



# Gesund mit Pflanzen Bewusst lebt besser

Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH



**Fonds Gesundes  
Österreich**

# Inhalt

Vorwort	3
Mensch und Pflanze	4
Grüner Balsam für die Seele	6
Prima Klima: Grün verbessert die Raumluft	8
Die grüne Filteranlage	10
Pflanzen am Arbeitsplatz	12
Pflanzen in Kindergarten und Schule	14
Pflanzen in Krankenhäusern und Senior/inneneinrichtungen	16
Pflanzen in der Wohnung	18
Pflanzen im Garten, auf dem Balkon und der Terrasse	20
Tipps für die Auswahl und Pflege von Zimmerpflanzen	22
Worauf achten bei Zimmerpflanzen?	26
Essbare Blüten	30
Mit Pflanzen Freude schenken	34
Zum Weiterlesen	37
Zum Bestellen/Impressum	39

# Liebe Leserinnen und Leser!



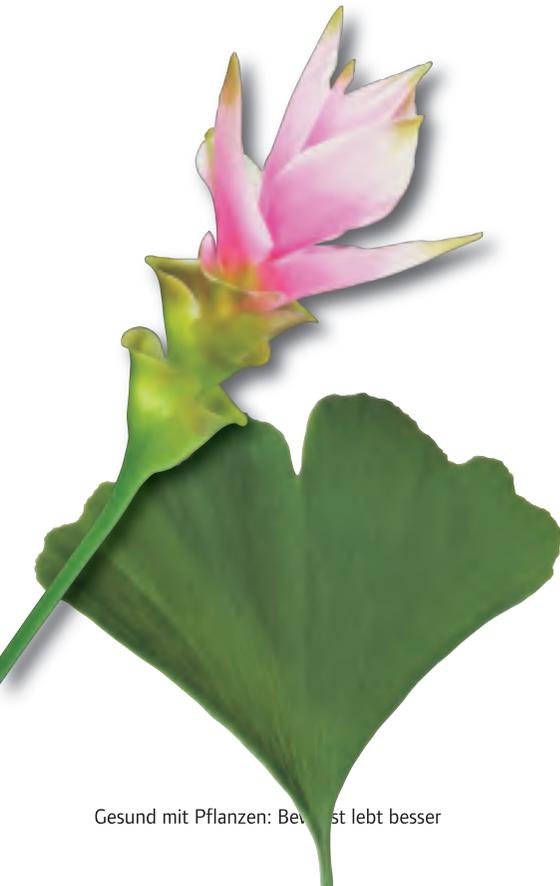
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Pflanzen eine positive Wirkung auf Körper und Geist haben: Sie spenden Sauerstoff, erhöhen die Luftfeuchtigkeit, reduzieren Staub und Schadstoffe und wirken entspannend. Mit Grünpflanzen und Blumen lassen sich mehr Lebensqualität, Freude und Gesundheit in die Wohnung, ins Büro oder in die Schule bringen. Da sie Menschen in allen Lebenslagen erreichen, sind Pflanzen deshalb auch „ideale Gesundheitsförderer“.

Aber nicht nur in Innenräumen entfalten Pflanzen eine positive Wirkung. Balkons, Terrassen und Gärten bieten Raum für Kreativität und Entspannung, die zur Pflege aufgewendete Arbeit sorgt für regelmäßige Bewegung. Im verbauten Gebiet sind Parks und Naherholungsgebiete eine wichtige Quelle von Lebensfreude.

Auf den folgenden Seiten finden Sie konkrete Beispiele für die positiven Wirkungen von Pflanzen und eine Fülle von Praxistipps, damit Sie möglichst lange Freude an Ihren Pflanzen haben: Pflanzensorten für helle und weniger helle Plätze, Kinder-, Wohn- und Schlafzimmer, aber auch Tipps zum Umtopfen, Gießen und Düngen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den grünen Gesundheitsspendern.

**Mag. Christoph Hörhan**  
Leiter Fonds Gesundes Österreich



# Mensch und Pflanze

## So wirkt Grün auf unser Wohlbefinden



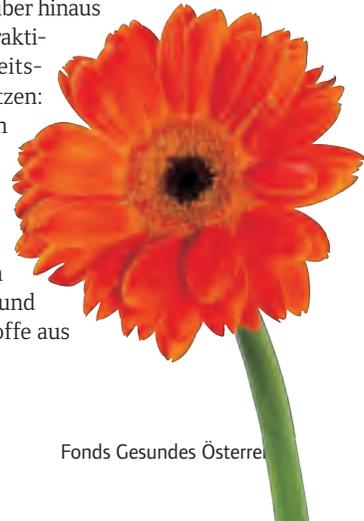
Fast 90 Prozent der Zeit verbringen die meisten Menschen in unseren Breiten in geschlossenen Räumen – sei es die Wohnung, das Büro, die Werkstatt und die Fabrik oder die Schule. Ein höchst unnatürlicher Umstand, bedenkt man unsere Entwicklungsgeschichte. Doch offenbar hat sich auch im modernen Menschen ein gewisser Hang zur Natur erhalten: In der Umgebung von Pflanzen fühlen wir uns wohler, wir empfinden sie als Bereicherung.

Möglicherweise steckt uns diese Liebe und Verbundenheit zu Pflanzen in den Genen, wie einige Wissenschaftler vermuten. Denn unseren Vorfahren signalisierte der Anblick von Pflanzen Überlebenswichtiges: Wo es grün war, gab es Wasser, Nahrung und Schutz. Es ist also wohl kein Zufall, dass die so genannte Phytophilie, die Liebe zu den Pflanzen, eine zentrale Rolle in der kulturellen Entwicklung der Menschen spielt.

### Farbe und Lebendigkeit

Auch wenn Garten- oder Zimmerpflanzen heute keine existenzielle Grundlage unseres Lebens mehr sind, so leisten sie doch einen ganz entscheidenden Beitrag zum umfassenden körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Auch wir modernen Menschen fühlen uns mit Pflanzen besser und behaglicher. Denn Pflanzen bringen die Natur in unsere Wohn- und Arbeitswelt, sie schaffen eine angenehme Atmosphäre und sorgen für Lebendigkeit, Farbe und Fülle. Begrünung in jeglicher Form wird von vielen Menschen als positives und ausgleichendes Element in ihrer Umgebung wahrgenommen. Darüber hinaus

bietet sie auch praktischen gesundheitsförderlichen Nutzen: Pflanzen wirken als natürliche Klimaanlage, sie beeinflussen die Luftfeuchtigkeit, reduzieren Lärm und Staub und können Schadstoffe aus der Luft filtern.





## Energie und Entspannung

Ob in der Wohnung, am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Krankenhaus: Pflanzen sind mehr als nur dekoratives Beiwerk. Mit ihrem Charme und ihren stimulierenden Eigenschaften von Ursprünglichkeit und Vielseitigkeit vermitteln Pflanzen Energie und Dynamik und laden unter anderem zu Ruhe und Entspannung ein.

Wie wichtig vielen Menschen Pflanzen für ihr Wohlbefinden sind, hat kürzlich eine Umfrage unter deutschen Nachwuchs-Manager/innen gezeigt: Auf die Frage nach ihren Vorstellungen für den optimalen Arbeitsplatz antworteten fast 60 Prozent der Befragten, dass sie gerne viele Pflanzen am Arbeitsplatz hätten. Damit steht Grün im Büro noch vor dem Wunsch nach einem technisch perfekten Arbeitsplatz.

## Weniger Beschwerden, mehr Konzentration

Mit diesen Aussagen bestätigen die Jung-Manager/innen eindrucksvoll den allgemein zu beobachtenden Trend zu mehr Grün in der Arbeits- und Lebensumgebung. Untersuchungen haben nachgewiesen, dass Pflanzen am Arbeitsplatz das Wohlbefinden erhöhen und Gesundheitsbeschwerden wie Ermüddungserscheinungen, Kopfschmerzen und Hautreizungen mindern. Mitarbeiter/innen, die in begrünten Büros arbeiten, haben im Durchschnitt einen niedrigeren Blutdruck und ein schnelleres Reaktionsvermögen als Kolleg/innen in pflanzenlosen Räumen.

Doch nicht nur im Büro oder in der Wohnung wirken Pflanzen gesundheitsfördernd. Amerikanische Untersuchungen haben gezeigt, dass der Blick auf ein Stück möglichst naturbelassene Grünfläche oder Grünpflanzen in Krankenhäusern die Genesung der Patient/innen beschleunigt. Und aus anderen Studien weiß man heute, dass Schüler/innen in einem begrünten Klassenzimmer besser und konzentrierter lernen und seltener krank sind. So vielfältig sind die Effekte, wie Pflanzen unsere Wohn-, Arbeits- und Lebensumgebung nicht nur optisch aufwerten, sondern auch für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen.



# Grüner Balsam für die Seele



Die Farbe Grün ist im Allgemeinen sehr positiv besetzt: Im Volksmund steht Grün für Hoffnung, Wachstum und Leben. Und nach der Psychologie der Farben regt Grün die Fantasie an, versetzt die Seele in Schwingungen, weckt die Lust auf Neues und fördert die Kreativität. Grün steht für die ausgleichenden, heilenden und lebensstärkenden Kräfte der Natur. Grün hebt die Stimmung, hilft beim Stressabbau und sorgt für umfassendes Wohlgefühl.

## Grün kommt gut an

Zahlreiche Untersuchungen über die Wirkung von natürlichem Grün haben den positiven Einfluss von Pflanzen auf unser Wohlbefinden deutlich gezeigt. Blumen und Pflanzen wirken nicht nur in physiologischer Hinsicht günstig und vermindern Gesundheitsbeschwerden, sondern fördern offenbar auch die Kreativität und das Konzentrationsvermögen.

Selbst gegen gesundheitsschädlichen Stress kommen Pflanzen an: Verschiedene Studien belegen, dass der Anblick von Grünpflanzen stressbedingten Spannungszuständen entgegenwirkt – und zwar schon innerhalb weniger Minuten. Das lässt sich mit Hilfe von Messungen des Blutdrucks, der Muskelspannung und des Hautwiderstandes dokumentieren. Erholt



sich der Körper durch den Einfluss von Pflanzen von den verschiedenen Stresseinflüssen, sinken Angst, Wut und Niedergeschlagenheit.

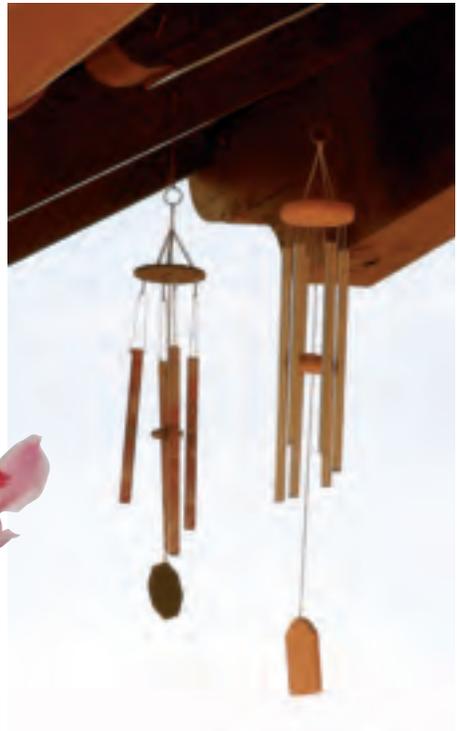
## Entspannung und Kreativität

Doch auch in anderer Hinsicht können Pflanzen einen wichtigen positiven Einfluss auf unser Seelenleben haben: Wer den viel zitierten grünen Finger hat und im Garten, auf dem Balkon oder in der Wohnung Pflanzen hegt, pflegt und mit ihnen experimentiert, erlebt das häufig als Ausleben einer besonderen Kreativität. Auch als Entspannung wird die Pflanzenpflege von vielen Menschen empfunden. Und beides hat einen positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden.



