

## » WOHLFÜHLEN MIT PFLANZEN «

(Gesund im Büro)



### Gesunde Büropflanzen:

- ✓ Drachenbaum
- ✓ Clivie
- ✓ Zimmerhafer
- ✓ Efeuvaralie
- ✓ Zimmertanne
- ✓ Palmlilie
- ✓ Zimmerlinde
- ✓ Fensterblatt
- ✓ Philodendron

### Ungeeignete Pflanzen:

- Gummibaum
- Efeu
- Becherprimeln
- Chrysanthenen
- Ficus Benjamins

(diese können bei empfindlichen Menschen heftige Allergien auslösen oder fördern)

Die Gegenwart von Pflanzen fördert die seelische Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden des Menschen. Zahlreiche Studien unterstreichen die positiven Effekte von Philodendron & Co auf unser Seelenleben, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dass eine solchermaßen positive Arbeitsatmosphäre nicht nur die Laune, sondern auch die Produktivität hebt, gehört zum Fazit der Untersuchungen.

### Pflanzen im Büro erhöhen die Luftfeuchtigkeit

Eine positive Wirkung aller Pflanzen ist, dass sie die Luftfeuchtigkeit in Räumen steigern. Dadurch verhindern sie das Austrocknen der Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum, was zu Erkältungen führen kann. Für den Wirkungsgrad der Pflanzen gilt grundsätzlich - je größer die gesamte Blattoberfläche ist, desto besser können sie Schadstoffe aufnehmen und Feuchtigkeit abgeben. Gewächse mit vielen kleinen Blättern sind also hilfreicher, als solche mit nur wenigen großen Blättern. Wichtig ist auch, dass eine Pflanze regelmäßig gegossen und gepflegt wird. So kann sie Schadstoffe optimal aus der Luft filtern und Feuchtigkeit abgeben und trägt damit zu einer besseren Luftqualität bei.

### Büropflanzen reduzieren den Lärmpegel

Pflanzen wirken beruhigend und stressmindernd, fördern die Konzentration und reduzieren Ermüdungserscheinungen.

### Hydrokultur gesünder als Blumenerde

Eine weitere häufig unterschätzte Gefahrenquelle ist die Blumenerde. Hier können sich Schimmelpilze bilden, die nicht nur für Allergiker ein hohes Gesundheitsrisiko darstellen. Gut gepflegte Hydrokulturpflanzen sind deshalb die gesündere Alternative.

(Quelle: AMD Salzburg)

**Gemeinsam sicher - mit Sicherheit zum Erfolg!**

TEAM ING. WERNER BUEGER  
1050 Wien, Grdthgasse 10  
+43 (0)650 33230 40

