



# Mehr Grün im Haus – mehr Wohlbefinden

Studien belegen positive Effekte von „grünen Mitbewohnern“ zu Hause und im Büro

Immer wieder wird in der Raumbegrünung auf die positiven Mehrwerte von Begrünungsmaßnahmen in Innenräumen hingewiesen, etwa auf die Erhöhung der Raumluftfeuchte mittels wasserverdunstender Pflanzen. Nach Angaben des Fachverbandes Raumbegrünung und Hydrokultur haben internationale Studien sowie nationale umweltsychologische Forschungen ergeben, dass der größte Mehrwert bei den visuellen Reizen durch Pflanzen liegt, die sich sehr positiv auf die Förderung der menschlichen Gesundheit auswirken. Experten des Fachverbandes Raumbegrünung

und Hydrokultur verweisen exemplarisch für weitere internationale Studien auf eine italienische Studie von Ende 2020. Sie belegt die Bedeutung von Zimmerpflanzen für das positive emotionale Wohlbefinden von Menschen im ersten Lockdown während der COVID-19-Pandemie. Wissenschaftler der Universität Genua stellten außerdem ein häufigeres Auftreten von negativen Emotionen fest, wenn Menschen in kleinen Häusern mit minimalem natürlichem Licht und ohne Pflanzen lebten. Darüber hinaus wünschten sich viele der in der Studie befragten Menschen mehr Grün zu Hause und definierten lebende Wände als innovative Maßnahmen, um diesen Wunsch zu erfüllen. Nach Einschätzung des Fachverbandes sei die Bedeutung

von Zimmerpflanzen für Menschen längst auch in Deutschland ein wichtiges umweltsychologisches Forschungsfeld. So bestätigte und erklärte Claudia Menzel, Biologin und Umweltsychologin an der Universität Koblenz-Landau: „Zimmerpflanzen beeinflussen unser Wohlbefinden [...] deshalb positiv, weil sie Orte attraktiver machen.“ Als schöner und gemütlicher werden Räume wahrgenommen, in denen sich Pflanzen befinden. In dem Podcast „Chlorophyll – der Wirkstoff Grün“ äußerte sich Claudia Menzel ebenfalls zu Zimmerpflanzen und bestätigte eine Steigerung des Wohlbefindens durch lebendiges Grün in der Wohnung. Sie spreche von einer persönlichen Beziehung, die Menschen zu den „grünen Mitbewohnerinnen“

aufbauen, und diskutiere die Frage, ob eine aktive Beschäftigung mit Zimmerpflanzen für eine positive Wirkung wesentlich ist oder ob eine passiv wahrgenommene bloße Anwesenheit von Zimmerpflanzen schon ausreicht. Das Fazit der Experten des Fachverbandes Raumbegrünung und Hydrokultur lautet daher: Die von Raumbegrüner geschaffenen und im Verkaufsmarketing kommunizierten grünen Mehrwerte von Begrünungen, zum Beispiel zu Hause, im Büro, in der Schule oder in der Kita, werden immer mehr auch durch Ergebnisse nationaler und internationaler wissenschaftlicher Forschung untermauert. 50

➔ Weitere Informationen unter: [www.original-hydrokultur.de](http://www.original-hydrokultur.de)

Foto: Adobe Stock/New Africa



Anzeige

## RÄTSELSPASS IM WOCHENSPIEGEL PRÄSENTIERT IHNEN IN DIESER WOCHE

**FEHLERSUCHBILD**  
Unserem Zeichner sind im unteren Bild 8 Fehler unterlaufen. Wo sind diese zu finden?



**LÖSUNGEN**

**HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE WERBUNG...**

**...DENN HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!**  
Wenden Sie sich an uns, wir sind für Sie da. [info.opr@wochenspiegel-brb.de](mailto:info.opr@wochenspiegel-brb.de)

Karl-Marx-Straße 64, 16816 Neuruppin  
Tel. 03391/45 75 34

**WOCHENSPIEGEL**  
Ihr Anzeigenblatt im Land Brandenburg

**SUDOKU**

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchenquadrat alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten sind.

