



Die  
heilende  
Kraft der  
Zimmerpflanzen



# Die heilende Kraft der Zimmerpflanzen

Fran Bailey

Übersetzt aus dem Englischen  
von Claudia Weiß

The logo for IRISIANA features a thin, black, curved line that arches over the word "IRISIANA". The word is written in a clean, uppercase, sans-serif font, centered horizontally beneath the curve.

IRISIANA



006	Einleitung: Leben mit Pflanzen
010	01 Pflanzen für Ruhe und Entspannung
028	02 Pflanzen für frische und saubere Luft
046	03 Pflanzen für einen guten Schlaf
058	04 Pflanzen, die das Wohlbefinden steigern
068	05 Pflanzen, die Stress abbauen
078	06 Pflanzen, die Freude und Glück bringen
090	07 Pflanzen für den Arbeitsplatz
106	08 Pflanzen für eine schnelle Genesung
118	09 Pflanzen zur Förderung der Konzentration
130	10 Pflanzen, die helfen, Beziehungen zu verbessern
146	11 Wie Sie Ihre Pflanzen auswählen
152	12 Wie Ihre Pflanzen gesund bleiben
166	13 Pflanzen zum Teilen
176	14 Eine Pflanze für jeden Raum
180	15 Zehn pflegeleichte Pflanzen
186	Weitere Informationen und Bezugsquellen
188	Register
191	Über die Autorin



ERBSEN AM BAND

# Leben mit Pflanzen

In der heutigen Zeit, mit stetig wachsenden Städten, mit Wohn- und Arbeitsräumen, die mit Zentralheizung und Klimaanlage ausgestattet sind, brauchen wir Pflanzen mehr denn je. Unsere Verbindung zu Pflanzen ist von elementarer Bedeutung. Wir sind auf sie angewiesen, um unsere Grundbedürfnisse zu stillen, von der Luft, die wir einatmen, bis zu der Nahrung, die wir zu uns nehmen.

Pflanzen bilden nicht nur die „grüne Lunge“ der Erde, indem sie Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff an die Atmosphäre abgeben, sie versorgen uns auch mit Nahrung, Wärme und Medizin und bieten uns Schutz. Unsere Vorfahren respektierten die Pflanzen und verwendeten ihre Rinde, Samen, Wurzeln, Öle und Früchte, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu bekämpfen. Ihr Wissen über Pflanzen mag sowohl instinktiv als auch durch Ausprobieren erworben gewesen sein, und wuchs von Generation zu Generation. So wissen wir heute viel mehr über die heilende Kraft der Pflanzen und das erstaunliche Spektrum ihrer Eigenschaften: Pflanzen können uns helfen, wach zu bleiben, oder uns beruhigen, wenn wir gestresst sind, und sie bringen Freude und Schönheit in unsere Lebens- und Arbeitsräume.

## UNSERE GRÜNEN HELFER

Pflanzen regulieren die Erdatmosphäre und sie leisten uns auch in unseren Häusern gute Dienste. Als die NASA untersuchte, wie man die Luft in Raumstationen reinigen kann, wurden Tests durchgeführt, um herauszufinden, welche Pflanzen die effektivsten Luftreiniger sind. Die Studie zeigte, wie Pflanzen alltägliche Schadstoffe aus der Luft filtern und Sauerstoff an ihre Umgebung abgeben. Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit in unseren Wohnräumen mit trockener Heizungsluft und absorbieren flüchtige organische Verbindungen, die schädlich sein können und von Möbeln, Reinigungsmitteln oder Raumdüften an die Luft abgegeben werden.

Wir sind auch auf subtilere Weise mit Pflanzen verbunden. Obwohl unser Kontakt zur Natur nicht mehr so eng ist wie bei unseren Vorfahren, scheinen wir ein angeborenes Bedürfnis zu haben, uns in unmittelbarer Nähe der grünen Pflanzenwelt aufzuhalten. Es gilt als erwiesen, dass es gut für unsere körperliche und geistige Gesundheit ist, auf dem Land oder in städtischen Parkanlagen spazieren zu gehen und einen Garten zu pflegen. Wer in einer Wohnung ohne Außenbereich wohnt, für den kann das Kultivieren von Zimmerpflanzen ein wunderbarer Weg sein, die Verbindung zu lebenden Pflanzen wiederherzustellen. Indem wir Pflanzen, aus tropischen Ländern, in unser Zuhause holen, verleihen wir ihm ein exotisches Ambiente.

