

**AKTION:**

**3 PAAR DIABETES-SOCKEN KAUFEN UND ANZIEHHILFE GRATIS DAZU\***

\* Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

**UNSER ANGEBOT ZIEHT IHNEN DIE SOCKEN AUS – und hilft beim Wiederanziehen!**

Beim Kauf von 3 Paar Ihre Diabetes-Socken klassisch erhalten Sie eine Sockenanziehhilfe Nylon im Wert von 23 € gratis dazu! Unsere Diabetes-Socken sind ideal bei empfindlichen Füßen oder diabetischem Fußsyndrom. Die passende Sockenanziehhilfe erleichtert das Anziehen spürbar – perfekt bei eingeschränkter Beweglichkeit oder weniger Kraft in den Händen.

**Diabetes-Socken:**

- 80 % Baumwolle, 15 % Nylon, 5 % Elasthan
- Nahtfrei, ohne Gummi – für höchsten Tragekomfort
- Erhältlich in vielen Farben und Größen (35–50)

**Sockenanziehhilfe (gratis dazu):**

- weiches, griffiges Frottee und superglattes Nylon
- Mit verstellbaren Bändern und praktischen Griffschlaufen
- Auf Wunsch gerne mit kostenfreier Einweisung!

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Leinstraße 33	30159 Hannover	Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5	30161 Hannover	Tel.: (0511) 388 833 43
Vahrenwalder Str. 62	30165 Hannover	Tel.: (0511) 31 76 53
Falkenstraße 1	30449 Hannover	Tel.: (0511) 44 21 77
Ziegelstr. 9	30519 Hannover	Tel.: (0511) 83 17 09

11 x in der Region Hannover [www.teraske.de](http://www.teraske.de)

# Diese Pflanzen eignen sich fürs Schlafzimmer

Sie sollen beruhigend wirken und zudem die **LUFTQUALITÄT VERBESSERN**: Grünes für die Gesundheit

Pflanzen im Schlafzimmer – ja oder nein? Das hat schon in mancher Beziehung für Diskussionen gesorgt. Wie immer liegt die Wahrheit irgendwo in der Mitte. Denn grundsätzlich sind Zimmerpflanzen im Schlafzimmer nicht nur schön, sondern sogar hilfreich. Allerdings muss man auf die richtige Auswahl der Pflanzen achten. Binsenweisheiten, dass Pflanzen im Schlafzimmer Kopfschmerzen auslösen oder einem den Sauerstoff wegnehmen, kommen nicht von ungefähr – entsprechen aber auch nur bedingt der Realität.

**Wer hohe Luftfeuchtigkeit oder Probleme mit Schimmel hat, sollte auf zu viele Pflanzen verzichten, um das Problem nicht zu verschlimmern.**

melsporen und können die Luftfeuchtigkeit beeinflussen. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass Zimmerpflanzen keine Wunderwaffe sind. Denn alle genannten Effekte treffen zu, sind in ihrem Ausmaß jedoch nicht zu überschätzen. Regelmäßiges Lüften ersetzen die Schlafzimmerpflanzen in keinem Fall. Wer hohe Luftfeuchtigkeit oder Probleme mit Schimmel hat, sollte auf zu viele Pflanzen verzichten, um das Problem nicht zu verschlimmern. Gleiches gilt für Allergiker.