### Pflanzen und Feng Shui

■ Feng Shui ist die Lehre vom Leben in Harmonie mit der Umgebung, die sich aus dem Taoismus entwickelt hat. Mit verschiedenen Methoden sollen Natur und Mensch in Einklang gebracht werden. Im Verständnis dieser uralten Lehre, die im Westen heute eine regelrechte Renaissance erlebt, sind Pflanzen besonders gut dazu geeignet, die Lebensenergie Chi in Räumen zu steigern. Durch ihre Lebensweise – Wurzeln in der Erde, Triebe in der Luft – sollen sie Himmel und Erde verbinden und damit eine wichtige Voraussetzung für die richtige Balance schaffen.



# Prima Klima: Grün verbessert die Raumluft



Natürliches Grün in geschlossenen Räumen kann in mehrfacher Weise zu einer Verbesserung des Raumklimas beitragen. Einerseits wird durch die Verdunstung des Gießwassers über die Blätter die Luftfeuchtigkeit angehoben, was dem Raumklima zugute kommt. Andererseits sind Pflanzen auch regelrechte Staubfänger und reinigen so die Luft – sofern sie selbst hin und wieder vom Staub befreit werden.

## Trockene Luft kann krank machen

Unter welchen klimatischen Bedingungen wir uns in geschlossenen Räumen wohl fühlen und gesund bleiben, haben Expert/innen recht genau ermittelt. Die Raumtemperatur sollte, so die Empfehlungen, unter normalen Umständen bei 21 bis 22 Grad Celsius liegen, bei extrem hohen Außentemperaturen bei maximal 26 Grad. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte nicht unter 30 Prozent absinken. Doch gerade in der Heizpe-

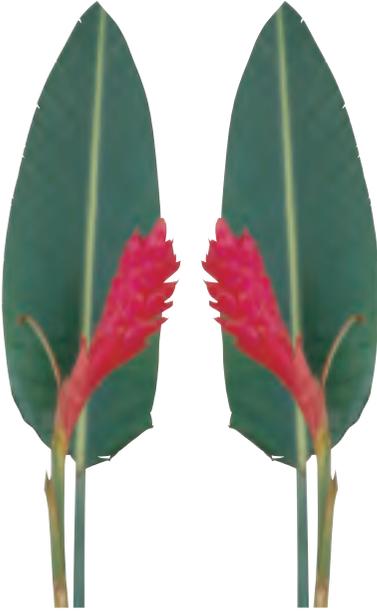
riode ist es kaum möglich, solche als angenehm empfundenen Feuchtigkeitswerte zu erreichen. Denn warme Luft kann mehr Wasserdampf aufnehmen als kühlere und trocknet damit die Raumluft aus. Mit unangenehmen Folgen für die Gesundheit: Trockene Raumluft macht sich rasch durch eine Austrocknung der Nasenschleimhäute bemerkbar. Auch die Haut trocknet aus, die Augen brennen. Eine trockene Nase oder ein ausgetrockneter Rachen sind nicht nur unangenehm, sie sind auch schlechter in der Lage, sich gegen Bakterien und Viren zu wehren. Regelmäßige, oft auch chronische Erkältungskrankheiten sind die Folge.

## Staub belastet

Eine andere Folge der Trockenheit ist lästige Staubeentwicklung. Denn trockene Luft ist immer sehr viel staubhaltiger als feuchte. Die Staubpartikel sind leichter, wenn sie wenig Feuchtigkeit enthalten. Durch elektrostatische Aufladung werden die Staubpartikel zusätzlich aufgewirbelt. Das ist ganz besonders für Allergiker/innen unangenehm und belastend.

## Natürliche Klimatisierung

Häufig wird versucht, hier mit Klimaanlage Abhilfe zu schaffen. Doch viele Menschen fühlen sich in künstlich klimatisierten Räumen nicht besonders wohl. Eine Alternative zur Technik bietet die Ausstattung von Räumen mit Zimmerpflanzen. Mit Grünpflanzen, die einen hohen Wasserbedarf haben, lässt sich die Luftfeuchtigkeit auf natürliche Art erhöhen, der Anteil an Staubpartikeln verringern und dazu noch der Raumgeruch positiv beeinflus-



sen. Mehr als 90 Prozent ihres Gießwassers verdunsten viele Pflanzen über ihre Blätter als reinen Wasserdampf. Und das ist gesundheitlich gesehen günstiger als die Befeuchtung durch feine Wassertröpfchen, wie dies bei Klimaanlage oder Raumbefeuchtern oft der Fall ist.

Um den Klima-Effekt von Pflanzen optimal zu nutzen, ist unter anderem die Auswahl der richtigen Pflanzen wichtig. Grüne Mitbewohner, die im Winter eine Wachstumspause einlegen oder mit sehr wenig Wasser auskommen, sind als natürliche Luftbefeuchter wenig geeignet. Pflanzen mit einem hohen Wasserbedarf, wie etwa Zypergras oder Zimmerlinden, können die Luftfeuchtigkeit erheblich erhöhen – etwa um zehn bis 15 Prozent.

Doch wie so oft gilt auch hier: Allzu viel ist ungesund. Die Feuchtigkeit der Luft sollte nicht auf mehr als 60 bis 65 Prozent ansteigen. Denn das kann unter bestimmten Bedingungen die Bildung von Schimmelpilzen fördern.

## Die grüne Klimaanlage

- Zimmerpflanzen tragen durch ihre Verdunstung wesentlich zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit in unseren Wohn- und Arbeitsräumen bei. Ein großes Blattvolumen und zarte Blätter haben einen besonders hohen Verdunstungsgrad. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit in Räumen sollte bei 45 bis 50 Prozent liegen. Gerade in der Heizperiode sinkt sie aber stark ab. Es kommt zum Austrocknen der Schleimhäute. Müde Augen, trockene Haut und lästige statische Entladungen beim Anfassen metallischer Gegenstände sind eine verbreitete Folge mangelnder Luftfeuchtigkeit. Die Anfälligkeit für grippale Infekte steigt. Feuchte Luft entstaubt den Raum, wodurch die Luftqualität verbessert wird.
- Die effizientesten Bio-Klima-Anlagen sind: Zypergras, Papyrusgras, Philodendron, Zimmerlinde, Farne, Zierbanane, Zimmerbambus, Dieffenbachie und Fensterblatt.
- Beispiel: Für einen Raum in üblicher Zimmerhöhe von etwa 35 Quadratmetern werden etwa drei bis sechs große Pflanzen benötigt, um die Luftfeuchtigkeit von unangenehmen 30 Prozent auf erträgliche 50 Prozent ansteigen zu lassen.



# Die grüne Filteranlage

Nicht nur klimatisch gesehen, auch in anderer Hinsicht können Pflanzen einen wichtigen Beitrag zu einer gesünderen Raumluft leisten. Versuche der US-Weltraumbehörde NASA zum Leben auf Raumstationen haben gezeigt, dass Pflanzen eine ganze Reihe von schädlichen Stoffen aus der Atemluft entfernen können.

## Kranke Gebäude, kranke Menschen

Schadstoffe beeinträchtigen die Qualität unserer Raumluft. Eine Reihe von Umweltgiften belasten unsere Gesundheit. Dazu gehört etwa Formaldehyd – der Schadstoff Nummer Eins in der Arbeits- und Lebensumgebung vieler Menschen. Er kommt unter anderem in Pressholzprodukten, Papierwaren und Bodenversiegelungen vor aber auch im Zigarettenrauch. Andere verbreitete Schadstoffe sind Benzol, Bestandteil von Benzin, Öl, vielen Farben, Plastik- und Gummiartikeln, und Trichlorethylen, das oft in Druckfarbe, chemischen Reinigungsmitteln und Lacken enthalten ist. Derartige Schadstoffe werden unter anderem für das so genannte „Sick Building Syndrome“ verantwortlich gemacht. Gemeint sind damit Beschwerden, die in belasteten Innenräumen auftreten, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizhusten, Atemnot oder Reizungen von Augen, Nase oder Hals.

Pflanzen können hier wie eine regelrechte „grüne Leber“ wirken. Spezielle Enzyme in den Blättern der Pflanzen wandeln aus der Raumluft aufgenommene Gifte in unschädliche Stoffe wie Aminosäuren oder Zucker um. Ein anderer Mechanismus, der zur Reinigung der Luft bei-



### Tipp

- Achten Sie beim Kauf Ihrer Inneneinrichtung auf das Umwelt-Zeichen und FSCE- Gütesiegel (Holzgewinnung ohne Regenwaldzerstörung !)

trägt und Schadstoffe unschädlich machen kann, sind Bakterien im Wurzelbereich vieler Pflanzen.

## Effiziente grüne Leber

Als besonders effizienter Schadstoffkiller hat sich in Studien etwa die Betelnuss erwiesen. Sie benötigt allerdings eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Auch die Grünlilie, der Drachenbaum oder die Efeutute haben sich als wirksame Luftfilter gezeigt. Bogenhanf soll ein wichtiger Begleiter für Raucher/innen sein, denn er scheint Zigarettschadstoffe besonders gut beseitigen zu können.

Zwar können Grünpflanzen die Luft stark belasteter Räume nicht vollständig reinigen, aber in

ausreichender Zahl und Größe doch die Raumluft erheblich verbessern. Ausreichendes Lüften und die Beseitigung von besonders schadstoffreichen Quellen bleibt aber in Räumen, in denen Sie sich häufig aufhalten, wichtig.

Auch in anderer Hinsicht wirkt die natürliche Filterfähigkeit von Pflanzen positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Je mehr Kohlendioxid in der Raumluft enthalten ist, desto schlapper und müder fühlen wir uns. Pflanzen mit einer großen Blattoberfläche können Kohlendioxid sehr wirksam entsorgen. Dabei kommt es nicht auf die Größe des einzelnen Blattes an, sondern auf die Blattfläche, die alle Blätter zusammen ergeben. Eine große Blattoberfläche haben etwa die Banane, verschiedene Ficusarten und grünblättriger Wein.



**Tipp**

- Achten sie darauf, ausreichend zu lüften – regelmäßiges Stoßlüften sorgt für die notwendige Frischluftzufuhr und hilft unter anderem, viele Schimmelp Probleme zu vermeiden.



