

Lijst met meest geschikte planten om de zuurstofgehalte in onze “leefomgevingen” te verbeteren.

Ook als je met meerdere mensen in een kleine ruimte bent raakt de atmosfeer gauw bedompt van onze uitgedemde lucht en transpiratie.



Schoonmaken en regelmatig luchten zal de atmosfeer wel verbeteren, mits je natuurlijk [geen giftige schoonmaakproducten](#) gebruikt, maar lang niet alles kun je daarmee oplossen.

Gelukkig is uit een [studie van de NASA](#) gebleken dat bepaalde [kamerplanten](#) de lucht zuiveren van de giftige stoffen zoals [benzeen](#), [formaldehyde](#), [trichloorethyleen](#), [xyleen](#), [tolueen](#) en [ammonia](#), naast hun bekende job om koolstofdioxide om te zetten in zuurstof. Bovendien verhogen ze de luchtvochtigheid, zijn enkele planten uitermate geschikt tegen schimmels in de lucht en brengen ze sfeer in de ruimte, waardoor er een meer ontspannen stemming ontstaat.

Een onderzoek van TNO heeft zelfs bewezen dat planten een gunstig effect hebben op het ziekteverzuim. Eén plant per medewerker of één plant per 12 m<sup>2</sup> zou voldoende zijn om een gunstig effect te bereiken. De klachten verdwijnen en de concentratie verhoogd. Men voelt zich minder moe en huid, ogen, neus en keel irritaties verdwijnen, men meldt zich minder vaak ziek. Het gezondheidsinstituut NIGZ heeft geconcludeerd dat medewerkers die achter een beeldscherm werken en die zicht hebben op groen, minder last hebben van werkstress. (Bron: [Plazilla](#))

Sommige planten zijn effectiever in het zuiveren van bepaalde gifstoffen dan anderen. Hieronder geef ik je een lijst van de 20 beste kamerplanten die de lucht zuiveren binnenshuis. Je hebt voor een ruimte van 180m<sup>3</sup> ongeveer 15 à 18 planten nodig, dus ongeveer 1 per 10m<sup>3</sup>

### 1 – Aloë Vera



Dit is waarschijnlijk de makkelijkste plant om thuis te houden. Zorg wel voor een zonnig plekje, maar niet direct voor een raam op het zuiden. De plant zal steeds babyplantjes produceren die je weer in eigen potten kunt doen, een leuk cadeautje om weg te geven. De Aloë Vera helpt de lucht te zuiveren van chemicaliën uit schoonmaakproducten en het is een mooie indicator, want als er bruine plekjes op de plant verschijnen, dan weet je dat de lucht sterk verontreinigd is.

De gel die je in het blad vindt is een prima eerste hulpmiddel bijvoorbeeld bij brandwonden.

## 2 – Klimop (*Hedera*)



Deze plant staat volgens de NASA op nummer één als het gaat om lucht zuiveren. Uit onderzoek is gebleken dat klimop allergenen als schimmels en dierlijke uitwerpselen uit de lucht zuivert (zie: [WebMD](#)).

Een prima keuze dus voor mensen met allergieën of astma. En het is de beste plant voor het opnemen van [formaldehyde](#) (pdf) uit de lucht.

Het is een makkelijke kamerplant, heeft weinig licht nodig. je kunt 'm het best in een hoekje van de kamer in een hangmandje laten groeien. Wel uitkijken met kleine kinderen en huisdieren, het blad is giftig!

## 3 – Gras lelie (*Chlorophytum*)



Omdat het zo'n makkelijke plant is, wordt deze ook wel studentenplant genoemd. Zelfs met maar af en toe eens wat water of verzorging, zal deze plant blijven leven! Ze kunnen de lucht zuiveren van [benzeen](#), [formaldehyde](#) en [xyleen](#), een uitstekende plant dus voor het zuiveren van de lucht!

#### 4 – Lepelplant (*Spathiphyllum*)



Een mooie en gemakkelijke kamerplant die weinig licht nodig heeft, maar wel veel vocht. Doet het best op een koele plek in de schaduw.

Haalt voornamelijk [benzeen](#), [formaldehyde](#), [trichloorethyleen](#) en [xyleen](#) uit de lucht, maar ook [tolueen](#) en [ammonia](#) en is daarmee een van de weinige planten die al deze stoffen filtert. Is echter wel giftig voor katten en honden.

#### 5 – Arecapalm of Goudpalm (*Chrysalidocarpus*)



Deze plant heeft de reputatie de beste lucht zuiveraar te zijn en een uitstekende luchtbevochtiger. In de winter, wanneer de cv in de meeste huizen de lucht sterk doet verdrogen, heb je geen luchtbevochtiger nodig als je deze plant in huis hebt.

Zuivert [xyleen](#) en [tolueen](#) uit de lucht

De plant houdt van een lichte plek, maar zet 'm niet in direct zonlicht en voorkom ook sterke temperatuurschommelingen. Houdt de potgrond steeds goed vochtig.

## 6 -Stokpalm (*Rhapis excelsa*)



Deze langzame groeier is een prima plant voor in de schaduw, maar heeft wel wat licht nodig. Kan tegen zowel droge als vochtige lucht, maar vermijd een plaats op de tocht. Deze plant is ook bestand tegen bijna alle insecten.

Zuivert [formaldehyde](#), [xyleen](#), [tolueen](#) en [ammonia](#) uit de lucht.

