

Gesunde Atmosphäre im Büro

Wirkung von Pflanzen am Arbeitsplatz





Grüne Vielfalt im Büro – eine Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter.

Der Erfolg eines Unternehmens hängt in sehr starkem Maße von der Qualität der Mitarbeiter sowie deren Zufriedenheit und Identifikation mit ihrem Arbeitgeber ab. Motivierte Mitarbeiter tragen signifikant zur Steigerung der Produktivität und damit zum wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens bei. Ebenso bewirkt ein geringerer Krankenstand eine Steigerung der Rentabilität des Unternehmens.

Fühlen sich Menschen am Arbeitsplatz wohl, arbeiten Sie mit mehr Freude und sind seltener krank. Auch fällt es ihnen leichter mit stressigen Situationen umzugehen. Hier helfen Pflanzen, zu einer solchen Umgebung beizutragen.

Wohlbefinden und gesundes Raumklima durch Büropflanzen.

Büropflanzen steigern das Wohlbefinden.

Im Journal of Experimental Psychology wurden Ergebnisse wissenschaftlicher Feldversuche in Büros veröffentlicht, die belegen, dass sich Pflanzen im Büro positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken und die Produktivität der Mitarbeiter um bis zu 15% steigern können. Damit haben Pflanzen einen entsprechenden Einfluss auf die Erfolgsbilanz des Unternehmens.

„Unsere Forschung deutet an, dass Investitionen in Pflanzen im Büro die Lebensqualität und Produktivität der Angestellten steigern können“, so Marlon Nieuwenhuis, Leiter des Forschungsteams an der School of Psychology der Cardiff University.

Es ist kein Geheimnis, dass zufriedene und entspannte Mitarbeiter produktiver, teamfähiger und erfolgsorientierter sind und ihre Arbeit dadurch besser und effektiver verrichten.

Ein gut gestaltetes Arbeitsumfeld kann somit einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten.

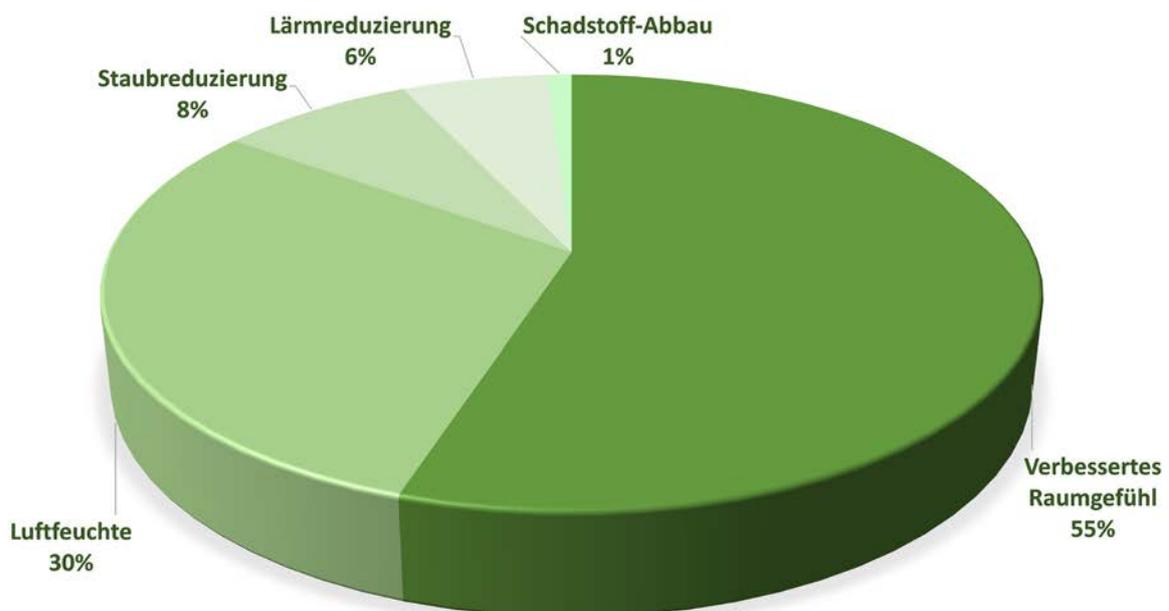
Nicht nur ergonomisch ausgestattete Arbeitsplätze sondern auch ein gutes Raumklima fördern die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden von Mitarbeitern im Büro. Wohlbefinden fördert die Gesundheit in einem umfassenden Sinne, wie er insbesondere von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vertreten wird.

