Grüne Oasen

Zurück zur Natur in Haus und Büro

Die Farbe Grün hat nachweislich viele positive Wirkungen auf Körper und Seele: Sie beruhigt, steigert die Konzentration und hebt die Stimmung. Grüne Pflanzen in Haus und Büro sind deshalb weit mehr als ein Einrichtungstrend, betonen die Experten des Fachverbands Raumbegrünung und Hydrokultur (FvRH). Sie setzen einen starken Kontrast zu der technischen Welt, in der wir uns zunehmend bewegen. Und sie helfen uns, wieder eine Verbindung zur Natur herzustellen.

Grün ist die Farbe der Vegetation und steht für sichere Ressourcen, Nahrung und Leben. Evolutionsbiologisch reagiert unser Gehirn daher positiv auf diese Signale. Studien aus der Umweltpsychologie zeigen, dass allein der Blick auf Pflanzen Stress reduziert, den Blutdruck senkt und die Konzentrationsfähigkeit steigert. Kein Wunder also, dass sich viele Menschen in begrünten Räumen wohler und ausgeglichener fühlen.

Dabei wirken Pflanzen nicht nur optisch. Sie verbessern nachweislich das Raumklima, indem sie die Luftfeuchtigkeit erhöhen und Staub binden. Dies macht sich insbesondere in der kalten Jahreszeit in beheizten Innenräumen bemerkbar. Hier helfen Pflanzen dabei, das Wohlbefinden zu steigern. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder trockene Augen treten seltener auf.

Grüne Pflanzenoasen in Innenräumen sind aber weit mehr: Sie stillen unsere wachsende Sehnsucht nach Natur. Hier setzt das Konzept des „Biophilic Design" an. Biophilie drückt unsere angeborene, tief verwurzelte Liebe zur Natur aus. Biophilic Design baut darauf auf, indem es Menschen wieder über die Architektur und Innenraumgestaltung mit der natürlichen Umwelt verbindet – unter anderem durch die Integration von lebenden Organismen, natürlichem Licht und organischen Formen. Kurz gesagt: Biophilic Design bringt die Natur dorthin, wo wir uns am häufigsten aufhalten – in die Innenräume. Studien belegen, dass biophil gestaltete Räume die Produktivität erhöhen, Stress senken und sogar die emotionale Bindung an einen Arbeitsplatz stärken können.

Besonders spannend ist Biophilic Design als Gegengewicht zu einer zunehmend digitalisierten Welt. Während Bildschirme unsere Aufmerksamkeit fordern, bieten Pflanzen einen visuellen Ruhepol. Sie wachsen, verändern sich langsam und schaffen einen natürlichen Rhythmus – ein wohltuender Kontrast zur ständigen Reizüberflutung durch Technik.

Die gute Nachricht: Schon kleine Maßnahmen zeigen Wirkung. Eine begrünte Ecke im Wohnzimmer oder eine einzelne Pflanze auf dem Schreibtisch können das Raumgefühl deutlich verändern. Wer mehr möchte, setzt auf vertikale Pflanzenwände oder größere Pflanzengruppen, die Räume strukturieren und beleben. Wer unsicher ist, welche Pflanzen sich eignen und wie man diese am besten pflegt, kann professionelle Raumbegrüner zu Rate ziehen. Sie verfügen über das erforderliche Fachwissen zum Beispiel bei einer Wandbegrünung. *WS*

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

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

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

HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE WERBUNG...

...DENN **HIER** KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Wenden Sie sich an uns, wir sind für Sie da.

Rathausstraße 47, 19322 Wittenberge
Tel: 03877/9232-10/25
info.prg@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	6		4	9	2			
		9	1	8				
2	3	8			5	4		
8			2					
	9		8	7	1		4	
					4			5
		4	5			9	3	6
				2	9	7		
			3	4	7		1	8