6	1	3	7					9
9		8				6		
	4	6	2				7	1
7			8				1	
		9	5	6				
3			7					9
3	4		9	5	1			
		5			3		4	
1			2	4		9		3
8							7	9
1	4		7	8				
	3	7		1				
			5			4	6	
	1		2				8	
	5	6		4				
			6			2	1	
			8	5			4	7
3	6							9

Abschlussprüfung am Gymnasium	scheues Waldtier	Vorname des Autors Zweig †	ein weiches Metall	US-Schauspieler(in) (Linda)	Verpflichtungs-satz	englisch: Biene	priekeln, sprudeln	dt. Hochgeschwindigkeitsszug (Abk.)	Nachtvogel	Strom durch Ägypten
Westeuropäer			schwere Straftat							
			zaristischer Großbauer	oberster Teil des Getreidehalms					Kraftfahrzeug (Kzw.)	
Nadelbaum	Name Gottes im A.T.	salopp: Geld					besitzanzeigendes Fürwort	Kosmos, Universum		
Parteizeitung	altromischer Hausgott			bunte Tanzshow		Funktionsleiste (EDV)				dt. Comedystar (Mario)
			in Saus und ...	Kaviar				österr. Schauspieler (Hans)	französischer Polizist	
Gezweig	islamische Konfession	Herrscher-sitz	dt. Weinanbaugebiet			männl. Blutverwandler	Polstermöbel, Kanapee			
				zu stellen	Fremdwortteil: gegen			chem. Zeichen: Lawrencium		
			öffentl. Diskussionsrunde	Atemorgan			Sandstein			
Stille	altromische Rache-göttin				Bew. e. dt. Bundeslandes	dünngewalztes Metall				
griech. Verwaltungsbezirk			Gerät zum Lockern d. Ackerbodens	gefährlicher Meeresraubfisch				<b>Auflösung des Rätsels</b>		
	Segelstange	Drall der Billardkugel				engl. Frauenkurzname				
deutsche Vorsilbe	Ermahnung		Fremdwortteil: zu, nach		chem. Zeichen: Erbium					
holländische Käsestadt		die Weide abfresen								
unweit		anders machen								

**IHR HOROSKOP VOM 16.03. BIS 22.03.2024**

21.3.-20.4.	21.4.-20.5.	21.5.-21.6.	22.6.-22.7.	23.7.-23.8.	24.8.-23.9.	24.9.-23.10.	24.10.-22.11.	23.11.-21.12.	22.12.-20.1.	21.1.-19.2.	20.2.-20.3.
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------

**Widder** Je klarer und unmissverständlicher Sie diese Woche Ihre Absichten formulieren, desto leichter erreichen Sie, was Sie wollen. Nicht zuletzt deshalb, weil Sie gute Unterstützung haben.

**Stier** Eine noch offene Rechnung wird jetzt beglichen, und es kommt förmlich zu einem nicht erwarteten Happyend. Ihre Erleichterung färbt auf Beruf und Privatleben ab. So muss es sein!

**Zwillinge** Anfangs der Woche erreicht Sie eine Mitteilung, die Sie nachdenklich stimmen sollte. Vermutlich sind Sie nämlich im Begriff, einem nahe stehenden Menschen Unrecht zu tun. Vorsicht!

**Krebs** Seien Sie bitte nicht gleich eingeschnappt, wenn Ihnen diese Woche ein vertrauter Mensch die Meinung offen ins Gesicht sagt. Er meint es ehrlich mit Ihnen. Befolgen Sie möglichst die Hinweise.

**Löwe** Sie verausgaben sich zu sehr, ohne dies wirklich zu bemerken. Das könnte auf die Dauer gesundheitliche Probleme verursachen. Treten Sie lieber rechtzeitig und freiwillig etwas kürzer.

**Jungfrau** Warum zögern Sie eigentlich noch mit einer längst überfälligen Entscheidung? Es wäre ja schließlich nicht notwendig, dass Sie bis in alle Ewigkeit dabei bleiben. Flexibilität ist alles.

**Waage** Wenn Sie etwas mehr Geduld aufbringen, werden Sie manches Neue erfahren. Lassen Sie sich nicht durch Gerüchte irritieren. Überraschen Sie Ihren Partner mit einem Geschenk!

**Skorpion** Endlich scheinen Sie jetzt erkannt und akzeptiert zu haben, dass es im Leben so gut wie nichts umsonst gibt. Es hat Sie Mühe und Lehrgeld gekostet, aber diese Lehrzeit ist nun beendet.

**Schütze** Sie müssen jetzt besten Einsatz zeigen; jeder erwartet Leistung von Ihnen. Das kann auf die Dauer natürlich nicht gut gehen. Schieben Sie einen Riegel vor, wenn es Ihnen zuviel wird.

**Steinbock** Nach Ihrer bewährten Manier klappt es jetzt zwar nicht, doch können Sie sich trotz allem auf sich selbst verlassen, wenn es kritisch wird. Mit Ihrer guten Laune kommen Sie über die Runden.

**Wassermann** Sie fühlen sich zu großen Zielen angespornt. Nicht alles klappt auf Anhieb. Bei überreichten Maßnahmen kann etwas daneben gehen. Daher sollten Sie vorsichtig und mit Bedacht handeln!

**Fische** Sie beißen sich offenbar gern an alt bewährten Methoden fest. Im Moment aber sind neue Ideen gefragt. Dass genau die in Ihnen schlummern, wissen Sie vermutlich selbst am besten.