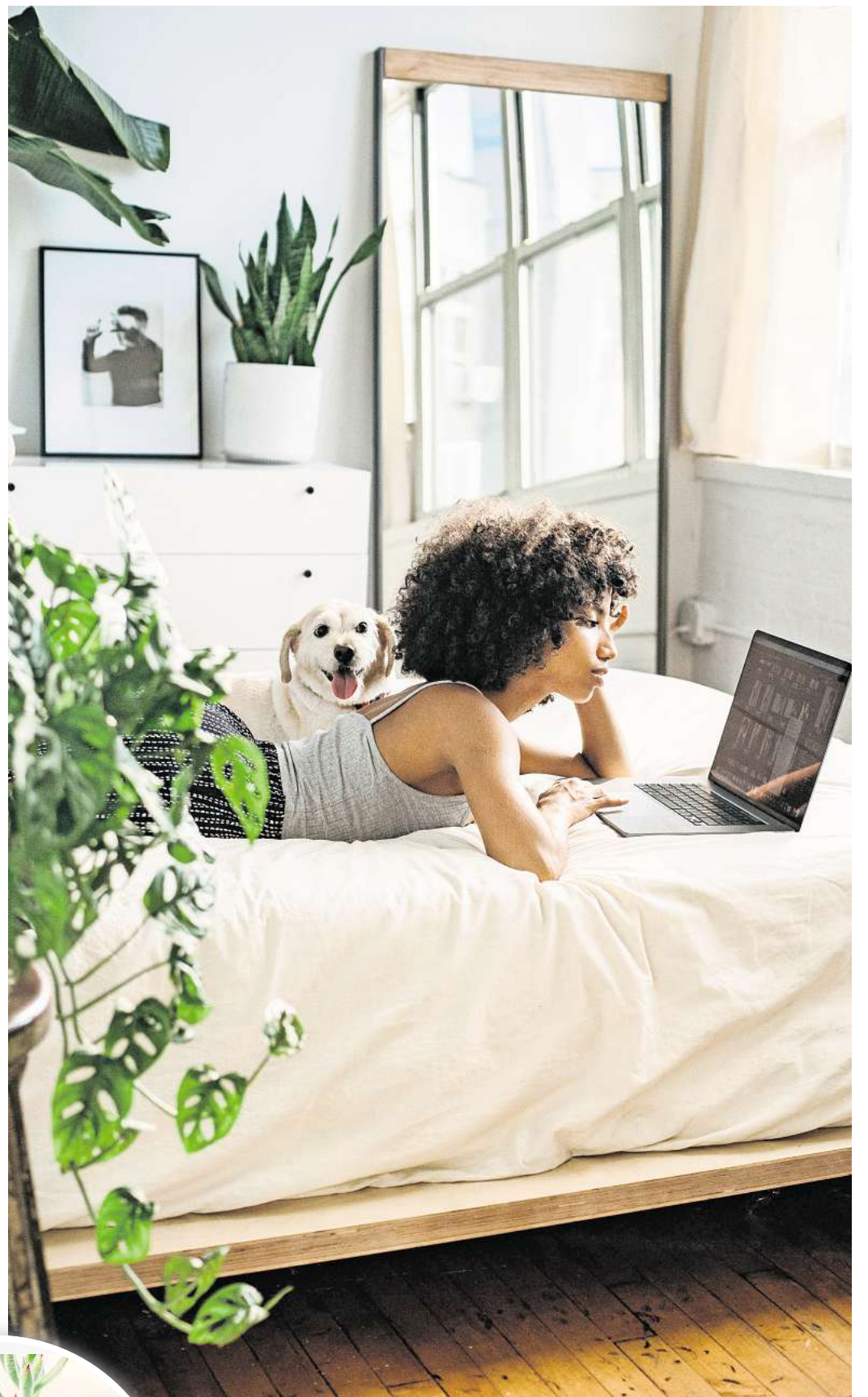
**WELCHE PFLANZEN EIGNEN SICH FÜRS SCHLAFZIMMER?**

Alle vorgestellten Pflanzen sind für ihre luftreinigenden Eigenschaften bekannt und versorgen die Luft mit Sauerstoff. Einige verfügen noch über zusätzliche Eigenschaften.