Pflanzen zu pflegen kann auch Stress abbauen. Allein das Betrachten und Berühren von Pflanzen kann unsere Stimmung heben, und am Arbeitsplatz können Pflanzen die Produktivität und die Konzentration steigern. Auch bei Erkrankungen können Pflanzen in unserer Nähe die Heilung fördern und unser Wohlbefinden verbessern. Davon abgesehen



WIE SIE  
DIESES BUCH  
BENUTZEN

EIN WORT ZU  
DEN PFLANZEN-  
NAMEN

sind Pflanzen auch wunderschön: Sie bringen Leben in einen Raum, wie es ein Sofa oder andere Einrichtungsgegenstände nicht vermögen. Zimmerpflanzen sind leicht erhältlich und die Auswahl ist riesig: Es gab nie einen besseren Zeitpunkt, um Pflanzen in Ihrem Zuhause willkommen zu heißen und zu lernen, wie man für sie sorgt, und die Pflanzen gleichzeitig für Sie sorgen zu lassen.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, mehr über die heilende Kraft der Pflanzen zu erfahren. Jedes der ersten zehn Kapitel zeigt die besonderen Vorzüge der Pflanzen, die porträtiert werden, auf. Selbst wenn es sich um Pflanzen handelt, die Sie bereits zu Hause haben, ist es faszinierend, mehr über sie zu erfahren. Je besser Sie Ihre Pflanzen kennen und verstehen, umso mehr wird ihre Beziehung von gegenseitigem Nutzen sein. Lieben Sie Ihre Pflanzen und sie werden Ihre Liebe erwidern!

Die Benennung von Pflanzen ist eine komplizierte Angelegenheit. Neben dem botanischen (lateinischen) Namen haben die meisten Pflanzen mindestens fünf oder sechs weitere allgemein gebräuchliche Namen. Die Pflanzen in diesem Buch werden mit einem Trivialnamen sowie mit ihrem vollständigen botanischen Namen (kursiv gesetzt) benannt, damit keine Verwirrung aufgrund unterschiedlicher deutscher Namen entsteht. Der botanische Name beginnt mit dem Gattungsnamen. Dieser wird immer großgeschrieben und beschreibt die »Gruppe«, zu der die Pflanze gehört. Darauf folgt der Artnamen, der kleingeschrieben wird und in der Regel eine besondere Eigenschaft der Pflanze beschreibt. Beim Katzenohr zum Beispiel, dessen botanischer Name *Kalanchoe tomentosa* lautet, bedeutet *tomentosa* filzig und beschreibt die samtweichen Blätter der Pflanze.



MEDINILLE UND GEWEIHFARN

# Pflanzen für Ruhe und Entspannung

Gut platzierte Pflanzen verleihen jedem Raum eine entspannende und erholsame Atmosphäre. Die Natur ins Haus zu holen hilft uns dabei, eine ruhigere, geerdete Umgebung zu schaffen. Pflanzen zu sehen und von ihnen umgeben zu sein, ja sogar das bloße Betrachten der Farbe Grün hilft uns, zu entspannen und uns bereit zu fühlen für alles, was uns das Leben beschert.

# Nadelstreifen-Korbmarante

## *Calathea ornata*

---

○ **LICHT** Bevorzugt einen halbschattigen Platz ohne direkte Sonne, um Brandschäden an den Blättern zu vermeiden. Bei genauem Hinsehen lässt sich beobachten, wie die Pflanze die Ausrichtung ihrer Blätter verändert, um sich den Lichtverhältnissen anzupassen.

☼ **LUFTFEUCHTIGKEIT** Liebt hohe Luftfeuchtigkeit, daher am besten mit anderen Pflanzen kombinieren, um ein feuchtes Mikroklima zu schaffen, oder den Topf auf einen mit Kieselsteinen und Wasser gefüllten Untersetzer stellen.

