des Ficus Benjamini enthält Allergene, die am Staub auf den Pflanzenblättern anhaften und mit ihm in die Luft gelangen. Ca. 25 % der Patienten mit ei-



ner Latex-Allergie reagieren auf diese beliebte Zimmerpflanze. Gleiches trifft für den Gummibaum zu.⁵

Weitere Hinweise und praktische Beispiele zur Begrünung unterschiedlicher Objekte findet man bei Plants for People⁶. Plants for People ist eine internationale Initiative mit der Aufgabe, über die Wohlfühlwirkung von Pflanzen in der Arbeitsumgebung zu informieren.

Pflanzen benötigen Licht. Die VDI 6011 Blatt 3, Ausgabedatum 2006-04 „Optimierung von Tageslichtnutzung und künstlicher Beleuchtung – Anforderungen an die Innenraumbegrünung“ widmet sich diesem Thema. Die Richtlinie legt Anforderungen an die Belichtung von Pflanzen in Innenräumen fest. Dabei werden Aspekte der Tageslichtnutzung und der künstlichen Beleuchtung berücksichtigt. Die Richtlinie gilt für alle Gebäudetypen. Eine Optimierung der Belichtung für die Innenraumbegrünung ist mit der Gebäudenutzung abzustimmen. Bei der konkreten Planung von Gebäuden sind daher VDI 6011 Blatt 1 und VDI 6011 Blatt 2 zu berücksichtigen.

**Die Gegenwart von Pflanzen
fördert die seelische Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden
des Menschen!**

¹ <http://www.healthygreenatwork.org/> → Deutsch → Schrittplan

² <http://www.new-worXs.de> → Future Health vom 09.02.2006 „Pflanzen im Büro machen zufriedener bei der Arbeit“

³ Wohlbefinden im Büro – Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund 2004: <http://www.baua.de> → Informationen für die Praxis → Publikationen → Quartbroschüren

⁴ <http://www.hvbg.de> → aktuelles → Archiv → Archiv 2004 → Gesundes Grün, gesundes Büro

⁵ Allergie-Pass kann Leben retten, Vorsicht Latex: Viele reagieren allergisch darauf! Presseerklärung des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen e.V. vom 12. Oktober 2000

⁶ <http://www.plants-for-people.de/>