Pflanze:	Formaldehyd	Benzol	Trichlorethylen
Echte Aloe (Aloe barbadensis)	■		
Grünlilie (Chlorophytum elatum)	■		
Baumfreund (Philodendron selloum)	■		
Drachenbaum (Dracaena fragrans „Massangeana“)	■		
Drachenbaum (Dracaena deremensis „Warneckii“)	■	■	■
Drachenbaum (Dracaena marginata)		■	■
Efeutute (Epipremnum aureus)	■	■	
Purpurtute (Syngonium podophyllum)	■		
Einblatt (Spatiphyllum sp.)		■	■
Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)		■	■
Kolbenfaden (Aglaonema modestum)		■	
Efeu (Hedera helix)		■	■
Chrysantheme (Chrysanthemum morifolium)	■		
Gerbera (Gerbera jamesonii)	■		

Quelle: [www.plants-for-people.de](http://www.plants-for-people.de)

# Pflanzen am Arbeitsplatz



Pflanzen im Büro schaffen eine individuelle Arbeitsumgebung und bringen Farbe in den Raum. Doch richtig begrünte Arbeitsplätze tragen darüber hinaus auch zu Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten bei, sie sorgen für konzentriertes Arbeiten mit weniger Stress. Immer mehr Unternehmen entdecken diesen Nutzen, den Pflanzen in die Arbeitsatmosphäre bringen können. Denn viele Studien haben es inzwischen nachgewiesen: Grün am und um den Arbeitsplatz bewirkt eine Abnahme von gesundheitlichen Beschwerden. Schon die Aussicht ins Grüne vom Arbeitsplatz aus hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Konzentration, Arbeitsfreude, Motivation und Kreativität von Mitarbeiter/innen.

## Keine dicke Luft

Pflanzen haben auch direkte Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden bei der Arbeit. Weil sie die Luftfeuchtigkeit und Luftqualität verbessern, Schadstoffe vermindern und die elektrostatische Aufladung reduzieren, verringern sie typische Büro-Symptome wie Ermü-

dungserscheinungen, Kopfschmerzen, Erkältungen oder trockene Haut. Zur Verbesserung des Raumklimas kommen körperliche Reaktionen, die offenbar schon der bloße Anblick der freundlichen Bürobegrünung hervorruft: Menschen an Arbeitsplätzen, die mit Pflanzen ausgestattet sind, haben einen niedrigeren Blutdruck und eine raschere Reaktionsfähigkeit. Auch der Lärmpegel sinkt an begrünten Arbeitsplätzen.

### Auf einen Blick

#### So tragen Pflanzen am Arbeitsplatz zur Gesundheit bei:

- Sie fördern die seelische Ausgeglichenheit.
- Sie nähern das Arbeitsumfeld der Natur an.
- Sie heben Arbeitsfreude und Zufriedenheit.
- Sie unterstützen die Leistung.
- Sie vermindern Stress.
- Sie verbessern das Raumklima.
- Sie reduzieren den Lärmpegel.
- Sie filtern Staub und Schadstoffe aus der Luft.



## Grün gegen Stress

Dazu kommt der wohl tuende Einfluss von Blumen und Pflanzen auf die Psyche. Sie werden als erfrischend und als angenehme Abwechslung wahrgenommen und sorgen so für eine höhere Arbeitszufriedenheit. Viele Menschen erleben Zimmerpflanzen nicht nur als konzentrationsfördernd, sondern auch als stressmindernd, wie viele Untersuchungen gezeigt haben. Unter Stress gesetzte Versuchspersonen, denen Pflanzen gezeigt wurden, bauten ihre belastenden Stressgefühle schneller ab als diejenigen, die einen Ausblick auf Beton und Mauern hatten.

Alle einschlägigen Studien zeigen auch, dass begrünte Büros deutlich positive Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit zur Folge haben. Dies führt auch zu einer gesteigerten Effizienz und Effektivität der Arbeit. Gemessen kann das beispielsweise an Ausfallzeiten und an der Fluktuationsrate werden. Investitionen in die Begrünung tragen also auch dazu bei, betriebliche Kosten zu senken und die Produktivität zu erhöhen.

### Tipps für Pflanzen am Arbeitsplatz

**Bevorzugen Sie Schadstoffkiller und und Pflanzen mit anregenden Formen und Blättern**

#### ■ Südfenster: heiß und trocken, Wüstenpflanzen

Echeveria-Arten

Fetthennen (Sedum sp.)

diverse Kakteen - stachelarme Arten und Sorten!

Kalanchoe, flammendes Käthchen

(Kalanchoe sp.), Aloe (Aloe sp.)

#### ■ Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne geschützt, ideal für Blütenpflanzen, buntblättrige Pflanzen und Gewächse mit großen weichen Blättern

Birkenfeige (Ficus benjamina)

Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)

Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)

Dieffenbachie (Dieffenbachia maculata)

Drachenbaum (Dracaena fragrans,

D. deremensis, D. marginata)

Efeute (Epipremnum pinnatum)

Flamingoblume (Anthurium sp.)

Grünlilie (Chlorophytum elatum)

Kentia Palme (Howea forsteriana)

Kroton, Wunderstrauch (Codiaeum sp.)

Steckenpalme (Rhapis excelsa)

Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)

Purpurtute (Syngonium podophyllum)

Zypergras (Cyperus sp.)

#### ■ Nordfenster: weniger Licht!

Baumfreund (Philodendron sp.)

langblättrige Birkenfeige (Ficus longifolia)

Efeuaralie (x Fatschedera sp.)

Einblatt (Spathiphyllum wallisii)

Fensterblatt (Monstera sp.)

Kolbenfaden (Aglaonema commutatum,

A. modestum)

Marante, Pfeilwurz (Maranta leuconeura)

Russischer Wein (Cissus sp.)

Strahlenaralie (Schefflera sp.)

Zimmerefeu (Hedera sp.)



## Pflanzen in Kindergarten und Schule

In einer norwegischen Volksschule wurde untersucht, ob und wie Pflanzen zur Verbesserung des Raumklimas und zum Wohlbefinden von Schüler/innen und Lehrer/innen beitragen können. Das Ergebnis war eindeutig: In Klassen mit Pflanzen nahmen gesundheitliche Beschwerden deutlich ab. Symptome wie Kopfschmerzen und ein trockener Hals wurden viel seltener festgestellt. Die Kinder fanden ihren Klassenraum frischer, schöner und angenehmer. Die Ergebnisse der Untersuchung stimmen mit den Erkenntnissen überein, die man über Pflanzen am Arbeitsplatz bereits hatte: Lebendiges Grün bringt nicht nur Farbe in den Raum, sondern der Anblick von Pflanzen hebt auch die Stimmung, hilft beim Stressabbau und sorgt für Wohlgefühl.

### **Bessere Luft, bessere Konzentration**

Ein wichtiges Element der wohl tuenden Wirkung von Pflanzen im Kindergarten und im Klassenzimmer ist die Luftqualität. In überfüllten Klassenzimmern beeinträchtigt oft hohe Kohlendioxidentwicklung die Konzentration. Und hier können Pflanzen Abhilfe schaffen. Auch in Schulen ist es also möglich, mit einfachen Mitteln und geringen Investitionen ein erheblich weniger belastendes Raumklima zu schaffen, Schüler/innen lernen besser.

Dabei ist einiges zu bedenken: So sollte gerade im Umfeld von Kindern bei den verwendeten Pflanzen das Allergierisiko möglichst gering sein.

## Tipps für Pflanzen in Kindergarten und Schule

**Auf Gift- und Reizpflanzen verzichten!**  
Robuste und stachellose Gewächse bevorzugen!

### **Südfenster: heiß und trocken** **Wüstenpflanzen**

Fetthennen (*Sedum* sp.)  
Kalanchoe, flammendes Käthchen –  
(*Kalanchoe* sp.)  
Aeonium-Arten  
Zierbanane (*Musa*-Arten)

### **Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne** **geschützt, ideal für Blütenpflanzen,** **buntblättrige Pflanzen und Gewächse** **mit großen weichen Blättern**

Buntnessel (*Coleus* sp.)  
Lanzenrosette (*Aechmea* sp.)  
Grünlilie (*Chlorophytum elatum*)  
Geldbaum (*Crassula ovata*)  
Drachenbaum (*Dracaena fragrans*,  
*D. deremensis*)  
Zypergras (*Cyperus* sp.)  
Pfeilwurz (*Maranta leuconeura*)  
Kastanienwein (*Tetragymna virginiana*)

### **Nordfenster: weniger Licht**

Strahlenaralie (*Schefflera* sp.)  
Russischer Wein (*Cissus* sp.)  
Efeuaralie (*Fatsyhedera* sp.)  
Henne mit Küken (*Tolmiea menziesii*)





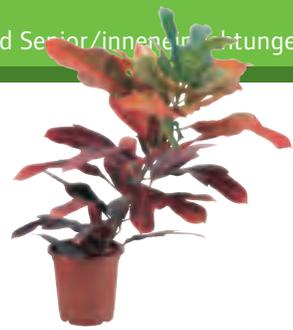
## Pflanzen in Krankenhäusern und Senior/inneneinrichtungen

Aufgrund der vielen Erkenntnisse über die gesundheitsfördernde Wirkung von Pflanzen am Arbeitsplatz oder in der Schule lag es nahe, die Effekte von Pflanzen zum Beispiel auch auf das Wohlbefinden von Patient/innen und Mitarbeiter/innen in Krankenhäusern zu untersuchen.

Nicht in allen Krankenhausbereichen ist der Einsatz von Zimmerpflanzen möglich. Interessant ist daher, dass sich die aufbauenden emotionalen Wirkungen von Pflanzen schon durch den Blick aus dem Fenster entfalten. Patient/innen reagieren positiv auf die Ansicht von Pflanzen - sie sind weniger ängstlich, sie empfinden weniger Schmerzen, Heilungserfolge werden schneller erreicht. All das führt nach-

weislich zu kürzeren Aufenthaltszeiten im Spital. Auch das Krankenhauspersonal arbeitet entspannter, ist leistungsfähiger und fühlt sich wohler.

Derartige Einsichten lassen sich unter anderem auch für die Gestaltung von anderen Therapie- und Pflegeeinrichtungen, ebenso wie für Senior/innenheime nutzen. Gerade bei letzteren hat sich neben der beruhigenden und ausgleichenden Wirkung des Anblicks von Pflanzen und Blumen auch ein anderer Effekt für das Wohlfühl der Bewohner/innen gezeigt: Die Beschäftigung mit Pflanzen und ihre regelmäßige Pflege fördert bei älteren Menschen auch das Gefühl, Nützlich zu tun, und damit das seelische Wohlbefinden.



**Südfenster: heiß und trocken**

**Wüstenpflanzen**

- Aloe (Aloe sp.)
- diverse Kakteen
- Fetthennen (Sedum sp.)
- Gerbera (Gerbera jamesonii)
- Geigenfeige (Ficus lyrata)
- Kalanchoe, flammendes Käthchen (Kalanchoe sp.)
- Roseneibisch (Hibiscus rosa-sinensis)

**Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne geschützt, ideal für Blütenpflanzen, buntblättrige Pflanzen und Gewächse mit großen weichen Blättern**

- Bergpalme (Chamaedorea elegans)
- Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)
- Buntnessel (Coleus sp.)
- Drachenbaum (Dracaena fragrans, D. deremensis)
- Flamingoblume (Anthurium sp.)
- Gummibaum (Ficus elastica)
- Grünilie (Chlorophytum elatum)
- Kroton, Wunderstrauch (Codiaeum sp.)
- Osterkaktus (Rhipsalidopsis-Arten)
- Punktblume (Hypoestes phyllostachya)
- Purpurtute (Syngonium podophyllum)
- Riemenblatt (Clivia sp.)
- Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)
- Zypergras (Cyperus sp.)