💧 **GIESSEN** Reichlich gießen, bis das Substrat mit Wasser vollgesogen ist; zwischen dem Gießen austrocknen lassen. Ist die Pflanze sehr trocken, rollen sich ihre Blätter ein.

+ **PFLEGE** Korbmaranten sind ideal, um eine düstere Ecke im Wohnzimmer aufzuheben. Sie vertragen jedoch keine Zugluft. Während der Sommermonate alle zwei Wochen mit Flüssigdünger versorgen und einen warmen Standort mit Temperaturen über 16 °C wählen.

Als Königin des Waldbodens ist diese außergewöhnlich schöne Pflanze zu Recht sehr beliebt. Sie ist zwar nicht für Einsteiger geeignet, wird aber bei richtigen Bedingungen gut gedeihen und kann sehr langlebig sein. Sie werden feststellen, dass die sanfte Anmut der Nadelstreifen-Korbmarante eine ruhige Stimmung im Raum schafft. Die rosa-gestreiften Blätter sehen aus wie von Hand bemalt, und ihre dunklen, pflaumenfarbenen Unterseiten ermöglichen es der Pflanze, schwaches Licht zu absorbieren. Damit sie wächst und gedeiht, benötigt sie vor allem Wärme, Feuchtigkeit und indirektes Licht – dann wird sie sich genauso wohlfühlen wie zu Hause im Amazonas-Regenwald.





# Gewehifarn

## *Platyserium bifurcatum*

○ LICHT Der Gewehifarn bevorzugt einen hellen Standort, jedoch ohne direkte Sonne.

☿ LUFTFEUCHTIGKEIT Dieser Farn nimmt Wasser über seine Wedel auf und reagiert somit gut auf regelmäßiges Besprühen und hohe Luftfeuchtigkeit. In den Wintermonaten durchgehend besprühen, vor allem in beheizten Räumen. Ein Badezimmer mit ausreichend Licht und Umgebungsfeuchte ist der ideale Platz.

♻ GIESEN Die Häufigkeit des Gießens hängt von der Wärme und Feuchtigkeit im Raum ab. Wenn die ovalen Schildblätter an der Basis der Pflanze an der Unterseite trocken sind, tauchen Sie die Pflanze für ein paar Minuten ins Wasser. Das Substrat zwischen dem Wässern austrocknen lassen – bei Überwässerung kann die Pflanze faulen.

✦ PFLEGE Zum Umtopfen Orchideensubstrat oder Rindenstücke verwenden. Die kleineren, runden Blätter am Ansatz werden mit der Zeit braun: Das bedeutet nicht, dass die Pflanze stirbt. Vertrocknete Schildblätter sollten nicht entfernt werden.

Der mächtige Gewehifarn ist eine elegante Wildpflanze und kann bei sorgfältiger Pflege auch eine großartige Zimmerpflanze sein. Der Schlüssel zum Erfolg ist das Verständnis dafür, wie der Farn in seinem natürlichen Lebensraum – den Tropen – wächst. Wie eine Orchidee oder Luftpflanze ist der Gewehifarn ein Epiphyt (Aufsitzerpflanze), der sich mit seinen kleinen Wurzeln an der Rinde des Wirtsbaumes festhält und dann Nährstoffe und Wasser über seine grünen, geweihähnlichen Wedel aufnimmt. In der Wildnis, wo der Gewehifarn kaskadenförmig von den Baumkronen hoch oben im Walddach heruntersichelt, kann er sagenhafte Ausmaße erreichen.

Vielleicht haben Sie diese Pflanzen schon einmal auf Rindenstücken befestigt gesehen, – so lässt sich ihr natürlicher Lebensraum im Wald nachbilden – es ist die ideale Art, sie zu Hause zu züchten. Der Gewehifarn wächst auch in Töpfen, aber am besten kommt seine Schönheit als Einzelstück in einer Blumenampel zur Geltung. Seine hängenden Wedel werfen dann einen Schatten an die Wand und schaffen eine ruhige, friedliche Stimmung.

# Federspargel

## *Asparagus setaceus*

---

○ **LICHT** Bevorzugt helles, aber indirektes Licht. Bekommt die Pflanze zu wenig Licht, werden die Nadeln gelb und fallen ab; direkte Sonne versengt die Blätter.

