



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Blumen – 1000 gute Gründe“

Grüne Mitbewohner für ein gutes Klima

Farne gelten als besonders gute Luftreiniger und passen mit ihren interessant geformten Wedeln gut zu vielen Räumen. Sie möchten dabei gerne luftfeucht stehen – regelmäßiges Besprühen hilft oft schon.

Straelen, 19. November 2024

Pflanzen machen jedes Zimmer schöner. Etwas Grünes bringt immer Leben in die eigenen vier Wände – und ist gleichermaßen gut für Gemüt und Raumklima. Eine Pflanzenfamilie, die sich dafür besonders eignet, ist die der Farne. Dafür gibt es 1000 gute Gründe – die wichtigsten finden sich hier.

Das kleine Grüne steht jedem Zimmer

Farne geben der Einrichtung mit ihren fedrigen Blättern etwas Weiches und sorgen für ein luftig-leichtes Gefühl – auch durch das meist zarte Grün ihrer Blätter. Beliebt sind hier zum Beispiel der Schwertfarn (*Nephrolepis exaltata*) mit seinen klassischen Farn-Blättern oder der grazile Frauenhaarfarn (*Adiantum raddianum*). Der Nestfarn (*Asplenium nidus*) hat demgegenüber längliche, durchgehende Blätter, die je nach Art gewellt oder gekräuselt sein können und bis zu anderthalb Meter lang werden. In der Pflanzengruppe gibt es auch Arten mit festeren Blättern und blau-grüner oder sogar silbriger Farbe: Goldtüpfelfarn (*Phlebodium aureum*) oder Geweihfarn (*Platyserium bifurcatum*) passen zum Beispiel gut zu einem eleganten Look. Der Geweihfarn eignet sich durch seinen überhängenden, fast skulpturalen Wuchs sehr gut für die Pflanzung in einer Ampel oder einem Moosball. In seiner Heimat, den tropischen Regenwäldern, wächst er als Aufsitzerpflanze ebenfalls hoch oben an den Bäumen. Auch mit Blick auf die Größe bieten Farne eine gute Auswahl. Jüngere Pflanzen sind oft etwas kleiner, ältere können aber mit bis zu einem Meter langen Wedeln durchaus recht ausladend werden. Bei weniger Platz bietet sich vor allem der Frauenhaarfarn an.



Gute Luftreiniger und -befeuchter

Ein Farn besteht fast nur aus Blättern – das macht diese Pflanzengruppe zu optimalen Luftverbesserern. Je mehr Blattmasse vorhanden ist, desto besser können die Pflanzen die Luft filtern und befeuchten. Schadstoffe wie Formaldehyd oder Benzol werden durch Wandfarben, Möbel und Elektrogeräte an die Raumluft abgegeben. Pflanzen können diese Stoffe aufnehmen und speichern, so verbessern sie die Luftqualität. Auch Staub binden sie mit ihren Blättern. Darüber hinaus nehmen Pflanzen Kohlendioxid (CO₂) auf, das jeder Mensch über den Atem abgibt. Ein stickiger Raum mit viel CO₂ wird schnell unangenehm. Pflanzen wandeln das Kohlendioxid in Sauerstoff um und schaffen für uns Menschen damit eine deutlich bessere Luft zum Atmen. Dazu sorgen Farne und andere Pflanzen für eine leicht höhere Luftfeuchtigkeit. Sie verdunsten rund 90 Prozent des Gießwassers wieder über ihre Blätter. Das ist vor allem im Winter angenehm, wenn die Raumluft durch die Heizung häufig viel zu trocken ist. Augen, Haut und Atemwege können darauf empfindlich reagieren.

Und natürlich sind Pflanzen nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch fürs seelische Wohlbefinden gut. Zum Beispiel im Büro oder Homeoffice: Beim Blick ins Grüne können sich die Augen auch mal kurz von der Bildschirmarbeit erholen. Und es tut uns gut, mit dem Farn etwas Lebendiges im Zimmer zu haben, um das man sich zwischendurch kümmern kann.

Unterschiedliche Ansprüche

Grundsätzlich brauchen die meisten Farne warme Temperaturen – mindestens über 18 Grad –, bevorzugen eine höhere Luftfeuchtigkeit und mögen keine direkte Sonneneinstrahlung. Auf Zug- und Heizungsluft reagieren sie meist empfindlich. Damit sind viele klassische Farne vor allem für helle Badezimmer gut geeignet. Falls man sie an anderer Stelle platzieren möchte, kann man die Blätter regelmäßig mit kalkarmem Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser zum Verdunsten daneben oder mit Kies gefüllt darunter stellen. Mit diesen Maßnahmen fühlen sich Farne auch in trockeneren Räumen wohl. Außerdem sollte man darauf achten, dass der Wurzelballen immer leicht feucht ist und möglichst nie ganz austrocknet. Zum Gießen ist ebenfalls kalkarmes, zimmerwarmes Wasser am besten. Staunässe sollte man aber auf jeden Fall vermeiden, da die kräftigen Wurzeln faulen können, wenn sie im Wasser stehen.

