

Europa-Kolumne

Der Homo Urbanus hat ein anderes Gehirn als das Landei

Dass die Stadt ein Kosmos voller Reize ist, wissen wir. Und es mag auch keinen verwundern, dass diese Reize uns manchmal überfordern und zu Stress führen. Neu ist aber die Erkenntnis, dass bei Stadtmenschen der Stress zu einer strukturellen Veränderung des Gehirns führt. Wer in der Stadt aufwächst, leidet öfter an Depressionen und Angststörungen als jemand, der auf dem Land aufwächst. In einer Zeit, in der die Urbanisierung weiter voranschreitet, sollte man sich hierüber ernsthaft Gedanken machen. Mehr Grünflächen in der Stadt sollen einen positiven Einfluss haben.

Im Irrgarten, den wir Stadt nennen, ist es nicht einfach, seinen Weg zu finden. Verkehrslärm, Abgase, tausende von Menschen, die sich auf Bürgersteigen ihren Weg suchen, soziale Hierarchien, in denen man sich zurechtfinden muss, und bunte und laute Werbung, die ständig nach unserer Aufmerksamkeit schreit, sind nur ein paar Beispiele der Reize, die die Stadt uns bietet. Kein Wunder, dass viele Menschen ihre Umgebung ausblenden und sich hinter ihrer Zeitung, ihrem Laptop, ihrem Coffee-to-go und ihrem Kopfhörer verstecken. Untersuchungen haben gezeigt, dass in der Stadt Depressionen 39 Prozent und Angststörungen 21 Prozent über dem allgemeinen Durchschnitt liegen. Der Zusammenhang zwischen Stadt und Krankheit ist jedoch kompliziert, da so viele Faktoren von Einfluss sind.

Erkenntnisse aus der Forschung

Eine aktuelle Studie der Universität Heidelberg zeigt jetzt aber, dass die Gehirnstruktur von Stadtmenschen und Menschen, die auf dem Land wohnen, tatsächlich unterschiedlich ist. Probanden aus beiden Gruppen mussten unter Zeitdruck Rechenaufgaben lösen und trafen zudem auf einen Untersuchungsleiter, der eher unfreundlich war; also eine Stresssituation. Der Gehirns scan der Probanden ergab, dass bei den Stadtbewohnern die Amygdala – das ist ein Teil des Gehirns der negative Emotionen wie Angst und Aggressivität steuert – deutlich mehr Aktivität zeigte als bei den Dorfbewohnern. Stadtbewohner haben ein superagiles,

wachsame Gehirn, vergleichbar mit einem Soldaten, der gerade von der Front zurückkehrt. Je größer die Stadt, in der Menschen aufwachsen, umso extremer die Ausprägung.

Grünflächen als Medizin gegen die neue Krankheit?

Weltweit gewinnt städtisches Leben an Bedeutung. In Europa sind typische Dorf-

einwohner schon fast eine Rarität. Vor allem die Einwohnerzahl der Großstädte nimmt weiter zu. Das heißt also, dass die Bedeutung dieser „Stadtkrankheit“ wächst. Was können Stadtplaner tun? Eine aktuelle niederländische Studie der Freien Universität Amsterdam in Zusammenarbeit mit den Universitäten Utrecht und Wageningen zeigt, dass nicht die Zahl der Menschen Ursache der Probleme ist, sondern die Abwesenheit von Grünflächen und Parks.

Man hat die Krankendossiers von 350.000 Stadtbewohnern anhand ihrer Postleitzahlen verglichen. Die Bewohner, die in der Nähe von einer Grünfläche wohnten, wiesen bei 15 von 24 untersuchten Krankheiten eine deutlich bessere Gesundheit auf. Der größte Unterschied zeigte sich aber bei den psychischen Krankheiten. Weitere Experimente zeigten deutlich, dass der Kontakt zur Natur, zu Wiesen, Parks und Wäldern bei Leuten, die unter Stress litten, zu einem niedrigeren Blutdruck und einer besseren Konzentration führten und die gereizte Amygdala sich beruhigte.

Im Klartext heißt das: mehr Natur in der Stadt schaffen. Zum Beispiel grüne Dächer, begrünte Fassaden und Brachflächen, die zu Parks werden. Es wäre schön, wenn es für diese und alle weiteren Krankheiten eine so einfache Lösung gäbe.

Letty Reimerink
www.reimerink.com

Letty Reimerink ist Publizistin und selbstständige Beraterin für Strategie, Organisation und Kommunikation im Wohnungswesen. Sie lebt in Amsterdam und Berlin.



Für die einen ist es Urbanität, für andere die größte Enge der Welt – die moderne Großstadt.

Quelle: Letty Reimerink