**Nordfenster: geringer Lichteinfall**

- Baumfreund (Philodendron sp.)
- Haarfarn, Frauenfarn (Adiantum sp.)
- Russischer Wein (Cissus sp.)
- Schusterpalme (Aspidistra elatior)



**Tipps für Pflanzen in Krankenhäusern und Senior/inneneinrichtungen**

- Wählen Sie wohltuende und ansprechende Pflanzen mit großen und eventuell auch bunten Blättern. Vermeiden Sie Pflanzen mit stark reizenden Inhaltsstoffen und intensivem Duft.



## Pflanzen in der Wohnung

Für viele Menschen sind Pflanzen im privaten Wohnbereich viel mehr als bloß ein Dekorationselement. Sie sind ein wichtiger Ausdruck eines Lebensgefühls, und sorgen als lebendes Grün für Abwechslung, Freude, Entspannung und Wohlbefinden. Begrünte Räume können positive Emotionen fördern und sinnliches Vergnügen bereiten, Pflanzen eignen sich auch hervorragend dazu, Räume zu individualisieren.

### Natur zu Hause

Trendforscher beobachten heute vermehrt ein neues Naturbedürfnis. Nicht für alle ist es möglich, diesem Hang zum Grün im eigenen Garten nachzukommen. Doch mit Blumen und Pflanzen lässt sich die Natur auch ins Wohn-, Schlaf- oder Arbeitszimmer holen – und damit eine Oase der Entspannung, ein Reservat für die

Seele, ein Platz für Kreativität und Freizeitgestaltung schaffen. Aber Pflanzen sind auch natürliche Klimaanlage und grüne Schadstofffilter, die unsere Wohnräume gesünder und angenehmer machen. Gute Gründe also, sich viel Grünes ins Heim zu holen, um die Wohnqualität in mehrfacher Hinsicht zu verbessern.

### Pflanzen ins Schlafzimmer?

Viele Menschen sind unsicher, ob es günstig ist, auch im Schlafzimmer Zimmerpflanzen aufzustellen – schließlich geben Pflanzen in der Dunkelheit Kohlendioxid ab. Die entsprechende Menge ist aber so geringfügig, dass sie den Schlaf in keiner Weise beeinträchtigen. Aufgrund der menschlichen Atmung im Schlaf ist der Kohlendioxid-Gehalt in der Früh höher. Pflanzen im Schlafzimmer, die gleich am Morgen

genügend Sonnenlicht erhalten, erhöhen deshalb ihre Photosyntheseleistung und wachsen schneller als andere Zimmerpflanzen.

Für das Schlafzimmer sind vor allem Pflanzen besonders geeignet, die bei kühleren Temperaturen gut gedeihen – denn bekanntlich sollte im Schlafraum die Raumtemperatur geringer sein als in anderen Räumen.

### Tipps für Pflanzen in der Wohnung: Welches Grün im welchem Raum?

**Wohn- und Essräume mit Küche: besonders dekorative Pflanzen, ganzjährig gleichmäßig warme Temperaturen**

- **Südfenster: heiß und trocken**  
**Wüstenpflanzen**  
Aloe (Aloe sp.), Fetthennen (Sedum sp.)  
diverse Kakteen  
Kalanchoe, flammendes Käthchen (Kalanchoe sp.)  
Madagaskarpalme (Pachypodium lamerei)  
Wolfsmilch, Christudorn (Euphorbia sp.)
- **Ost-, Westfenster: vor Mittagssonne geschützt, ideal für Blütenpflanzen, buntblättrige Pflanzen und Gewächse mit großen weichen Blättern**  
Birkenfeige (Ficus benjamina)  
Buntnessel (Colesium sp.)  
Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)  
Dieffenbachie (Dieffenbachia maculata)  
Efeutute (Epipremnum aureum)  
Eibisch (Hibiscus sp.)  
Flaschenbaum ((Beaucarnea recurvata)  
Flamingoblume (Anthurium sp.)  
Grünlilie (Chlorophytum elatum)  
Gummibaum (Ficus elastica)  
Kroton, Wunderstrauch (Codiaeum sp.)  
Lanzenrosette (Aechmea sp.)  
Riemenblatt (Clivia sp.)  
Zimmerlinde (Sparmannia africana)

- **Nordfenster: weniger Licht und oft wechselnde Temperaturen**  
Baumfreund (Philodendron sp.)  
Langblättrige Birkenfeige (Ficus longifolia)  
Einblatt (Spathiphyllum wallisii)  
Efeuaralie (Fatsyhedera sp.)  
Fensterblatt (Monstera sp.)  
Russischer Wein (Cissus sp.)  
Strahlendaralie (Schefflera sp.)  
Zimmerefeu (Hedera sp.)
- **Kinderzimmer: siehe Wohn- und Essräume, vermeiden Sie jedoch giftige, stachelige und stark duftende Pflanzen (siehe Kapitel Seite 26)**
- **Schlafzimmer: vermeiden Sie Pflanzen mit reizenden Inhaltsstoffen und intensivem Duft; im Winter kühler**  
Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)  
Echte Aloe (Aloe barbadensis)  
Efeutute (Epipremnum aureum)  
Grünlilie (Chlorophytum elatum)  
Orchideen, Riemenblatt (Clivia Arten)
- **Wellness-Oase-Bad: warm mit hoher Luftfeuchtigkeit**  
Bromelien  
Orchideen  
Bubiköpfchen (Soleirolia soleirolii)  
Drachenbaum (Dracaena sp.)  
Frauenhaar (Scirpus cernuus)  
Flamingoblume (Anthurium sp.)  
Korbmarante (Calathea makoyana)  
Zimmerbambus (Pogonatherum paniceum)  
Zimmerfarne verschiedener Arten  
Zypergras (Cyperus sp.)

### Vorsicht Kopfwahl!

- Auch ein anderer Aspekt sollte bei Pflanzen in Wohnräumen beachtet werden: Vermeiden Sie möglichst besonders stark duftende oder als unangenehm riechend empfundene Pflanzen wie etwa Hyazinthen, Jasmin, Wachsblumen oder Dieffenbachie – denn sie können leicht Kopfschmerzen hervorrufen.



## Pflanzen im Garten, auf dem Balkon und der Terrasse

Nicht nur in der Wohnung, am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Krankenhaus fördern Pflanzen in vielfältiger Weise die Gesundheit. Die in Innenräumen bewährte positive Wirkung von Pflanzen gilt natürlich auch für den Außenbereich. Ebenso wichtig für das menschliche Wohlbefinden ist also der Kontakt zu Pflanzen in ihrem natürlichen Umfeld – im Wald, im Park oder im Garten.

Eine amerikanische Forschungsarbeit hat belegt, dass schon das Betrachten von Bäumen einen wohl tuenden Einfluss auf Menschen ausübt. Beim Betrachten von Bäumen zeigen sie mehr positive Emotionen wie Glücksgefühle, Freundlichkeit und Aufmerksamkeit und weniger negative Gefühle, wie Traurigkeit, Furcht und Ärger als beim Betrachten von Mauern und Beton. Bäume wirken also beruhigend und tragen zu einem gesteigerten Wohlbefinden und damit zu einer besseren Gesundheit bei. Bäume schaffen Lebensqualität

### Gesunder Garten

- **Der Garten macht fit – geistig und körperlich. Denn er bietet viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu fördern:**
- **Regelmäßige Bewegung bei der Gartenarbeit stärkt die Muskulatur, regt den Kreislauf an und trägt zur Ausdauer bei.**
- **Der Aufenthalt im Garten hilft, Kraft zu tanken, zu entspannen und durch die sinnvolle Beschäftigung mit der Natur einen Ausgleich zum Alltagsstress zu finden.**
- **Biologisch angebautes Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten sind hochwertige und gesunde Nahrungsmittel.**

Für die Lebensqualität einer Stadt sind Grünanlagen besonders wichtig. Ob Bäume vorhanden sind, entscheidet mit darüber, dass die Bewohner/innen einer Stadt oder Gemeinde sich wohl fühlen, wie sie sich bewegen und erholen können. Dafür gibt es mehrere Gründe. Bäume

schenken uns intensive Naturerlebnisse. Eine andere wichtige Aufgabe von Bäumen und Sträuchern besteht darin, das Stadtklima zu verbessern. In ihrem Schatten heizen sich Asphalt und Beton nicht so stark auf, sie erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der Luft, wodurch diese kühler bleibt. Baumkronen mildern den Wind ab, sie filtern Staub und Schadstoffe aus der Luft. Bäume verbrauchen zudem Kohlendioxid und produzieren Sauerstoff. Um den Jahresbedarf eines Menschen an Sauerstoff zu decken, werden rund 150 Quadratmeter Blattoberfläche benötigt.

## Wohlfühloase Garten

Zu besonderem Wohlgefühl verhelfen Bäume und Pflanzen natürlich im eigenen Garten. Umfragen zufolge verbinden viele Menschen mit dem eigenen Garten sehr positive Werte wie eine hohe Lebens- und Wohnqualität, individuellen Freiraum und kreative Naturnähe. Wer sich bewusst auf seinen Garten einlässt, bemerkt bald, dass der Aufenthalt in der Natur ein sinnliches Vergnügen in vielfältiger Weise bieten kann.

Gärten bieten einen Lebens- und Erholungsraum, bilden einen natürlichen Spielraum für Kinder, sorgen für Heimeligkeit und schaffen durch die Beziehung zur Natur und die Freude am Lebendigen einen angenehmen Ausgleich zum Alltag. Gartenbesitzer suchen in ihrem Garten Entspannung. Manche finden sie vor allem dadurch, dass sie im Garten arbeiten und dort auch ihre Kreativität ausleben.

Allerdings sollten Sie darauf achten, dass die Gartenarbeit tatsächlich gesund ist und bleibt. Bleiben Sie gelassen und setzen Sie sich nicht zusätzlichem Stress aus, um alles perfekt zu machen. Davon haben Sie im Alltag schon genug. Und achten Sie darauf, Ihren Rücken und Ihre Gelenke zu schonen, indem Sie geeignete Hilfsmittel verwenden.

## Wohl tuende Ruhe

- **Mit ein wichtiger Grund für die wohl tuende Wirkung von Gärten ist die Stille, die im Idealfall nur von natürlichen Geräuschen durchbrochen wird. Blätter und Gräser rascheln im Wind, Vögel zwitschern, Insekten summen. Mit der richtigen Bepflanzung können diese Effekte noch verstärkt werden. Viele Kräuterarten wie Lavendel, Rosmarin, Thymian oder Eisenkraut bringen nicht nur Farbe und gesunde, köstliche Küchenzutaten in den Garten, sondern sind auch bei nützlichen Insekten beliebt. Beeren tragende Sträucher ziehen Vögel an. Und dichte Hecken bieten nicht nur einen Sicht-, sondern auch einen gewissen Staub- und Schallschutz.**

## Freizeit auf Balkonien

Es kann – und muss – nicht immer der eigene Garten sein, um von diesen Effekten zu profitieren. Gartenglück ist keine Frage der Größe, denn Pflanzen in Töpfen können auch Balkon und Terrasse zu einem Miniaturgarten machen. Solche kleinen Balkonoasen sind als ein Stück Natur nicht zu unterschätzen, für viele Menschen werden sie in der warmen Jahreszeit zum zweiten Wohnzimmer.