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.“

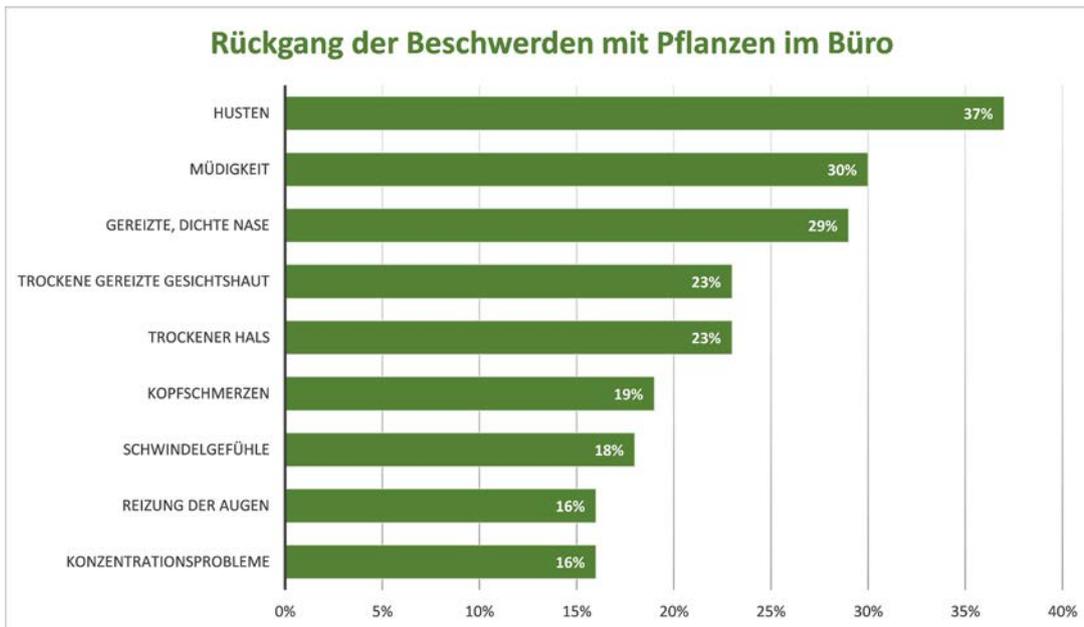
(WHO)

Dieser ganzheitliche Gesundheitsansatz schließt neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden ein.

Die prozentualen Wirkungsanteile der Verbesserung des Wohlbefindens haben Reimherr & Kötter im Jahr 2000 untersucht:



Wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernden Wirkungen von Pflanzen im Büro.



Fjeld, Prof. Dr. Tove, Grüne Nachrichten aus dem Norden; Vortrag gehalten auf dem Symposium „Mensch, Pflanzen, Raum“, Veitshöchheim 2000

Ausweislich der Gesundheitsreports 2018 sowohl der BKK als auch der DAK sind Erkrankungen des Atmungssystems nach Muskel-Skelett-Erkrankungen mit ca. 16% für die zweitmeisten Fehltage von Arbeitnehmern verantwortlich. In der Häufigkeit der Anzahl der AU-Fälle liegen Atemwegserkrankungen mit ca. 30% der Fälle auf Platz eins.

Pflanzen sorgen für besseres Raumklima.

Frisches Grün im Büro steigert spürbar die Luftfeuchtigkeit im Raum, erhöht den Sauerstoffgehalt in der Luft und führt damit zu einem deutlichen Rückgang von gesundheitlichen Beschwerden im Büroalltag der Mitarbeiter.

Pflanzen reduzieren das Risiko von Kopfschmerzen.

Die luftreinigenden Eigenschaften von Pflanzen können Kopfschmerzen und Schwindelgefühl entgegenwirken. Die Forscher um Prof. Dr. Tove Fjeld entdeckten, dass Pflanzen im Büro die Kopfschmerzen von Mitarbeitern um 19% senken

konnten. Ebenso konnten die Symptome von Schwindelgefühlen mit einem Rückgang von 18% signifikant gesenkt werden.

Pflanzen reduzieren Husten und befreien verstopfte Nasen.

Pflanzen im Büro verringern das Risiko von Husten um 37% und verstopften Nasen um 29%. Dies liegt an der Fähigkeit von Pflanzen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und Staubpartikel aus der Luft zu absorbieren.

Pflanzen steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Saubere Luft, bessere Laune, ein gesünderes Lebensumfeld – zu den positiven Effekten von Pflanzen kommt ein weiterer hinzu, wenn Sie im Büro oder im Home-Office arbeiten: Pflanzen fördern die Konzentration. Untersuchungen haben ergeben, dass eine natürliche, grüne Umgebung dabei hilft, sich nach einer kurzen Ablenkung durch Blick auf die Pflanzen erneut zu fokussieren, wacher zu bleiben und aufkommender Müdigkeit entgegenzuwirken. Pflanzen im unmittelbaren Umfeld der Mitarbeiter steigern somit deren Konzentrationsfähigkeit.