≡ **LUFTFEUCHTIGKEIT**  
Mag hohe Luftfeuchtigkeit.

∇ **GIESSEN** Während der Wachstumsphase von Frühling bis Herbst regelmäßig gießen, im Winter weniger gießen.

+ **PFLEGE** Im Winter nicht in die Nähe von Heizkörpern stellen. In beheizten Räumen sinkt die Luftfeuchtigkeit, daher die Pflanze im Winter regelmäßig besprühen.

---

Die sanfte Anmut dieser Pflanze wird Ihnen helfen, sich zu entspannen, wenn Sie sich in das Refugium Ihres Pflanzenzimmers zurückziehen. Obwohl der Federspargel mit dem Gemüsespargel verwandt ist, ist er nicht essbar. In der Wildnis ist dieser Asparagus eine Kletterpflanze, die mithilfe der kleinen Dornen an ihren Trieben an einer benachbarten, größeren Pflanze emporklettert. Mit dem Alter verändert sich ihr buschiger Wuchs und die federartigen Wedel verlängern sich rankenartig.





# Goldtüpfelfarn

*Phlebodium aureum*

- 
- **LICHT** Bevorzugt einen halbschattigen Platz, verträgt aber auch helles, indirektes Licht bei kühler Temperatur. Direkte Sonneneinstrahlung versengt die Blätter.
  - ⌘ **LUFTFEUCHTIGKEIT** Liebt hohe Luftfeuchtigkeit, daher regelmäßig besprühen.
  - △ **GIESSEN** Regelmäßig, aber nicht zu viel gießen. Der Farn verträgt keine Staunässe. Stellen Sie sicher, dass überschüssiges Wasser ablaufen kann, um ein Faulen der Wurzeln und Stiele zu verhindern.
  - + **PFLEGE** Im Winter nicht in die Nähe von Heizkörpern stellen und zum Umtopfen ein wasserableitendes Substrat wie Rindenstücke verwenden.

---

Der Goldtüpfelfarn hebt sich durch seine ungewöhnlichen, weichen, blaugrünen Blätter von anderen Farnarten ab. Seinen Namen verdankt er den goldgelben Sporenlagern auf der Unterseite der Blätter. Wie viele andere Epiphyten wächst er auf der Rinde seines Wirtsbaumes im schattigen Laubdach des Regenwaldes. Da er eine kühle, schattige und feuchte Umgebung liebt, ist der Farn gut für eine nach Norden ausgerichtete Küche geeignet. Ideal ist ein Badezimmer mit Nordfenster. Stellen Sie sich gleich mehrere Farne ins Bad und verwandeln Sie es so in eine Wohlfühloase der Ruhe und Entspannung.

# Pfeilwurz

## *Maranta leuconeura*

---

- LICHT Indirektes Licht.
- » LUFTFEUCHTIGKEIT Regelmäßig besprühen oder den Topf auf einen mit Kieseln und Wasser gefüllten Untersetzer stellen. Werden die Blattspitzen braun, kann dies ein Hinweis sein, dass die Pflanze mehr Feuchtigkeit benötigt.
- ♾ GIESEN Das Substrat von Frühling bis Herbst durchgehend feucht halten, im Winter sparsamer gießen.
- + PFLEGE Bevorzugt Temperaturen über 16 °C, ein warmes Badezimmer ist ideal. Stellt man mehrere Pflanzen zusammen, entsteht ein feuchtes Mikroklima, das der Pflanze guttut.

Ihre Blätter falten sich nachts zusammen wie Hände, die zum Gebet gefaltet sind, und öffnen sich im Morgenlicht wieder, weswegen sie auch Gebetspflanze genannt wird. Diese sanfte Bewegung erinnert uns daran, uns Zeit zu nehmen, um zu entspannen und vielleicht morgens und abends ein paar Minuten in stiller Andacht oder Meditation zu verbringen. Der Pfeilwurz gilt wegen der detaillierten Aderung seiner Blätter mit ihren markanten dunkelroten Unterseiten als eine der schönsten Zimmerpflanzen.