# Tipps für die Auswahl und Pflege von Zimmerpflanzen

Pflanzen erfreuen und nutzen uns auf vielfältige Weise. Sie kommen ursprünglich aus den verschiedensten Erdteilen und Klimazonen der Welt in unsere geschlossenen Räume. Es lohnt sich, ihre Bedürfnisse genauer kennen zu lernen. Denn die richtige Auswahl ist ein wichtiger Garant für ihr gutes Gedeihen.



und Düngen, das Entstauben, Besprühen, die „Sommerfrische“ und liebevolle Zuwendung. Der so genannte „Grüne Daumen“ ist meist eine gelungene Kombination von all diesen Grundvoraussetzungen.

Deshalb sollten Sie auf die jeweiligen Ansprüche der Pflanzen im Hinblick auf Licht, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Wasserbedarf und pH-Wert des Substrates Rücksicht nehmen. Im Fachhandel erhalten Sie beim Kauf von Zimmerpflanzen die geeigneten Pflegehinweise.

## Welche Pflanze passt?

Überlegen Sie vor dem Kauf: Passt diese Pflanze an das vorgesehene Fenster? Hat sie überhaupt im Raum genügend Licht? Ist sie robust genug für die erschwerten Bedingungen eines Büros wie trockene Luft oder hohe Raumtemperatur im Winter? Wieviel Zeit für Pflege oder Gießen will ich aufbringen? Diese und weitere Fragen helfen, die optimale Pflanze zu finden und lange Freude an ihr zu haben.

Je artgerechter eine Pflanze gepflegt wird und je näher der Standort dem naturgemäßen kommt, desto höher ist ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten und Schädlingsbefall. Wenn Pflanzen entgegen ihre Ansprüche gehalten werden, sind sie sehr anfällig und werden früher oder später Probleme bereiten. Wichtige Pflegemaßnahmen sind das maßvolle Gießen

## Gießen und Besprühen

Richtiges Gießen ist besonders wichtig. Meist wird zu viel gegossen. Der Wasserbedarf richtet sich nach der Pflanzengröße, dem Topfvolumen, der Beschaffenheit der Blätter und dem Standort. Pflanzen mit großen oder weichen Blättern verdunsten mehr Wasser als jene mit kleinen Blättern oder festem Laub, manche sind

### Tipps zum Gießen

- Wenn die Erde sehr trocken ist, kann sie nicht sofort Wasser aufnehmen. Der Topf läuft über, bleibt aber trocken. Mehrmals und langsam gießen, um eine ausreichende Wasserversorgung zu erreichen, oder mit Innentopf in ein Gefäß mit Wasser stellen.
- Gieß- und Sprühwasser sollten abgestanden und zimmerwarm sein. Füllen Sie daher nach dem Gießen die Kanne noch einmal an und lassen sie stehen. Am besten geeignet ist Regenwasser, weil es weicher und kalkärmer ist.
- Die meisten Pflanzen vertragen keine Stau-nässe, nach dem Gießen überschüssiges Wasser aus dem Übertopf oder Untersetzer weglegen.



mit einer Wachsschicht gegen Verdunstung geschützt. In der Zeit der Ruheperioden, etwa beim Überwintern, ist der Wasserbedarf niedriger. Andererseits kann ein Standort nahe der Heizung oder am Sonnenfenster den Wasserbedarf erhöhen. Ob Pflanzen Wasser brauchen, können Sie am besten mit der Fingerprobe feststellen. Bleibt am Finger Erde hängen, ist noch genügend Feuchtigkeit vorhanden.

Viele Zimmerpflanzen kommen aus dem tropischen oder subtropischen Klima mit hoher Luftfeuchtigkeit. Sie sind dankbar, wenn Sie die Luftfeuchtigkeit durch regelmäßiges Besprühen oder Aufstellen von Wasserschalen erhöhen. Dies ist vor allem im Winter bei trockener Heizungsluft notwendig, sonst kommt es häufig zu Schädlingsbefall.

### Tipps zum Düngen

- Mengen- und Anwendungshinweise immer genau einhalten!
- Pflanzen sind oft überdüngt erhältlich und können ihr Aussehen nach dem Kauf ändern. Achten Sie beim Kauf auf Qualität.
- Niemals trockene Pflanzen düngen. Sie nehmen aus Wassermangel die Nährstoffe zu schnell auf und werden geschädigt. Gießen Sie einige Tage vor dem Düngen.
- Nach dem Umtopfen 6-8 Wochen nicht düngen, weil frische Erde nährstoffreich ist. Wenn Sie jedes Jahr umtopfen, können Sie Hornspäne in die neue Erde einmischen (1:30) und ersparen sich danach längere Zeit das Düngen. Je größer die Hornspäne, desto andauernder ihre Wirkung.
- In Ruheperioden und Krankheitsphasen nicht düngen.

### Düngen

Als Grundnährstoffe für Pflanzen sind Stickstoff, Phosphor und Kalium nötig. Daneben brauchen Pflanzen noch Kalzium, Magnesium, Schwefel und die Spurenelemente Eisen, Mangan, Kupfer, Zink, Bor und Molybdän. Herkömmliche mineralische „Kunstdünger“ liefern diese Wirkstoffe sehr schnell nach. Es besteht aber die Gefahr, dass man Pflanzen damit überdüngt. Überdüngte Pflanzen sind schädlings- und krankheitsanfällig. Zudem sind die meisten mineralischen Dünger sehr aufwändig und schädlich in der Herstellung.

Besser sind daher organische Dünger, die bei Bedarf zur Verfügung stehen und von den Pflanzen langsam aufgenommen werden. Sie bestehen aus Rohstoffen tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, zum Beispiel aus Kompost, Hornspänen, Hühner-, Pferde- oder Rindermist, Meeresalgen-Kalk, Gesteinsmehl oder Ackerschachtelhalm. Sie sind Langzeitdünger,



deren Nährstoffe durch Mikroorganismen verfügbar gemacht werden, was das Bodenleben in Blumentöpfen fördert. Ohne Mikroorganismen verdichtet sich die Topferde schneller, die Wurzeln können nicht gut atmen, Wasser oder Nährstoffe werden schlechter aufgenommen und die Wurzelbildung wird behindert. Viele Blumenerden enthalten wenige Mikroorganismen. Zur Vorbeugung kann in längeren Abständen ein Kaffeelöffel von reifem, gut abgelagerten Kompost in die obersten Schichten der Erde eingearbeitet oder mit Kompostauszügen gegossen werden.

## Umtopfen

Es ist Zeit zum Umtopfen, wenn die Wurzeln die Erde völlig durchwachsen haben. Wenn Sie unten aus dem Topf herauswachsen, ist es höchste Zeit. Weiße Kalkablagerungen auf der Topferde und Salzausblühungen auf den Tontöpfen zeigen an, dass die Erde durch kalkhaltiges Gießwasser zu alkalisch geworden ist. Auch dann ist Umtopfen angesagt. Meist wird als Umtopfzeit das Ende der Ruhephase im Februar oder März empfohlen.

Beim Umtopfen sollten Sie das Wurzelnetz leicht auflockern, eventuell kürzen, wenn die Wurzeln



### Tipps zum stressfreien Umtopfen

- Als Alternative kann ab und zu eine Oberflächenaufbereitung das Umtopfen ersetzen. Dabei wird in die obersten fünf Zentimeter neue Erde eingearbeitet.
- Nach dem Umtopfen werfen manche Pflanzen, etwa Ficus, viele Blätter ab. Werden sie gut versorgt, erholen sie sich aber bald wieder. Dabei können auch Rescue-Tropfen, ein Mittel aus der Bachblütentherapie, helfen. Immer mehr Menschen setzen inzwischen auf die positive Wirkung solcher Tropfen bei sich selbst oder ihren Haustieren. Es liegt also durchaus nahe, sie auch bei Pflanzen einzusetzen.
- Topfen Sie alle Pflanzen auf einmal um, das spart Zeit und Töpfe.
- Mit Teststäbchen kann die Erde auf ihren pH-Wert überprüft werden.

schon sehr im Kreis gewachsen sind und nicht die ganze Erde entfernen – außer bei Schädlingsbefall. Der neue Topf sollte abgesehen von sehr wüchsigen Pflanzen, nur wenig größer sein als der bisherige, etwa zwei Zentimeter im Umfang. Achten Sie besonders auf qualitativ hochwertige, torffreie Blumenerde oder mischen Sie sie selbst. Günstig ist es, in den Topf eine Tonscherbe oder

etwas Kies zu geben, damit das Abflussloch nicht verstopft. Neue Tontöpfe sollten Sie zuerst mit Wasser voll saugen lassen. Die Pflanzen sollten Sie ein paar Tage vorher gut gießen, damit sie die Umtopf- und Anwachsphase besser überstehen. Frisch getopfte Pflanzen müssen gut gegossen werden.

## Biologischer Pflanzenschutz

Der Einsatz von chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln in Wohnräumen kann zu einer Gefährdung unserer eigenen Gesundheit führen. Die in den Produkten enthaltenen Wirkstoffe sind oft belastender als die Schädlinge selbst. Sie stellen eine Schädigungsgefahr für Menschen, Haustiere und Umwelt dar. Manche Mittel sind noch Jahre später im Hausstaub nachweisbar, wenn die nächsten Schädlinge schon längst wieder da sind und erneut bekämpft werden.

Hier gilt wie so oft: „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Gesunde Pflanzen werden kaum von Schädlingen befallen. Kranke Pflanzen hingegen, die an einem ungeeigneten Standort stehen, können auch mit den effektivsten Gegenmaßnahmen auf Dauer nicht schädlingsfrei gehalten werden. Dann ist es besser, sich von dieser Pflanze zu trennen. Zur Bekämpfung von Pflanzenkrankheiten und Schädlingen wird eine Vielzahl von Präparaten angeboten. Viele enthalten giftige Substanzen. Meist sind die bedenklichen Produkte von den harmlosen auf den ersten Blick schwer zu unterscheiden.

Als Alternative zum Gifteinsatz gibt es eine Vielzahl an biologischen Pflanzenschutzmaßnahmen und Mitteln:

- ▶ Vorbeugung: geeigneter Standort, gute Pflege, natürliche Pflanzenstärkungsmittel
- ▶ Mechanische Maßnahmen: Abwaschen, Abbürsten oder Zerdrücken von Schädlingen
- ▶ Biologische Maßnahmen: Nützlingseinsatz (zum Beispiel Marienkäfer gegen Blattläuse)



- ▶ Biotechnische Maßnahmen: z.B. Gelbtafeln gegen Trauermücken, Pheromone (Lockstoffe)
- ▶ Pflanzenschutzmittel: wirken direkt, haben jedoch oft Nebenwirkungen, sind teilweise giftig, z.B. Neem, Öle, Seifen, Laugen
- ▶ Alternative Pflanzenbehandlungsmittel: Homöopathie, Ätherische Öle

Biologische Pflanzenschutzmaßnahmen sind mit keinen gesundheitlichen Risiken verbunden. Sie schonen unsere Umwelt, weil weder die Pflanzen selbst noch die Topferde oder die Raumluft mit giftigen Substanzen angereichert werden.