Lärmreduktion durch Pflanzen im Büro.

Die häufig anzutreffende Bepflanzung von Lärmschutzwänden an Straßen dient nicht nur der optischen Verschönerung sondern nutzt insbesondere die lärmabsorbierende Wirkung von Pflanzen. Diese absorbieren bzw. reflektieren die Geräusche des vorbeifahrenden Verkehrs äusserst effizient.

Genau denselben Effekt bieten Pflanzen im Büro, denn auch deren Blätter absorbieren die Hintergrundgeräusche im Büro sehr effektiv. Die Blätter von Pflanzen können Hintergrundgeräusche wirkungsvoll absorbieren und so die Akustik in Innenräumen verbessern.

Pflanzen als Schallschutz bieten hier eine effiziente und wirtschaftlich sinnvolle Lösung. Gleichzeitig werten sie Arbeits-, Meeting- und Konferenzräume nachhaltig auf.

Geringere Lärmbelastung im Büro bedeutet weniger Ablenkung, höhere Konzentrationsfähigkeit und eine messbar niedrigere Zahl von Krankheitstagen der Mitarbeiter. Insbesondere lärmbedingte Migräne und andere stressbedingte Symptome werden durch die lärmreduzierenden Effekte von Pflanzen im Büro vermindert.



Pflanzen reduzieren Stress.

Stress im Arbeitsalltag trägt maßgeblich zu Gesundheitsbelastungen von Menschen bei und hat damit einen signifikanten Anteil an den krankheitsbedingten Fehlzeiten von Mitarbeitern in Unternehmen.

Die Reduzierung der Ausschüttung von Stresshormonen im Büro kann durch eine entsprechend gestaltete Arbeitsumgebung gefördert werden. Bereits in Studien zur Stadtplanung wurde gezeigt, dass ein Aufenthalt in einer Grünfläche die Ausschüttung von Stresshormonen beim Menschen reduziert.

Zu ähnlichen Ergebnissen, diesmal in Bezug auf die Arbeitsplatzumgebung, kommen Untersuchungen im Rahmen einer Studie von Masahiro Toyoda an der University of Hyogo, Japan.

Die Ergebnisse dieser Studie belegen, dass Pflanzen im Büro dazu beitragen, Stress abzubauen. Der Anblick von Pflanzen am Arbeitsplatz wirkt beruhigend auf die Mitarbeiter. Im Rahmen der Studie wurden die teilnehmenden Büroangestellten gebeten, während der Arbeit immer dann, wenn sie sich erschöpft fühlten, eine dreiminütige Pause einzulegen, eine Pflanze im Büro anzusehen und jeweils einen Fragebogen zum Stressempfinden auszufüllen.

Die Auswertung der Ergebnisse ergab, dass bereits das bloße Anschauen der Pflanzen zu einer Senkung sowohl der physischen als auch der psychischen Stresssymptome, wie z.B. niedrigerer Puls und Blutdruck, führte.



Literaturverzeichnis:

Reimherr, P. & Kötter, E.: Psychologische und gesundheitliche Auswirkungen von Innenraumbegrünungen (Einschätzung der prozentualen Wirkungsanteile einzelner Faktoren); Jahrbuch Innenraumbegrünung 2001

Toyoda, Masahiro; Yokota Yuko; Barnes Marni; Kaneko Midori: Potential of a Small Indoor Plant on the Desk for Reducing Office Workers' Stress; HortTechnology, Februar 2020, S. 55 ff.

Fjeld, Prof. Dr. Tove: „Grüne Nachrichten aus dem Norden“; Vortrag gehalten auf dem Symposium „Mensch, Pflanzen, Raum“, Veitshöchheim 2000

Nieuwenhuis, Marlon; Postmes, Tom; Knight, Craig; Haslam, S. Alexander: The Relative Benefits of Green Versus Lean Office Space: Three FieldExperiments; Artikel in Journal of Experimental Psychology, Juli 2014

Fjeld, Dr. sci. Tove und Bonnevie, Charite: THE EFFECT OF PLANTS AND ARTIFICIAL DAY-LIGHT ON THE WELL-BEING AND HEALTH OF OFFICE WORKERS, SCHOOL CHILDREN AND HEALTH CARE PERSONNEL; Seminar Report: Reducing health complaints at work; Plants for people, Floriade 2002, International Horticultural Exhibition

BKK: Kliner, K, Rennert, D, Richter, M (Hrsg.) BKK Gesundheitsatlas 2019. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin, 2019

DAK: Marschall, J, Hildebrandt, S, Nolting, H-D, DAK-Gesundheitsreport 2019

