

# Zimmerpflanzen für die Gesundheit

Das Grün auf der Fensterbank hält die Luft feucht und filtert Schadstoffe

Im Winterhalbjahr leiden wir in der Wohnung in vielen Fällen unter trockener Heizungsluft. Das liegt daran, dass die kalte Außenluft nur wenig Feuchtigkeit speichern kann. Wenn sie in die warme Wohnung kommt und sich erwärmt, bleibt der Wassergehalt niedrig. Für uns ist das schlecht, weil durch die trockene Luft unsere Schleimhäute austrocknen und sich das Risiko von Infektionen erhöht. Der optimale Wert für die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen liegt im Bereich zwischen 40 und 60 Prozent. Wer über ein Hygrometer verfügt, kann sehen, dass im Winter dieser Wert oft deutlich unterschritten wird.

Ein Gegenmittel können Zimmerpflanzen sein. Sie geben bis zu 90 Prozent des Gießwassers über Verdunstung wieder an

ihre Umgebung ab – und zwar keimfrei, im Unterschied zu technischen Verdunstern, die an die Heizung gehängt werden können. Schon drei größere Pflanzen reichen aus, um in einem Wohnraum von 30 Quadratmetern Größe die Luftfeuchtigkeit im Idealbereich zu stabilisieren. Das hat der Umweltverband BUND ausgerechnet.

Gut geeignet für diese Aufgabe sind großblättrige Arten, wie beispielsweise Ficus, Zyperngras oder Nestfarn. Im Schlafzimmer sind besonders jene Zimmerpflanzen geeignet, die nicht nur tagsüber, sondern auch in der Nacht Kohlendioxid aufnehmen, zum Beispiel Bogenhanf, Orchidee und Bromelie.

Bei manchen Zimmerpflanzen kann es passieren, dass sie über Nacht Wassertropfen auf der

Blattoberseite bilden. Diese Tropfen werden auch Guttationstropfen genannt. Die Pflanze schwitzt sozusagen. Sie hat, obwohl sie bereits mit genügend Feuchtigkeit versorgt war, weiter Wasser aus dem Boden gezogen, um sich mit Nährstoffen zu versorgen. Der Überschuss zeigt sich dann als Guttationstropfen, wenn die Luftfeuchtigkeit bereits hoch ist und die feuchte Pflanzenerde wärmer als die Luft ist. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass die Pflanzen etwas zu reichlich mit Wasser versorgt werden.

Neben der Luftbefeuchtung und der Sauerstoffversorgung gibt es noch einen weiteren Vorteil vieler Zimmerpflanzen:



Sie können Schadstoffe aus der Luft filtern. Das können zum Beispiel Gase wie Formaldehyd sein, die aus Möbeln ausdünsten, Reste von Reinigungsmitteln, Farben und Lacken sowie Feinstaub, der von draußen hereingetragen wird oder drinnen entsteht, etwa durch Abrieb oder Tabakrauch. Studien aus Australien zufolge können Grünpflanzen in Innenräumen die Schadstoffbelastung der Luft mehr als halbieren. Als Luftfilter empfohlen werden zum Beispiel Philodendron, Efeu, Drachbaum und Einblatt.

Viele dieser Pflanzen sind gut an Standorte mit wenig Licht angepasst. Das gilt zum Beispiel für Bogenhanf, Einblatt und Philodendron. Oft stammen sie aus tropischen Regionen und sind dort als Unterbewuchs unter dem dichten Blätterdach der Urwaldriesen entstanden. So haben sie sich daran gewöhnt, mit einer geringen Lichtmenge auszukommen, und überstehen auch den Winter auf der Fensterbank in unseren nördlichen Breiten.

**Das Einblatt ist eine tropische Pflanze, die wenig Licht braucht und gut die Luft filtert.**  
Foto: Adobe Stock/elfilm

## 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.

Karl-Marx-Straße 64, 16816 Neuruppin  
Tel. 03391/45 75 34  
info.opr@wochenspiegel-brb.de

