

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Luftqualität in Räumen

Der moderne Mensch verbringt laut der *Environmental Protection Agency* (US-amerikanische Umweltschutzbehörde) ungefähr 90 Prozent seines Lebens in geschlossenen Räumen. Die Luftqualität ist dort oft alles andere als optimal und kann sogar um das Zwei- bis Fünffache verschmutzter als im Freien sein. Baumaterialien, Teppichböden, Teppichkleber, Wohntextilien, Farben, Isoliermaterialien und auch Reinigungsmittel, Insekten-Sprays, schlecht gewartete Klima- oder Belüftungsanlagen, Abgase von außen und natürlich Zigarettenrauch führen häufig zu einer enormen Belastung der Raumluft mit Chemikalien (Trichlorethylen, Formaldehyd, Benzol etc.), Schimmelsporen und Allergenen.

Zimmerpflanzen verbessern die Raumluftqualität

In gemieteten Räumen oder auch in Geschäftsräumen ist eine gute Luftqualität oft nicht möglich. Glücklicherweise gibt es auch hier eine Möglichkeit, die Raumluftqualität zu verbessern - und zwar auf schnelle, einfache und dazu auch noch recht kostengünstige Weise: Mit bestimmten Zimmerpflanzen.

Zimmerpflanzen entfernen Chemikalien aus der Luft

Pflanzen nehmen Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab. Pflanzen erhöhen also den Sauerstoffgehalt der Raumluft, was schon allein für eine bessere Raumluftqualität führt. Manche Pflanzen tun jedoch noch viel mehr. Sie reinigen die Luft und nehmen die dort vorkommenden Chemikalien auf. Die NASA führte bereits vor einigen Jahren eine Studie durch, um die besten Pflanzen für die Reinigung der Luft in geschlossenen Räumen herauszufinden. Im Space Shuttle sollte gesunde Luft sein, damit die Astronauten ein angenehmes Raumklima um sich haben.

Das betreffende NASA-Forschungsdokument empfiehlt:

- Efeu
- Blattfahne
- Bogenhanf
- Birkenfeige
- Drachenbäume
- Chrysantheme
- Grünstilbe
- Efeu
- Baumfreund

Urlaub am Meer: vitalisierend und gesund

Meeresluft macht müde und hungrig. Das weiß jeder, der schon einmal Urlaub am Meer gemacht hat. Die salzige und reine Luft hat eine gesundheitsfördernde Wirkung.