## Worauf achten bei Zimmerpflanzen?



Einige Pflanzen, mit denen wir uns im Haus umgeben, sind giftig. Giftpflanzen zu kennen und richtig mit ihnen umzugehen, ist wichtig, um Gefahren richtig einschätzen zu können.

Giftige Pflanzen, in geringer Dosierung verwendet, sind aus der Medizin oder Naturheilkunde nicht wegzudenken, zum Beispiel die Tollkirsche oder der Fingerhut. Das versehentliche Verschlucken von Pflanzenteilen kommt vor allem bei Kleinkindern oder Haustieren vor, ist aber zum Glück meist harmlos. Lebensbedrohliche Vergiftungen durch Pflanzen sind bei Kindern extrem selten. Das Risiko für gefährliche Vergiftungen mit Medikamenten und Chemikalien ist weit höher.

„Allein die Dosis macht, dass etwas giftig ist“ (Paracelsus).

Die telefonischen Anfragen über Pflanzenteile liegen in der Österreichischen Vergiftungsinfor-

mationszentrale unter 10 %. Bei weniger als 1 % der Anfragen treten gesundheitliche Folgen auf. Die aufgenommenen Mengen sind in der Regel gering und führen allenfalls zu Schleimhautreizungen im Lippen- und Mundbereich oder zu leichten Magen-Darbeschwerden.

Ernsthafte gesundheitliche Folgen treten nur dann auf, wenn es zur Einnahme großer Mengen von Pflanzengiften kommt. Das kann dann der Fall sein, wenn unverträgliche oder giftige Pflanzenteile mit genießbaren Pflanzen verwechselt und verzehrt werden – zum Beispiel giftige Maiglöckchen- oder Herbstzeitlosenblätter anstelle von Bärlauch oder Goldregenschoten statt Erbsen.

Zahlreiche beliebte Zimmerpflanzen wurden ursprünglich als giftig eingestuft. In vielen neuen Zuchtformen sind aber die giftigen oder reizenden Inhaltsstoffe nur mehr in weit geringeren Mengen vorhanden als früher. Beispiele dafür sind Primeln und Weihnachtssterne.

Es gibt daher keinen Grund, auf möglicherweise giftige Pflanzen in Wohnräumen zu verzichten. Die positiven Wirkungen von Pflanzen überwiegen die Risiken.

### Giftige Zimmerpflanzen im Porträt

Viele Zimmerpflanzen gehören zur Familie der Aronstabgewächse (Araceae). Der Pflanzensaft enthält mikroskopisch kleine Calciumoxalat-Nadeln. Bei lokaler Einwirkung auf die Haut oder nach dem Lutschen oder Kauen von Pflanzenteilen kann es zu starken Reizerscheinungen kommen.

Vor allem bei der Dieffenbachie (Dieffenbachia sp.) können bei Kontakt mit der Mundschleimhaut innerhalb von zehn bis 15 Minuten schmerzhafte Reizerscheinungen mit Speichel-



fluss und Schleimhautschwellungen auftreten. Aber auch andere Vertreter der Aronstabgewächse, wie Anthurium (Flamingoblume), Aglaonema commutatum (Kolbenfaden), Spatiphyllum (Einblatt), Philodendron (Baumfreund), Zantedeschia, Calla palustris, Zamio-culcas zamiifolia, Epipremnum aureum (Efeutute), etc. können Anlass für ähnliche Beschwerden sein. Weil es rasch nach dem Kontakt zu Reizerscheinungen kommt, ist ein Verzehr größerer Mengen eher unwahrscheinlich. Bei der Österreichischen Vergiftungszentrale wurden Vergiftungsfälle vor allem bei Haustieren gemeldet, die Teile der Pflanze gefressen haben.

Wolfsmilchgewächse (Euphorbiaceae) enthalten einen Milchsaft, der Haut- und Schleimhautreizungen verursachen kann. Zu den

Wolfsmilchgewächsen gehören unter anderem Weihnachtsstern (Euphorbia pulcherrima), Christdorn (Euphorbia milii) und Wunderstrauch/Croton (Codiaeum variegatum). Allerdings sind Reizungen meist nur vorübergehend und müssen nicht behandelt werden. Vor allem beim Weihnachtsstern gibt es viele neue Zuchtformen mit einem reduziertem Gehalt an reizenden Inhaltsstoffen.

Zu den Amaryllisgewächsen (Amaryllidaceae) gehören unter anderem der Ritterstern (oft „Amaryllis“ genannt; Hippeastrum sp.), aber auch Narzisse (Narcissus pseudonarcissus) und Klivie (Clivia miniata). Sie enthalten vor allem in ihren Zwiebeln Alkaloide wie das Lycorin. Werden diese Zwiebeln irrtümlich gegessen, kommt es zu Erbrechen und Durchfall. Blumenzwiebeln sollten daher nicht in der Küche aufbewahrt werden, damit Verwechslungen ausgeschlossen sind.

Die Engelstropfete (Datura bzw. Brugmansia sp.) enthält in allen Pflanzenteilen, auch im Samen, den Inhaltstoff Scopolamin. Die Einnahme von Pflanzenteilen kann zu Halluzinationen, Krampfanfällen, Atembeschwerden und Herz-

### Tipps zum Umgang mit giftigen Zimmerpflanzen

- Stellen Sie Giftpflanzen nicht in der Reichweite von Kleinkindern oder Haustieren auf.
- Warnen Sie Ihre Kinder generell davor, Zimmerpflanzen in den Mund zu nehmen.
- Entfernen Sie abgestorbene Pflanzenteile sofort.

rhythmusstörungen führen. Auch bei Tieren sind Vergiftungserscheinungen bekannt.

Der Genuss von Blättern oder Blüten des Oleanders (*Nerium oleander*) kann bei Menschen und Tieren zu Vergiftungen führen. Alle Pflanzenteile, auch die Samen, beinhalten herzwirksame Glycoside (Cardenolide). Der bittere Geschmack der Cardenolide und die Tatsache, dass man meist sehr rasch erbrechen muss, sollte man Pflanzenteile geschluckt haben, verhindern allerdings oft die Aufnahme von größeren Pflanzenmengen.

### Vergiftungsnotruf: 01/406 43 43

- Bei Verdacht auf Vergiftungen kontaktieren Sie bitte den Notruf der Vergiftungsinformationszentrale, der unter 01/406-43-43 rund um die Uhr erreichbar ist.
- Folgende Informationen sind wichtig für eine Beratung:
- Was wurde eingenommen? - Pflanzennamen (wenn nicht bekannt Auskunft über Gärtnerei, Apotheke Internet oder Pflanzenbuch)
- Wie viel? – möglichst genaue Schätzung der eingenommenen Menge
- Wer ist betroffen? Alter, Geschlecht, ev. Körpergewicht der betroffenen Person
- Wann ist der Vorfall passiert? Wieviel Zeit ist bisher vergangen?
- Wie kam es zu dem Vorfall? Wurde etwas verschluckt, kam es zu Haut- oder Augenkontakt...?
- War der Giftkontakt beabsichtigt oder unabsichtlich?
- Welche Maßnahmen wurden seit dem Vorfall ergriffen? Hat schon eine Behandlung stattgefunden?
- Wo ist der Vorfall passiert?

Erste-Hilfe-Maßnahmen sind immer das Entfernen noch im Mund befindlicher Pflanzenteile und die Gabe von Wasser oder Tee. Bei Augenkontakt sollten die Augen mit Leitungswasser gespült werden. Auf keinen Fall Milch oder Salzwasser trinken und keine Brech- oder Abführmittel einnehmen! Erbrechen auslösen kann gefährlich sein und sollte daher unterbleiben.

## Zimmerpflanzen für Allergiker/innen

Hustenreiz, verstopfte Nase, Niesen und Juckreiz – Allergiker/innen sind mit diesen Beschwerden sehr vertraut. Es ist oft nicht so einfach, die Gründe der Allergie aufzufindig zu machen. Während Allergien gegen Chemikalien und synthetische Duftstoffe bereits sehr bekannt sind, wissen viele nicht, dass auch einige Zimmerpflanzen allergische Reaktionen hervorrufen können. Allerdings sind oft auch verwendete Pflanzenschutzmittel für Allergien verantwortlich.

Allergiker/innen müssen nicht ganz auf Pflanzen und ihre positiven Wirkungen auf Raumluft und Seele verzichten. Nach ärztlicher Abklärung können sie die Verursacher von Allergien vermeiden und Zimmerpflanzen ohne Allergierisiko auswählen.

Bei vielen neuen Zuchtformen, zum Beispiel bei Primeln, wurden bereits die Allergie auslösenden Inhaltsstoffe reduziert oder fast zur Gänze entfernt.



## Reizende Blüten

Pollenallergiker/innen sollten auf blühende Zimmerpflanzen im Schlafzimmer generell verzichten.



Viele Menschen reagieren allergisch auf Tulpen. Sehr allergen, also Allergie auslösend, wirken auch Primeln, vor allem die Becherprimel (*Primula obconica*). Die allergene Substanz, das Primin, sitzt in den feinen Härchen an der Unterseite der Blätter. Bei welken Blättern befindet sich dieses Primin direkt auf der Blattoberfläche. Es kann bei Allergiker/innen Haut-ekzeme auslösen.



Besonders weit verbreitet sind Allergien gegen Chrysanthemen. Sie und andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler, zum Beispiel Astern oder Kamille, können Kontaktekzeme hervorrufen. Viele Allergien werden erst nach längeren Kontakten mit den Pflanzen ausgelöst. Deshalb treten zum Beispiel Allergien gegen Chrysanthemen meist bei Gärtner/innen und Florist/innen auf.

## Schimmel vermeiden

Auch Schimmelpilzsporen können Allergien hervorrufen. Schimmel kann zum Beispiel an der Oberfläche der Topferde von Zimmerpflanzen entstehen. Entfernen Sie die oberste befalrene Schicht der Erde. Um Schimmelbildung zu vermeiden, schränken Sie das Gießen ein und streuen Sie am besten eine ein bis zwei Zentimeter dicke Schicht Sand auf die Oberfläche.

## Ficus benjamina

Nicht nur blühende Pflanzen können heuschnupfenähnliche Symptome verursachen. Auch einige nicht blühende Zimmerpflanzen rufen allergische Beschwerden hervor, zum Beispiel die Birkenfeige (*Ficus benjamina*). Die Symptome reichen von juckendem Hautausschlag nach einem Kontakt mit der Pflanze bis zu Fließschnupfen oder Bindehautentzündung durch Einatmen winziger Pflanzenbestandteile aus dem Hausstaub. Empfindliche Personen, besonders Latexallergiker/innen, sollten daher auf die Birkenfeige verzichten.



## Richtige Wahl

Prinzipiell wirken Zimmerpflanzen positiv: Sie befeuchten die Raumluft, wodurch in der Luft weniger Schwebstoffe und auch weniger Schimmelpilzsporen als in Räumen ohne Pflanzen enthalten sind. Falls die relative Luftfeuchtigkeit aber über 60 Prozent beträgt, können Probleme mit Mauerschimmel und Hausstaubmilben auftreten.