**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.

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

enthalten Lebensstil	Abk. einer Winkel-funktion	empfehlens-wert	unbek. Flug-objekt (Abk.)	un-emp-fänglich	ein Maßstab-zusatz	Koran-kapitel	sehr kalt, frostig	deutsche Vorsilbe	zweit-größte einstel-lige Zahl	Abk.: Lan-desversi-cherungs-anstalt
Wolle tragen des Nutztier			riesig, gigantisch							
bargeld-loses Geld-depot			dt.-israel. Schausp. (Michael) † 2022	Erd-umlauf-bahn					ugs.: Ostdeut-scher	
		Saatgut	Flug-sand-hügel			Sport-boot		Ausruf des Staunens		
Düsen-flug-zeug	in Worte fassen			organ. Isolier-schicht (Beet)		früher, ehemals				straff gefüllt
hollän-dische Käse-stadt			Fremd-wortteil: rück-wärts	coura-giert, beherzt				unerzo-genes Kind		Blut saug-ender Ringel-wurm
literatur-bewan-der	ant-worten	Stim-mung	ein Gründer Roms			ge-streiftes Steppen-pferd		Raff-sucht		
				Auto-mat		Null beim Roulett			wegen, weil	
			Gefühl v. Furcht und Abscheu	Getrei-de-anbau-fläche				erlesen, exquisit		
Lasten-heber		math. Dar-stellung			ital. Geigen-bauer-familie		Effet, Dreh-impuls			
Fremd-wortteil: hinein				feine ägypt. Baum-wolle	nieder-trächtig					
Ab-schieds-wort	ehem. ungar. Reiter-soldat				Radio-wellen-bereich (Abk.)		spani-scher Artikel			
Papier-zähmaß			stachelige Wüsten-pflanze							
unge-braucht			Hirsch-tiere							

**Auflösung des Rätsels**

**IHR HOROSKOP VOM 13.12. BIS 19.12.2025**

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**  
Nehmen Sie alles mit, was sich Ihnen zurzeit an Möglichkeiten bietet. Fast alles, was Sie jetzt anpacken, müsste von Erfolg gekrönt sein. Den wünschen Sie sich mehr als andere Dinge.

**Stier**  
Begraben Sie getrost jenes Misstrauen, das Sie gegenüber einer Person empfinden! Der Betreffende meint es aufrichtig, was er sagt. Ihre Sorge ist wahrhaftig total aus der Luft gegriffen!

**Zwillinge**  
Sie haben diese Woche Anlass zur Freude, denn Ihre Bemühungen sind von Erfolg gekrönt, und außerdem erhalten Sie eine beachtenswerte Vergütung. Somit rückt ein Traum wieder in die Nähe!

**Krebs**  
Mit Recht schrauben Sie Ihre Forderungen etwas höher, denn Sie haben sich etwas Besonderes vorgenommen. Fragen Sie ruhig nach, wenn Ihnen bestimmte Dinge nicht realistisch vorkommen.

**Löwe**  
Das sieht ja alles recht günstig bei Ihnen aus; Sie befinden sich klar auf der Siegeseite, und sollten so weitermachen wie bisher. Ihre Einsatzbereitschaft in einer Sache wird nun belohnt.

**Jungfrau**  
Allgemein wird begrüßt, dass Sie sich zurückgehalten haben. Bloß so konnte auch jenes Überkommen gelingen, das nicht zuletzt Sie begünstigt. Ihr kluges Faktieren war also sehr gut.

**Waage**  
Fühlen Sie sich jetzt bitte nicht zu sicher, denn auch Ihnen dürfte das Glück nicht gerade in den Schoß fallen. Sie werden dafür etwas tun müssen. Was, das sollte gar keine Frage sein!

**Skorpion**  
Durch Ihre teilweise recht unkonventionellen Ideen könnten Sie anecken, was Sie jedoch nicht weiter beunruhigen sollte. Sich umgänglicher zu präsentieren, ist darum auch nicht nötig.

**Schütze**  
Sie müssen allmählich aussprechen, was Sie denken, selbst auf die Gefahr hin, dass Sie damit bestimmte Leute vor den Kopf stoßen könnten! Schweigen wäre verkehrt und nicht sinnvoll.

**Steinbock**  
Nichts klappt diese Woche so, wie Sie es eigentlich geplant haben, und das macht Sie wütend. Mit schlechter Laune schaden Sie sich aber noch mehr. Und fallen Sie nicht der Tür ins Haus!

**Wassermann**  
Mit großer Erleichterung nimmt man zur Kenntnis, dass Sie so tun, als sei überhaupt gar nichts geschehen. Dafür wird man Ihnen dankbar sein und sich bei nächster Gelegenheit bedanken.

**Fische**  
Ein Verbot sollten Sie nach Möglichkeit gut begründen, damit es nachvollziehbar für die anderen wird, warum Sie es aussprechen. Es trüge zu der Befolgung selbstverständlich bei.