- ▶ Die meisten dieser nachts Sauerstoff produzierenden Pflanzen gehören zu den Sukkulenten oder Kakteen. Daher sind diese fast immer eine gute Wahl fürs Schlafzimmer. Zudem sind sie genügsam und pflegeleicht.
- ▶ Aloe Vera: Vor allem als Heilpflanze bekannt, reinigt sie auch die Raumluft und ist gut bei trockener Luft.
- ▶ Bogenhanf (auch Schwiegermutterzunge): Er gibt besonders viel Sauerstoff ab, erhöht die Luftfeuchtigkeit und soll sich positiv auf Immunsystem, Kopfschmerzen und Bluthochdruck auswirken.
- ▶ Bromelie: Die vermeintlichen Blüten der vielfältigen Pflanze sind Hochblätter (Brakteen), ihre echten Blüten sind klein, unscheinbar und fallen meist nach wenigen Tagen ab. Bromelien sind als „Anti-Schnarchpflanze“ bekannt.
- ▶ Bergpalme: Mit ihrem buschigen Wuchs und langen Blättern ist die Bergpalme ein idealer Luftreiniger. Zudem erhöht sie die Luftfeuchtigkeit.
- ▶ Calathea: Die trendige Calathea gilt als lebende Pflanze, da sie ähnlich wie Menschen einen Tag-Nacht-Rhythmus hat. Sobald es dunkler wird, schließt die Pflanze ihre Blätter mit einem sanften Rascheln.
- ▶ Drachenbaum: Laut NASA einer der effektivsten Luftreiniger. Mit seinen großen Blättern spendet er viel Luftfeuchtigkeit und ist zudem pflegeleicht. Achtung: für Kinder und Haustiere giftig.
- ▶ Efeutute: Klingt wie eine Verwandte des Efeus, gehört aber zu einer ganz anderen botanischen Familie. Sie gilt als besonders effektiver Luftreiniger und filtert sogar Nikotin aus der Raumluft. Mit ihren langen Triebe besonders hübsch als hängende Pflanze.



**Luftreinigende Eigenschaften: Sukkulenten und Kakteen sind fast immer eine gute Wahl fürs Schlafzimmer.**  
Foto: Madison Inouye / Pexels



**Mit den richtigen Pflanzen wird das Schlafzimmer zur Wohlfühl-Oase. Regelmäßiges Lüften ersetzen sie jedoch nicht.**  
Foto: Samson Katt / Pexels

sinnvoll sein kann – im Sommer weniger. Daher empfiehlt es sich, mit Hilfe eines Hygrometers den Wert im Auge zu behalten. Als Faustregel gelten 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit als ideal. Bei zu feuchter Luft steigt die Schimmelgefahr, zu trockene Luft reizt Augen und Schleimhäute.

**WELCHE PFLANZEN SIND IN DER NÄHE DES BETTES UNGEEIGNET?**

Gerade empfindliche Personen sollten auf blühende, duftende Pflanzen im Schlafzimmer verzichten. Aber auch auf die Bedürfnisse der Pflanzen gilt es zu achten. Pflanzen mit Duftstoffen können Kopfschmerzen auslösen. Pollen von blühenden Pflanzen können sich in der Raumluft verteilen und die Atemwege reizen. Einige Pflanzen bilden selbst Allergene – dazu gehören unter anderem auch die im Schlafzimmer beliebte Birkenfeige und der Gummibaum.

Häufig sind Schlafzimmer dunkler und kühler als andere Räume, also nicht geeignet für Pflanzen, die viel Licht benötigen. Bei manchen Pflanzen scheiden sich die Geister. Der Duft von Lavendel soll bekanntermaßen beruhigend wirken und gesunden Schlaf fördern. Für die einen hat die Lavendelpflanze diesen Effekt – bei anderen verursacht der intensive Geruch dagegen Kopfschmerzen. Auch Insekten wie Motten oder Mücken soll Lavendel fernhalten, wirkt auf Bienen und Hummeln jedoch anziehend. Ob man ihn im Schlafzimmer haben möchte, ist also jedem selbst überlassen.



**Pflanzen können zur ruhigen Atmosphäre eines Schlafzimmers beitragen.**  
Foto: Toa Heftiba / Unsplash

**WERD' VEGAN FÜR DIE TIERE.**

[WWW.EINHERZFURNUTZTIERE.DE](http://WWW.EINHERZFURNUTZTIERE.DE)

**HAZ**

**Aktion sicherer Schulweg**

**Am 17. August von 11 bis 17 Uhr im Maschpark.**

**Eintritt frei!**

## Komm zum HAZ-Familienfest!

- „Löwenzahn-Show“
- Live-Musik „Egon und die Treckerfahrer“
- Hip-hop-Tanz „Lil'People“ der Tanzschule Bothe
- Präventionspuppenbühne der Polizeidirektion Hannover
- Feuerwehrmodenschau
- Reiter- und Hundestaffel der Polizei
- Sicherheitsübungen für Groß und Klein und vieles mehr ...



**Hannoversche Allgemeine**