Allergiker/innen bzw. empfindliche Menschen sollten jedenfalls ärztliche Beratung in Anspruch nehmen, um die Ursache ihrer Beschwerden herauszufinden und diese zu meiden. Die richtige Auswahl und Menge von Zimmerpflanzen ist für das Wohlbefinden entscheidend.



## Essbare Blüten: Genießen mit allen Sinnen

Die Verwendung von Blüten für kulinarische Zwecke hat eine lange Tradition: Schon im antiken Rom war es verbreitet, Speisen etwa mit Rosenblüten zu verfeinern. In Kochbüchern aus der Renaissance oder dem Mittelalter finden sich zahlreiche Rezepte zu farbenfrohen Salaten oder Süßspeisen mit Blüten. Man kandierte Orangen-Blüten und Rosenblätter, Veilchen und Nelken. Mit Blüten gewürzter Essig, Wein, Sirupe oder duftende Öle aromatisierten viele Speisen. Auch im asiatischen Raum hat die Verwendung von essbaren Blüten eine lange Geschichte und bis heute einen wichtigen Stellenwert.

Derzeit erleben wir eine regelrechte Renaissance von Blüten aller Art in der Küche. Nicht nur Haubenköche und die Nouvelle Cuisine ha-

ben Blüten wieder entdeckt, um Speisen zu gestalten, verfeinern und kreativ zu dekorieren. Auch in der Alltagsküche lassen sich viele Gerichte attraktiv mit Blüten gestalten.

### Vieles ist essbar

Viele wissen, dass die Blüten von kultivierten Kräutern wie Majoran, Salbei und Thymian oder von Wildkräutern wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Klee oder Schafgarbe nicht nur essbar, sondern auch schmackhaft sind. Schon viel weniger bekannt ist, dass sich auch die Blüten zahlreicher Wiesen-, Feld- und Gartenblumen kulinarisch interessant verwerten lassen. Wenn auch nicht alle: Vorsicht ist natürlich mit giftigen Pflanzen geboten (siehe auch Seite 26).



Lavendel

## Vorsicht vor Chemikalien

Wichtig, wenn Blüten zum köstlichen Gericht werden sollen, ist ihre Herkunft. Sie sollten nicht mit Chemikalien behandelt worden sein. Herkömmliche Pflanzen aus Blumengeschäften eignen sich daher üblicherweise nicht zum Verzehr, weil sie häufig mit Pestiziden behandelt worden sind.

Abhilfe können hier Blüten bieten, die von eigenen Supermärkten oder Gemüsehandlungen speziell als essbare Blüten angeboten werden. Auch bei im eigenen Garten angebauten Pflanzen gehen Sie auf Nummer sicher. Für diesen Zweck werden spezielle Blütenmischungen zum Aussäen angeboten.

Schwieriger ist das oft schon bei gepflückten Wildpflanzen. Besonders wenn sie in der Nähe von konventionell bewirtschafteten Feldern wachsen, muss man mit einer Belastung durch Pflanzenschutzmittel rechnen, bei Blüten am Straßenrand auch mit sonstigen Schadstoffbelastungen.

## Ausgewählte essbare Blüten

■ Borretsch	<i>Borago officinalis</i>
■ Duftpelargonie	<i>Pelargonium</i>
■ Gänseblümchen (Kulturform)	<i>Bellis perennis</i>
■ Gänseblümchen (Wildform)	<i>Bellis</i>
■ Gebirgsnelken	<i>Dianthus</i>
■ Hornveilchen	<i>Viola cornuta</i>
■ Indianernessel	<i>Monarda</i>
■ Kapuzinerkresse	<i>Tropaeolum</i>
■ Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i>
■ Ochsenzungen	<i>Anchusa azurea</i>
■ Primel	<i>Primula hirsuta</i>
■ Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i>
■ Rosmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>
■ Rotklee	<i>Trifolium pratense</i>
■ Salbei	<i>Salvia officinalis</i>
■ Schinkenkraut	<i>Oenothera biennis</i>
■ Schlüsselblume	<i>Primula veris</i>
■ Schnittlauch	<i>Allium</i>
■ Stiefmütterchen	<i>Viola</i>
■ Stockrose	<i>Alcea rosea</i>
■ Taglilien	<i>Hemerocallis</i>
■ Thymian	<i>Thymus vulgaris</i>
■ Veilchen	<i>Viola odorata</i>
■ Zucchini	<i>Cucurbita</i>

Quelle: [www.gourmetblüten.at](http://www.gourmetblüten.at)

## Frisch auf den Tisch

Damit die empfindlichen Blüten nicht verwelken, sollte man sie möglichst erst kurz vor der Verarbeitung pflücken. Werden nur die Blütenblätter verwendet, ist es am besten, sie erst unmittelbar vor dem Servieren auszuzupfen. Ganze Blüten lassen sich in einer Schale mit Wasser durchaus einige Stunden frisch halten. Ein kurzes Bad in Eiswasser erhält auch den Geschmack und leuchtende Farben.

Bei leicht bitter schmeckenden Blüten lässt sich der Geschmack mildern, indem sie kurz vor der Verwendung in heißes, gesalzenes Wasser ge-

## So blüht Essig auf

■ Grundrezept für Blütenessig: eine Handvoll Blüten mit ca. 1 Liter Obst- bzw. Weinessig übergießen. 2-3 Wochen verschlossen ziehen lassen (nicht in der Sonne) – abseihen oder am besten filtern, in Flaschen füllen und eventuell mit passenden Gewürzen und Kräutern veredeln. Beispiele: Hollunderblütenessig mit Estragon, Goldmelissenessig mit Rosmarin und Orangenschalen, Rosenblütenessig mit getrockneten Marillen, Kapuzinerblütenessig mit Dillblüten.



Quelle: [www.argrarnet.info](http://www.argrarnet.info)

legt werden. Bei den meisten Blüten ist es besser, vor der Verwendung Stiele, grüne Teile und Staubgefäße zu entfernen. Ausnahmen sind hier die Blüten von Kräutern, sie können im Ganzen verwendet werden.

Vorsicht ist vor Insekten geboten, die nicht selten in Blüten versteckt sind: Wer unliebsame Überraschungen vermeiden will, sollte die blühenden Köstlichkeiten gründlich ausschütteln, bevor sie auf dem Teller landen.

## Vielfältige Verwendung

Frische Blüten sind in der Küche äußerst vielfältig verwendbar. Salate oder kleine Häppchen etwa gewinnen nicht nur optisch, sondern auch an Geschmack, wenn sie mit Gänseblümchen, Borretschblüten, Kapuzinerkresse oder den Blüten der Sonnenblume angereichert sind. Auch Suppen werden durch eine blühende Einlage, zum Beispiel Duftpelargonien, Indianernesseln oder Rotklee, noch interessanter. Manche Blüten eignen sich besonders gut zum Herausbacken in einem feinen Palatschinken-teig – zum Beispiel Holunder-, Salbei- oder Zucchini Blüten. Zu süßen Desserts passen besonders gut aromatische Blüten wie Rosen, Veilchen oder Stiefmütterchen.



Rose



Salbei

Veilchen

## Kreativer Einsatz

Der kreativen Küchenphantasie sind kaum Grenzen gesetzt, wenn es um den Einsatz von bunten Blüten geht: Aus Lavendelblüten zum Beispiel lässt sich Gelee oder Marmelade kochen, auch die Blüten des Löwenzahns eignen sich zur Herstellung von Gelee oder einer Kaltschale. Die jungen Knospen, in Knoblauchbutter geschwenkt, ergeben eine leckere Vorspeise oder Beilage.

Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse schmecken unter anderem als würziger Brotbelag oder als Teil eines gemischten Blattsalates hervorragend. Samen der Kapuzinerkresse können als falsche Kapern eingelegt werden und frische oder getrocknete Heckenrosenblüten lassen sich zu Tee, Fruchtsirup oder einem Dessert verarbeiten.

Kocht man Ringelblumen aus, erhält man einen kräftig gelben Sud, der Speisen als Ersatz für Safran gelb färben kann. Holunderblüten eignen sich unter anderem zur Dessertherstellung. Aus Kamillenblüten lässt sich nicht nur Gelee zubereiten, sie ergeben auch ein interessantes Salatöl, wenn man sie mit einem guten Öl übergießt, für wenige Tage an einem warmen Ort stehen lässt, anschließend abfiltriert und in gut verschließbare dunkle Flaschen füllt. Aus Malvenblüten lassen sich Brotaufstriche in Form von Gelee oder Marmelade zubereiten. Duftende Rosenblüten machen unter anderem eine schmackhafte Sommer-Bowl attraktiv.



### Welche Blüten passen gut zu welchen Speisen?

■ Buttermischungen	Ringelblumen, Salbei, Schnittlauch, Thymian
■ Eiscreme	Lavendel, Duftpelargonienblätter,
■ Essig	Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Thymian, Veilchen
■ Fisch	Indianernessel
■ Fischsaucen	Ringelblumen, Schnittlauch
■ Geflügel	Thymian, Lavendel, Kapuzinerkresse
■ Honig	Lavendel, Duftpelargonien
■ Kuchen, Torten und Desserts	bezungerte Blüten von Borretsch, Nelken, Rosmarin, Schlüsselblumen, Stiefmütterchen, Stockrosen, Veilchen
■ Lamm	Lavendel, Rosmarin
■ Obstsalate	Borretsch, Stockrosen, Schinkenkraut
■ Öle	Indianernessel, Lavendel, Salbei, Thymian
■ Pasta	Indianernessel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Schnittlauch, Sonnenblumen, Zucchini Blüten
■ Reisgerichte	Indianernessel, Zucchini Blüten kalt gefüllt mit gekochtem Reis
■ Salate	Borretsch, Gänseblümchen, Indianernessel, Kapuziner- kresse, Ringelblumen, Rotklee, Salbei, Schinkenkraut, Schnittlauch, Sonnenblumen, Stiefmütterchen, Stockrosen, Taglilien, Thymian, Veilchen
■ Suppen	Ringelblumen, Zucchini Blüten

Quelle: [www.gourmetblueten.at](http://www.gourmetblueten.at)

# Mit Pflanzen Freude schenken

Ob als kleine Pflänzchen zum Aussetzen im Garten oder auf der Terrasse oder im Topf als schöner Raumschmuck für Wohn- und Geschäftsräume: Pflanzen und Schnittblumen sind tolle Geschenke – und es gibt viele Anlässe, einem lieben Menschen etwas „durch die Blume“ zu sagen. Kein Wunder, dass grüne Mitbringsel die beliebtesten Geschenke der Österreicher/innen sind: Zwei Drittel, ergab kürzlich eine Umfrage, drücken ihre Zuneigung, ihren Dank oder ihre Freundschaft gerne durch geschenkte Pflanzen aus.

## Tip

**Achten Sie beim Kauf von Schnittblumen auf Produktionen mit menschen- und umweltgerechtem Anbau (FIAN-Zeichen).**

## Lasst Blumen sprechen

Wer Blumen schenkt, sollte allerdings daran denken, dass es eine Tradition gibt, bestimmte Pflanzen symbolische Bedeutungen zuzuordnen – damit das freundlich gemeinte Geschenk nicht zum Fettnäpfchen wird.

