



Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH



**Fonds Gesundes  
Österreich**

**Zimmerpflanzen für ein gesundes Raumklima**

# Zimmerpflanzen - die grüne Klimaanlage



**Aechmea** Lanzenrosette



**Aglaonema** Kolbenfaden



**Anthurium** Flamingoblume



**Araucaria** Zimmertanne



**Brassaia** Schefflera



**Chamaedora** Bergpalme



**Chlorophytum** Grünstrolch



**Chrysalidocarpus** Arecapalme



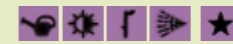
**Cissus** Klimme



**Codiaeum** Kroton



**Cyperus** Zypergras



**Dieffenbachia** Dieffenbachie



**Dracaena** Drachenbaum



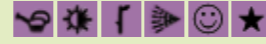
**Epipremnum** Efeutute



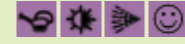
**Ficus benjamina** Birkenfeige



**Ficus elastica** Gummibaum



**Hedera helix** Efeu



**Howea** Kentia-Palme



**Maranta** Marante



**Monstera** Fensterblatt



**Musa** Zwergbanane



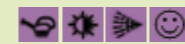
**Nephrolepis** Schwertfarn



**Philodendron** Baumfreund



**Phoenix** Dattelpalme



**Rhapis** Steckenpalme



**Sansevieria** Bogenhanf



**Spathiphyllum** Einblatt



**Syngonium** Purpurtute

regelmäßig gießen, Topferde nie austrocknen und nie durchtränken  
 mäßig gießen, Topferde zwischen 2 Wassergaben antrocknen lassen  
 wenig gießen, Topferde zwischen 2 Wassergaben trocknen lassen  
 direkte Sonnenbestrahlung im Frühling und Sommer vermeiden  
 viel Sonnenlicht  
 wenig Licht  
 Vermehrung durch Steckling  
 Vermehrung durch Pflanzenteilung  
 Vermehrung durch Ableger  
 Pflanzen bei Zimmertemperatur über 18 Grad Celsius öfter besprühen. Bei blühenden Pflanzen auf das Besprühen verzichten!  
 pflegeleichte/robuste Pflanze  
 Teile dieser Pflanze beinhalten Stoffe, die bei unsachgemäßem Umgang die Gesundheit gefährden können (z.B. Haut- oder Schleimhautreizung). Bei Verdacht holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

## Lebendiges Grün für jeden Raum

Pflanzen sind wichtige Gestaltungselemente in Innenräumen. Zimmer mit Pflanzen werden als frischer, schöner und angenehmer empfunden.



**Büros** tendieren zu trockener Luft und Schadstoffbelastungen. Sie profitieren von robusten, schadstoffabsorbierenden, großen Pflanzen. Empfehlenswert sind z.B. Drachenbaum (Dracaena), Schefflera (Brassaia) und Baumfreund (Philodendron).



**Wohnzimmer** sind ideal für große Pflanzen als strukturierende Gestaltungselemente, wie z.B. Paradiesvogelblume (Strelitzia), Birkenfeige (Ficus benjamina), Elefantenfuß (Nolina), Steckenpalme (Rhaps) und Kentiapalme (Howea).



**Küchen** eignen sich für Pflanzen wie Zwergbanane (Musa) oder Kräuter wie Rosmarin und Basilikum. Hübsch sind auch Pflanzen, die blühen, z.B. Flamingoblume (Anthurium), Flammendes Käthchen (Kalanchoe) und Begonien.



**Kinderzimmer** sollten Pflanzen beherbergen, die schnell wachsen und Ausläufer bilden, wie z.B. Grünstilbe (Chlorophytum) und Erbsenpflanze (Senecio). Die Ausläufer können von den Kindern eingepflegt werden.



**Schlafzimmer** sind kühlere, etwas dunklere Orte. Empfohlen werden Pflanzen wie Orchideen, Bromelien und Bogenhanf (Sansevieria).



**Bäder** sind meist gut beheizt. Beim Duschen und Baden entsteht hohe Luftfeuchtigkeit - ideale Bedingungen für viele exotische Pflanzen, wie z.B. Zypergras (Cyperus), Tillandsien, Farne und Bromelien.