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

Badegefäß	lateinisch: Gold	Lippenblütler, Heckenpflanze			stehendes Gewässer		linker Nebenfluss der Rhône	am Tagesende	kostbar, selten	ein christliches Fest			förmliche Anrede		salopp: Geld	Speisen dekorieren
					dickköpfig	▶										
					Ärgernis		Nordosteuropäer	▶					steiler Bergpfad		deutsche Vorsilbe: schnell	
Boxbegriff		abfällig: Diener		geschlossener Hausvorbau	▶					Wettkampftrophäe		Holzraummaß (veraltet)	▶		▶	
Frauenname	▶	▼					Salz der Ölsäure		Eiweißkörper	▶						
				lehrhafte Erzählung		Konzerthaus	▶					Vogellaut		chem. Zeichen: Lithium	▶	
Sultanat im Osten der Arab. Halbinsel	Grundbuch		sofern	▶					König von Phrygien		getroffener Kegel b. Bowling	▶			großer Tiergarten	
Edelsteingewicht	▶					Parole d. Franz. Revolution		wurmstichig	▶					Fremdwortteil: doppelt	▼	
			Ausschmückung		instabil, schwach	▶					Morgenland		plötzlicher Windstoß	▶		
gefährlicher Meeresraubfisch		Scheitelpunkt des Himmels	▶					Hptst. Westaustraliens		Voranwartschaft a. Erwerb	▶					
schnell, beweglich	▶				See in Schottland (Loch …)	▼	Zweierverbindung	▶								
Anlasser des Kfz.-Motors		Zitatensammlung	▼	Gegenteil von „Altes"	▶					Stadt in Bayern	▼					
		▼					engl. Männerkurzname	▼	engl. Fürwort: er	▶						
englisch: Ende	▶			Haltestelle	▶											
geheimnisvoll	▶															

Auflösung des Rätsels

IHR HOROSKOP VOM 14.02. BIS 20.02.2026

Widder (21.3. - 20.4.)
Sehen Sie die Dinge nicht immer so schwarz: Ein ernstes Gespräch muss nicht gleich das Schlimmste bedeuten. Und zu einem gesunden Lebensstil gehört auch mal eine ausgewogene Ernährung.

Stier (21.4. - 20.5.)
Die Woche wird Ihnen vermutlich lange in positiver Erinnerung bleiben, weil Sie Pluspunkte verbuchen können, die auf Grund Ihrer Vorarbeit zu Stande kommen. Hatten Sie ja gleich geahnt!

Zwillinge (21.5. - 21.6.)
Sie bekommen nach einer kleineren Durststrecke endlich wieder Oberwasser. Somit ist denkbar, dass Sie sich vorteilhaft verändern könnten. Protzen Sie jedoch nicht mit Ihren Chancen.

Krebs (22.6. - 22.7.)
Gehen Sie möglichst oft an die frische Luft, damit Sie durchatmen können. Dann wird Ihnen klar, dass Sie einiges ändern müssten. Beim Gespräch mit dem Partner zeigen sich neue Seiten auf.

Löwe (23.7. - 23.8.)
Diese Woche dürfte sich endlich zeigen, dass Sie sich in den letzten Tagen nicht nur vergebens abgemüht hatten! Die ersten Erfolge nämlich stellen sich ein, und manch einer wird sich wundern.

Jungfrau (24.8. - 23.9.)
Was versprechen Sie sich eigentlich von Ihrer Schüchternheit, die Sie neuerdings an den Tag legen? Wenn Sie jetzt nicht ein klares, offenes Wort sprechen, versäumen Sie all die Chancen!

Waage (24.9. - 23.10.)
Sie sollten Sich ein Hobby gönnen und viel Bewegung. Das wird Ihrem inneren Depot nützlich sein und zukünftigen Plänen. Alles ist jetzt machbar! Im Beruf läuft alles reibungslos ab.

Skorpion (24.10. - 22.11.)
Verzichten Sie möglichst auf eine Notlüge, und geben Sie stattdessen lieber den Fehler zu, den Sie begangen haben. Dies ist der Weg, der am schnellsten zu einer Versöhnung führt.

Schütze (23.11. - 21.12.)
Ihre beruflichen Pläne sind ausgezeichnet, doch sollten Sie das Kind nicht mit dem Bade ausschütten und alles auf einmal wollen. Haben Sie Geduld, und lassen Sie allem seinen Lauf!

Steinbock (22.12. - 20.1.)
Was Sie jetzt in Angriff nehmen, dürfte mit einiger Sicherheit auch gelingen. Dies sollten Sie ausnutzen! Kopfzerbrechen könnte eine Rechnung bereiten, die urplötzlich ins Haus flattert.

Wassermann (21.1. - 19.2.)
Haben Sie nur ja keine Skrupel, die Werbetrommel für Ihre großartigen Pläne zu rühren. Es wäre doch tatsächlich sehr schön, wenn sich eine Person fände, die Sie unterstützen könnte!

Fische (20.2. - 20.3.)
Falls diese Woche in Ihrem Beruf einige Dinge nicht so laufen wie gedacht, sollten Sie sich nicht aus der Fassung bringen lassen. Mit Gelassenheit bekommen Sie die Dinge in den Griff.