Im 18. Jahrhundert kam der Brauch auf, Blüten eine verschlüsselte Symbolik zuzuweisen – und damit auch Botschaften auszutauschen. Diese Blumensprache wurde auch schriftlich festgehalten. Auch wenn es heute nicht mehr ganz so streng zugeht in Sachen Blumen – Codex: Hier doch ein paar Tipps, was nach alter Überlieferung mit schönen Blüten gemeint sein könnte:

## **P**flanze

Alpenrose  
Alpenveilchen (Cyclamen)  
Aster  
Brunnenkresse  
Buchsbau  
Christrose  
Chrysantheme  
Dahlie  
Dotterblume  
Efeu  
Farnkraut

## **B**edeutung

Wann sehen wir uns wieder?  
Du bist mir gleichgültig.  
Von Deiner Treue bin ich nicht überzeugt.  
Du entscheidest über mein künftiges Glück.  
Du bist entsetzlich spröde.  
Nimm mir meine Angst.  
Mein Herz ist frei.  
Ich bin schon vergeben.  
Du darfst mich bald erwarten.  
Ich bin treu.  
Ich mache nicht gerne viele Worte.

<i>Fingerhut</i>	<i>Ich habe schon schlechte Erfahrungen gemacht.</i>
<i>Flieder</i>	<i>Wirst Du auch treu sein?</i>
<i>Geranie</i>	<i>Ich erwarte dich an der bekannten Stelle.</i>
<i>Gladiole</i>	<i>Sei nicht so stolz.</i>
<i>Glockenblume</i>	<i>Unsere Herzen schlagen im gleichen Takt.</i>
<i>Hyazinthe</i>	<i>Deine Kälte lässt mich verschmachten.</i>
<i>Iris</i>	<i>Ich stehe zu Dir.</i>
<i>Jasmin</i>	<i>Du bist bezaubernd.</i>
<i>Kapuzinerkresse</i>	<i>Du verbirgst etwas von mir.</i>
<i>Klatschmohin</i>	<i>Man muss im richtigen Augenblick schweigen können.</i>
<i>Kornblume</i>	<i>Ich gebe die Hoffnung nicht auf.</i>
<i>Krokus</i>	<i>Ich brauche Bedenkzeit.</i>
<i>Lavendel</i>	<i>Ich werde mein Ziel erreichen.</i>
<i>Lilie, weiß</i>	<i>Reinheit, Süsse</i>
<i>Löwenmaul</i>	<i>Du bringst meine guten Vorsätze ins wanken.</i>
<i>Malve</i>	<i>Du bist kalt wie Eis.</i>
<i>Margerite</i>	<i>Lass mich in Frieden.</i>
<i>Narzisse</i>	<i>Du bist eitel.</i>
<i>Nelke, rot</i>	<i>Ich liebe dich heiss.</i>
<i>Nelke, weiß</i>	<i>Ich bin noch zu haben.</i>
<i>Orchidee</i>	<i>Du bist mir zu verspielt.</i>
<i>Primel</i>	<i>Zufriedenheit ist das höchste Glück.</i>
<i>Rose, rot</i>	<i>Blume der Liebe</i>
<i>Rose, gelb</i>	<i>Abnehmende Liebe, Untreue</i>
<i>Rose, zartrosa</i>	<i>Du wirst erkennen, ob Du mich liebst.</i>
<i>Schwertlilie</i>	<i>Ich werde um Dich kämpfen.</i>
<i>Sonnenblume</i>	<i>Du bist mir zu anspruchsvoll.</i>
<i>Tulpe</i>	<i>Du bist zu keiner echten Empfindung fähig.</i>
<i>Veilchen</i>	<i>Du bist unschuldig und bescheiden.</i>
<i>Vergissmeinnicht</i>	<i>Denke an mich, vergiss mich nicht.</i>
<i>Zinnie</i>	<i>Ich denke an einen abwesenden Freund.</i>



Das Sprechen durch die Blume ist bei Weitem nicht die einzige pflanzliche Stärke in Sachen Sozialkontakte und Beziehungen. Die Beschäftigung mit den grünen Zimmer- und Gartengenossen/innen kann auch in anderer Hinsicht zur Förderung der zwischenmenschlichen Kommunikation beitragen: Gärten schaffen auch Raum für Sozialkontakte zwischen Nachbar/innen – vom Plausch am Zaun über das Gartenfest bis hin zur organisierten Gärtnerei in Gartenvereinen. Und so manche gutnachbarschaftliche Beziehung hat sich schon daraus entwickelt, dass man sich während des Urlaubs Wohnungsschlüssel, Gießkanne und Pflegeanleitung für die Zimmerpflanzen austauscht.

### Entspannen, Leben, Feiern

Begrünte Innenhöfe, Parks und andere Grün-oasen im verbauten Gebiet sind beliebte Treffpunkte, hier lernen Menschen beim Entspannen in der Natur einander kennen.

Bäume zu pflanzen hat von jeher eine wichtige Symbolik: Sie stehen für Wachstum und Leben, für Zukunft und Gedeihen. Kein Wunder, dass nicht nur in Schulen oder Kindergruppen das Bäumepflanzen eine beliebte Aktivität zur Entwicklung von Naturnähe ist, sondern auch, alten Traditionen folgend, viele Eltern zur Geburt ihres Kindes einen Baum pflanzen.

Auch Feste und Feiern sind kaum denkbar ohne Blumenschmuck. Was wäre eine Hochzeit ohne den traditionellen Brautstrauß, was ein kirchliches Fest ohne pflanzlichen Altarschmuck. Und selbst Verstorbene ehren wir noch mit Pflanzen vom Kranz bei der Beerdigung bis zur hingebungsvollen Pflege des Grabes.

Die enge Beziehung zur Natur und das Arbeiten mit Pflanzen wirken positiv auf das Wohlbefinden der Menschen. Machen Sie sich diese Weisheit doch in Zukunft noch mehr zu Nutzen!



# Zum Weiterlesen

## BROSCHÜREN

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung: **Garten genießen** -  
Bestellung: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung: **Naturgartengestaltung** -  
Bestellung: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung: **Ein Paradies für Kinder** -  
Bestellung: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung: **100 besten Gartentipps** -  
Bestellung: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

Beermann, Henke, Brenscheidt, Windel: **Wohlbefinden im Büro - Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit**.  
Dortmund, 2005 -  
Download: <http://www.baua.de>

Bundesministerium für Land-, Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft gem. mit „die umweltberatung“ (Hg.): **Natur-Nische Hausgarten** -  
Bestellung: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)  
oder unter Tel. 01/803 32 32

Bundesministerium für Land-, Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft gem. mit „die umweltberatung“ (Hg.): **Der Naturgarten** -  
Bestellung: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)  
oder unter Tel. 01/803 32 32

Bundesministerium für Land-, Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft gem. mit „die umweltberatung“ (Hg.): **Kleine Gärten in Stadt und Land** -  
Bestellung: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)  
oder unter Tel. 01/803 32 32

Bundesverband der österreichischen Gärtner: **Grünpflanzenkatalog** -  
Download:  
<http://www.gartenbau.or.at/download/gruenpflanzenkatalog.pdf>

„die umweltberatung“ (Hg.): **Kräuter in Garten und Küche**,  
Wien 2007 -  
Bestellung: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)  
oder unter Tel. 01/803 32 32 -  
kostenpflichtig

## BÜCHER

Ursula Braun-Bernhart  
Zimmerpflanzen  
Kosmos, 2007

Gregor Dietrich, Elisabeth Kalous:  
Keine Angst vor Giftpflanzen.  
Pflanzen kennen, Kinder schützen.  
Österreichischer Agrarverlag, 2006

Karin Greiner/ Angelika Weber  
Zimmerpflanzen von A – Z  
Gräfe und Unzer Verlag, 2005

Ingrid Greisenegger  
Wie viel Garten braucht der Mensch  
NP Buchverlag, 2003

Eva K. Hoffmann  
Energiepflanzen im Haus  
Bassermann, 2007

Karlheinz Rücker  
Die Pflanzen im Haus  
Ulmer Eugen Verlag, 2005

Günther Sator  
Feng Shui – Harmonisches Wohnen  
mit Pflanzen  
Gräfe und Unzer Verlag, 2004

Friedrich Strauß, Dorothee Waechter  
easy Zimmerpflanzen - Ganz ohne  
Erfahrung zum Zimmerpflanzenparadies  
blv, 2003

Christine Volm  
Innenraumbegrünung in Theorie und Praxis  
Ulmer, 2002

Buchreihe: „garten kurz & gut“;  
Herausgeber: avBuch,  
Bestellung: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

## Informationen im Internet

[www.blumenbuero.or.at](http://www.blumenbuero.or.at)

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

[www.plants-for-people.de](http://www.plants-for-people.de)

[www.agsn.de](http://www.agsn.de)

[www.botanikus.de](http://www.botanikus.de)

[www.meduniwien.ac.at/viz/](http://www.meduniwien.ac.at/viz/)

[www.vetpharm.unizh.ch](http://www.vetpharm.unizh.ch)

[www.giftinfo.uni-mainz.de](http://www.giftinfo.uni-mainz.de)

[www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/](http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/)

[www.giftpflanzen.com/](http://www.giftpflanzen.com/)

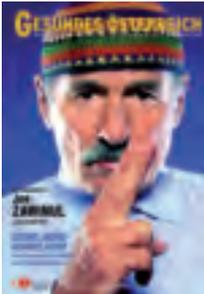
[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

[www.fian.at](http://www.fian.at)

[www.zimmerpflanzenlexikon.info](http://www.zimmerpflanzenlexikon.info)

[www.innenraumbegrueunung.at](http://www.innenraumbegrueunung.at)

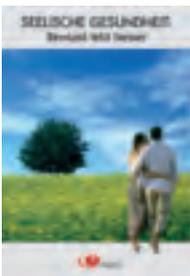
# Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Das Magazin *Gesundes Österreich* dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und Prävention. Es erscheint viermal im Jahr und gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Aktivitäten und Themen.



Die SIGIS-Broschüren liefern regelmäßig aktualisierte Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung durch Dachverbände und Kontaktstellen.



Alles zu den Themen seelische Gesundheit, Ernährung und Bewegung mit wertvollen Tipps und Adressen.

Umseitige Ernährungspyramide ist als Plakat in Größe DIN A2 beim FGÖ zu beziehen.

Alle Publikationen erhalten Sie beim **Fonds Gesundes Österreich**, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Mariahilfer Straße 176, 1150 Wien, Tel.: (01) 895 04 00, Fax: (01) 895 04 00-20, E-Mail: [info@fgoe.org](mailto:info@fgoe.org); Web: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

# Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche  
Lebensmittel und Getränke**  
sehr sparsam!

**Öle und Fette:**  
Qualität vor Menge!

**Milch und  
Milchprodukte**  
jeden Tag!

**Getreide und  
Kartoffeln:**  
5 Portionen, die  
sich lohnen!

**Gemüse  
und Obst:**  
5 x  
täglich!

**Fleisch, Wurst  
und Eier mäßig!**  
**Fisch regelmäßig!**

**Viel trinken, über den Tag verteilt!**

Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH



**Fonds Gesundes  
Österreich**

[www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at)

**ERNÄHRUNGS-  
HOTLINE**

des Fonds Gesundes Österreich  
in Kooperation mit dem VKI

**0810-810 227**

Mo bis Fr 9 - 18 Uhr (Ortszeit)