Nestfarn ist dabei besonders sensibel. Er liebt eine Umgebung mit konstant 20 bis 25 Grad sowie um die 60 Prozent Luftfeuchtigkeit. Frauenhaarfarn verträgt im Winter etwas niedrigere Temperaturen. Schwertfarn darf auch kurz trocken stehen, kann dann aber Blättchen abwerfen. Der Geweihfarn hat ähnliche Ansprüche wie



der Schwertfarn. Durch die wachsartige Schicht auf den Blättern trocknet er allerdings nicht so schnell aus. Abwischen sollte man die Blätter deshalb auf keinen Fall. Der Goldtüpfelfarn ist nah verwandt mit dem Geweihfarn, ist aber noch etwas robuster, insbesondere was die Luftfeuchtigkeit angeht. Dafür braucht die Pflanze viel Helligkeit, aber ohne direkte Sonne.

Farne sind also in jeder Hinsicht tolle Mitbewohner – ob nun im Bad, im Büro oder in der Küche. Noch mehr attraktive Zimmerpflanzen stellt die Initiative „Blumen – 1000 gute Gründe“ auf ihrer Internetseite www.1000gutegrunde.de vor. Außerdem gibt es regelmäßig effektvolle Ideen zum Dekorieren bei Facebook und Instagram.

Headline: 37 Zeichen, Subline: 200 Zeichen,

Fließtext: 68 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.914 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/d6nxd6tdkpnq5jsxqx3j3/PM24_TGG_Zimmerfarn.docx?rlkey=wwxi917udgxy55lhorm6i5ukq&dl=1



5 beliebte Zimmerfarne

	Nestfarn (Asplenium nidus)	Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)	Frauenhaarfarn (Adiantum raddianum)	Gewehfarn (Platycterium bifurcatum)	Goldtüpfelfarn (Phlebodium aureum)
Aussehen	Längliche grüne Blätter mit gewellten Rändern aus einem Zentrum	Klassische federähnliche grüne Blattwedel	Filigrane grüne Blattwedel an langen, dünnen Stielen	Lange blau-grüne Blätter aus einem Zentrum, die sich am Ende unterteilen	Fingerähnlich unterteilte, blau-grüne Blätter an langen, dünnen Stielen
Höhe/Breite	Bis 1 Meter	Bis 1 Meter	Bis 50 Zentimeter	90 Zentimeter	Bis 1 Meter
Temperatur	Ganzjährig 20–25 Grad	Ganzjährig 20–25 Grad	20-25 Grad, im Winter gerne niedriger bis 18 Grad	20–25 Grad, nicht unter 16 Grad	Um 21 Grad, im Winter gerne kühler, nicht unter 12 Grad
Licht	Halbschattig ohne direkte Sonne	Hell, zeitweise sonnig	Halbschattig bis schattig	Hell und halbschattig	Hell, keine direkte Sonne
Luftfeuchte	Hoch, mindestens 60 Prozent	Hoch	Hoch	Hoch, niedriger möglich	Hoch empfohlen, niedriger möglich
Gießen	Feucht halten, niemals nass	Mäßig feucht halten, kurzfristiges Abtrocknen wird vertragen	Feucht halten, nicht austrocknen lassen, auf feuchtes Kiesbett stellen	Feucht halten, am besten wöchentlich im Tauchbad vollsaugen lassen	Stets leicht feucht halten





Bild 1: Farne – hier im Hintergrund auf der Anrichte – sorgen im Zimmer für gute Stimmung.



Bild 2: Pflanzen machen das Homeoffice schöner – und können bei der Konzentration helfen.



Bild 3: Pflanzen wie Goldtüpfelfarn und Frauenhaarfarn sorgen für fluffig-leichte Akzente, gerne auch in Verbindung mit geometrischen Formen.



Bild 4: Farne machen sich durch ihren überhängenden Wuchs gut als Kokedama im Moosball – aber auch in einem normalen Hängetopf.

Bild 1-4: © Blumen – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/4737ugszsfedagm0b0o3f/PM24_TGG_Zimmerfern_B1-4.zip?rlkey=3b4vjp49rsiliqvkd1uj3dt47&dl=1





Bild 5: Nestfarn begeistert mit länglichen und gewellten Blättern.



Bild 6: Schwertfarn (in der Mitte) zeigt einen klassischen Look.



Bild 7: Der filigrane Frauenhaarfarn fühlt sich im Bad sehr wohl.



Bild 8: Geweihfarn wächst gut in einer Hängeampel.



Bild 9: Goldtüpfelfarn hat größere, blau-grüne Blätter mit grauem Schimmer.

Bild 5-9: © Blumen – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/qsx0t2dm88se8d8s4hxno/PM24_TGG_Zimmerfarn_B5-9.zip?rlkey=ebg4bekdsj9hpnu2t8njjuk&dl=1



Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

Über „Blumen – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, einem lieben Menschen oder sich selbst mit Blumen und Pflanzen eine Freude zu bereiten. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation im Gartenbau, die Initiative „Blumen – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Blumen und Pflanzen zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Experten und Pflanzenfans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Blumen, Balkon, Garten und Terrasse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