# Was Zimmerpflanzen bringen



Zimmerpflanzen **erhöhen** die **Luftfeuchtigkeit** in den Räumen. Das ist besonders bei trockener Luft im Winter gut für die Gesundheit. Dies kann Reizungen der Atemwege vorbeugen.



Auf den Blättern der Pflanzen wird der **Staub** aus der Raumluft **gebunden**. Das reduziert die Staubbelastung im Innenraum. Stauben Sie Ihre Pflanzen daher regelmäßig vorsichtig ab.



Zimmerpflanzen **filtern** in geringem Ausmaß **Schadstoffe** aus der Luft. Wählen Sie für Möbel, Böden, Wandfarben etc. umweltfreundliche Materialien. Lüften Sie oft und kräftig, um Schadstoffe zu reduzieren.



Der Anblick von Pflanzen **verbessert** unser **persönliches Wohlbefinden**. Die Farbe Grün versetzt die Seele in Schwingungen, fördert die Kreativität und weckt Lust auf Neues.



Pflanzen reduzieren Gesundheitsprobleme und **beschleunigen die Genesung** bei kranken Menschen. PatientInnen, die auf lebendiges Grün blicken, können schneller aus dem Krankenhaus entlassen werden.



Begrünte Büros und Klassenzimmer **fördern die Konzentration** und wirken stressmindernd. Sie beugen Ermüdungserscheinungen, Kopfschmerzen und Hautreizungen vor.

## Wussten Sie, dass ...

- ... vitale und wüchsige Pflanzen eine besonders große Reinigungs- und Befeuchtungswirkung haben?
- ... Zimmerpflanzen Zugluft nicht mögen und oft mit Schädlingsbefall reagieren?
- ... das Gießwasser bei ausgetrockneten Pflanzen ungenutzt überläuft? Gießen Sie daher in Portionen.
- ... Blumen abgestandenes Wasser lieben, weil es weniger Kalk enthält und Zimmertemperatur hat?
- ... Sie Übertöpfe auf Staunässe kontrollieren sollten, damit die Pflanzen keine nassen Füße bekommen?
- ... Sie mit Nützlingen Schädlingsbefall bei Zimmerpflanzen giftfrei und effizient behandeln können?
- ... durch Verwendung torffreier Erde wertvolle Naturstandorte erhalten bleiben?
- ... rundblättrige Pflanzen laut Feng Shui den harmonischen Energiefluss in Räumen unterstützen?

### Beim Kauf von Zimmerpflanzen zahlt sich fachkundige Beratung bei Ihren GärtnerInnen oder FloristInnen aus.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.umweltberatung.at/zimmerpflanzen](http://www.umweltberatung.at/zimmerpflanzen). Viele Tipps zur Förderung Ihrer gesunden Raumluft erhalten Sie auch bei "die umweltberatung" Tel. 01/803 32 32.

Anregungen zu Zimmerpflanzen bekommen Sie beim Blumenbüro:  
Tel. 01/615 12 98 e-Mail: [office@blumenbuero.or.at](mailto:office@blumenbuero.or.at)

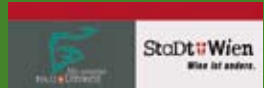


### Die Broschüre „Gesund mit Pflanzen“ erhalten Sie beim:

Fonds Gesundes Österreich  
Tel. 01/895 04 00  
e-Mail: [info@fgoe.org](mailto:info@fgoe.org)



### Ihre Beratungsstelle



**Impressum:** Herausgeberin: "die umweltberatung" Wien © 1. Auflage Jänner 2008 **Text:** Manuela Lanzinger, Sibylle Unger, Gerda Hüfing, Ingrid Tributsch **Kooperation:** Blumenbüro Österreich, Fonds Gesundes Österreich **Fotos:** Blumenbüro Holland, Plants for People, CMA, DBGG **Layout:** Monika Kupka **Druck:** Janetschek, gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“. "die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung des Verbandes Wiener Volksbildung und wird von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22 basisfinanziert.

