

Zimmerpflanzen: Ein emotionaler Anker für unser Wohlbefinden!

Erfahren Sie, wie eine aktuelle Studie emotionale Bindungen zwischen Menschen und Zimmerpflanzen untersucht und deren Vorteile beleuchtet.



Australien - Eine neue Studie der University of South Australia untersucht die tiefen emotionalen Bindungen, die viele Menschen zu ihren Zimmerpflanzen entwickeln. Insbesondere während der Corona-Pandemie zeigte sich, dass diese Pflanzen von vielen ähnlich eng betrachtet werden wie Haustiere oder Kinder. Die Studie befragte 115 Australier im Alter zwischen 18 und 69 Jahren, die im Schnitt 15 Zimmerpflanzen besaßen. Die häufigsten Arten in den Wohnräumen waren Sukkulente, Monstera und Efeututen. Laut der Studie machen sich viele Menschen Sorge um die Gesundheit ihrer Pflanzen und trauern sogar um sie, wenn sie verloren gehen. Dies lässt auf eine bemerkenswerte emotionale Verbindung schließen, die nur in seltenen Fällen woanders zu beobachten ist, wie

saechsische.de hervorhebt.

Der weltweite Markt für Zimmerpflanzen wird bis 2031 auf über 28 Milliarden US-Dollar geschätzt, was die hohe Nachfrage während und nach der Pandemie verdeutlicht. Bereits im 3. Jahrhundert v. Chr. wurden Pflanzen in Ägypten kultiviert, was die lange Geschichte des Pflanzen haltens zeigt.

Emotionale Bindungen und deren Vorteile

Die Befragung ergab, dass 50 % der Teilnehmer die optische Wirkung ihrer Pflanzen als einen der größten Vorteile angeben. Weitere positive Aspekte umfassen die bessere Luftqualität, die beruhigende Wirkung der Pflanzen sowie die Unterstützung bei alltäglichen Routinen. Die emotionale Bindung zu Pflanzen variierte unter den Befragten: 14 % berichteten von einer sehr engen Beziehung, während 42 % eine engagierte, aber weniger intensive Verbindung zur Pflege ihrer Pflanzen hatten. 25 % gaben an, eine eingeschränkte Beziehung zu pflegen, die angenehm, jedoch nicht intensiv war. Lediglich 12 % fühlten kaum oder keine emotionale Bindung zu ihren Pflanzen, wie [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) beschreibt.

Zusätzlich zu den emotionalen Bindungen zeigen [pflanzengenie.de](https://www.pflanzengenie.de) die fundierten psychologischen Vorteile von Zimmerpflanzen auf. Sie können Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und die Kreativität steigern, während sie ein Gefühl der Ruhe und Achtsamkeit fördern. Diese Erkenntnisse unterstützen die Idee des biophilischen Designs, das die Integration von Natur in Wohn- und Arbeitsräume fördert, was letztendlich das allgemeine Wohlbefinden der Menschen steigert.

Zimmerpflanzen als Therapie

Die Pflege von Pflanzen wird oftmals als therapeutischer Prozess beschrieben. Menschen, die sich um Pflanzen kümmern, erleben häufig ein Gefühl von Verantwortung und Erfolg, das zu einem

positiven emotionalen Zustand beiträgt. Es gibt einfache Tipps für die Teile der Pflanzenpflege, die berücksichtigt werden sollten, um psychologische Vorteile voll auszuschöpfen:

- Auswahl robuster Pflanzen wie Sansevieria oder Einblatt.
- Berücksichtigung des Lichtbedarfs der Pflanzen.
- Kluges Gießen durch regelmäßige Überprüfung der Erde.

In Anbetracht der gesammelten Ergebnisse wird klar, dass Zimmerpflanzen nicht nur dekorative Elemente in einem Raum sind. Sie spielen eine wertvolle Rolle für die emotionale und psychische Gesundheit ihrer Besitzer und können dazu beitragen, eine beruhigende, produktive Umgebung zu schaffen. Die fortlaufenden Forschungsergebnisse könnten helfen, die Beziehung zwischen Menschen und Pflanzen weiter zu erforschen, insbesondere in einem post-pandemischen Kontext, und dabei den Wert dieser grünen Begleiter deutlicher zu erkennen.

Details	
Ort	Australien
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.saechsische.de• pmc.ncbi.nlm.nih.gov• www.pflanzengenie.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de