## 7 – Mexicaanse dwergpalm of Bamboepalm (*Chamaedorea sefrizii*)



Een kleine, traag groeiende, decoratieve palm. Ook deze plant kwam uit het NASA onderzoek naar voren als een hele goede lucht zuiveraar en filtert vooral erg goed [benzeen](#) en [trichloorethyleen](#), maar is ook geschikt om in de buurt van meubels te zetten die [formaldehyde](#) uitwasemen.

Het is bovendien een uitstekende plant als luchtbevochtiger ,kan in de schaduw, vermijd direct zonlicht. Heeft een altijd iets vochtige potgrond nodig.

8 – Indische Rubberboom (*Ficus elastica*)



Een gemakkelijke plant, want gedijt zelfs op plaatsen met weinig licht en weinig warmte. Ook weer een hele goede om [formaldehyde](#) uit de lucht te zuiveren.

Wel oppassen met huisdieren en kleine kinderen, want het blad is giftig!

9 – Dracaena of Drakenbloedboom (*Dracaena marginata*)



Een flinke plant die wel enkele meters hoog kan worden, heeft een plekje in de zon nodig.

Verwijdert [xyleen](#), [trichloorethyleen](#) en [formaldehyde](#) uit de lucht.

10 – Vrouwentongen (*Sanseveria trifasciata*)



Het mooie van deze plant is dat in tegenstelling tot andere planten deze 's nachts koolstofdioxide omzet in zuurstof in plaats van overdag. Samen met het feit dat deze plant het goed doet op een schaduwrijke plek, maakt 'm een ideale plant voor in de slaapkamer.

Filtert [benzeen](#), [formaldehydetrichloorethyleen](#) en [xyleen](#) uit de lucht.

Let op: deze plant is giftig voor mens en dier!

11 – Philodendron (*Philodendron oxycardium*)



Ook een gemakkelijke beginners plant die je met een beetje verzorging een leven lang kunt houden. Deze zuivert vooral [formaldehyde](#) uit de lucht. Let op, ook deze plant is giftig, ook voor huisdieren!

## 12 – Dwergpalm (*Phoenix roebelinii*)



Staat iets minder hoog in lijst van de NASA van zuiverende planten, als de eerder genoemde palmbomen, maar is evengoed een uitstekende keuze. Kan goed tegen een droge luchten airconditioning, maar heeft wel veel vocht bij de wortels nodig en kan zelfs goed op hydrocultuur worden gekweekt.

Filtert [formaldehyde](#), [xyleen](#) en [tolueen](#) uit de lucht

## 13 – The Ficus Alii (*Ficus macleilandii*)



Deze Ficus is een betrekkelijke nieuwkomer als kamerplant en een stuk makkelijker te houden als de Ficus benjamin (zie nr. 20). Wel kun je het best handschoenen aantrekken als je een latex allergie hebt en je de plant gaat verpotten en dergelijke.

Het is niet zo'n hele krachtige lucht zuiveraar als bovenstaande planten, maar evengoed een goede aanwinst voor thuis of op kantoor.



#### 14 – Krulvaren (*Nephrolepis exalta*)



De krulvaren staat 9de in de NASA lijst van de best lucht zuiverende planten en zou vooral [formaldehyde](#) uit de lucht filteren, maar ook xyleen en toluen. Volgens MetaEfficient.com is het de meest efficiënte plant voor het filteren van de lucht, omdat hij ook schimmels uit de lucht verwijdert en een goede luchtbevochtiger is.

Geef deze plant een plekje uit direct zonlicht of halfschaduw en regelmatig water.

#### 15 – Photos klimop (*Scindapsus aurea*)



Een snel groeiende plant die het best tot zijn recht komt als hangplant. Blijft zelfs op een donkere plek prachtig helder groen en is vooral uitermate geschikt om [formaldehyde](#) uit de lucht te zuiveren, maar zuivert ook [benzeen](#), [trichloorethyleen](#), [xyleen](#) en [tolueen](#).

Houdt niet van natte voeten en doet het best in de halfschaduw.

Wees voorzichtig met kleine kinderen en huisdieren, daar deze plant giftig is.

16 – Chrysanthen (*Chrysanthemum morifolium*)



Heeft een plek in het volle zonlicht nodig en zuivert alle eerder genoemde gifstoffen ([benzeen](#), [formaldehyde](#), [trichloorethyleen](#), [xyleen](#), [tolueen](#) en [ammonia](#)) uit de lucht maar is vooral erg geschikt om [benzeen](#) uit de lucht te halen.

17 – *Aglaonema Crispum*



Een gemakkelijke kamerplant die het ook goed doet in weinig licht en ook daar zelfs zal bloeien en bessen geven.

Filtert vooral [benzeen](#) en [formaldehyde](#) uit de lucht.

18 – Gerbera (*Gerbera jamesonii*)



Deze plant met vaak prachtig gekleurde bloemen is vooral een goede om [trichloorethyleen](#) uit de lucht te zuiveren. Verder ook uitstekend geschikt voor het filteren van [benzeen](#). Heeft volop licht nodig.

19 – Azalea



Doet het het best op een wat koelere plek en is vooral een goede om [formaldehyde](#) uit de lucht te zuiveren.

## 20 – Ficus benjamin (*Ficus benamina*)



De Ficus benjamin is niet de makkelijkste plant om te houden, maar als de omstandigheden goed zijn, kun je er jarenlang plezier van hebben. De bronnen spreken elkaar tegen over welke stoffen ze precies filteren, maar er wordt gezegd dat deze vooral geschikt is om stoffen die door vloerbedekking en meubels worden uitgewasemd uit te filteren.

Bronnen: [Wikipedia](#), [Mother Nature Network](#), [HuffingtonPost](#)