Metropolen von morgen: Gesunde Städte. Abgerufen von <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/metropolen-von-morgen-gesunde-staedte/> (14.02.2021)

# Metropolen von morgen: Gesunde Städte

*In Zukunft sind Städte integraler Bestandteil des Gesellschaftssystems: Stadtstruktur und Architektur fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden der Einwohner.*

[*Quelle: Trend Update*](https://www.zukunftsinstitut.de/)

[](https://www.zukunftsinstitut.de/index.php?eID=tx_cms_showpic&file=696&md5=d3d3b1e7d46e39d371533219fc9ff99558fe30e3&parameters%5B0%5D=YToyOntzOjc6ImJvZHlUYWciO3M6NDE6Ijxib2R5IHN0eWxlPSJtYXJnaW46MDsg&parameters%5B1%5D=YmFja2dyb3VuZDojZmZmOyI%2BIjtzOjQ6IndyYXAiO3M6MTY4OiI8ZGl2IHN0eWxl&parameters%5B2%5D=PSJoZWlnaHQ6IDEwMCU7IG92ZXJmbG93OiBhdXRvOyB0ZXh0LWFsaWduOiBjZW50&parameters%5B3%5D=ZXI7Ij4KPGEgaHJlZj0iamF2YXNjcmlwdDpjbG9zZSgpOyIgdGl0bGU9IktsaWNr&parameters%5B4%5D=ZW4genVtIFNjaGxpZcOfZW4iIGFsdD0iS2xpY2tlbiB6dW0gU2NobGllw59lbiI%2B&parameters%5B5%5D=IHwgPC9hPgo8L2Rpdj4iO30%3D)Leszekglasner / fotolia.com

Der gesamtgesundheitliche Ansatz, der in der heutigen Gesellschaft gelebt wird, stellt neue Herausforderungen an die Städte der Zukunft. Das Individuum von heute möchte nicht mehr nur einfach gesund sein – im Sinne von „nicht krank“ –, sondern auch fit und voller Lebensenergie. Diese Anforderung wirkt sich nachhaltig auf den Wohn- und Lebensraum aus. Denn lebenswerte Städte definieren sich nicht mehr nur über eine effiziente Infrastruktur, sondern sie bieten Anreiz und Stimulation sowie Erholung und Rückzug gleichermaßen. Im globalen Wettbewerb der Städte und Regionen um Einwohner werden diese Faktoren wichtige Erfolgskriterien. Die Stadt von morgen wandelt sich von der reinen Versorgungsumgebung zu einem Ort, der Gesundheit und Wohlbefinden aktiv fördert und beeinflusst: von Cure-City zu Care-City.

## Das Jahrhundert der Städte

Die Prognosen sprechen eine klare Sprache: Städte sind der Lebensraum der Zukunft. Schon zu Beginn des 21. Jahrhunderts lebten über 50 Prozent der Weltbevölkerung in Städten. 2050, so prognostizieren die Vereinten Nationen, werden fast 70 Prozent der Weltbevölkerung im urbanisierten Lebensraum leben.

Dabei unterscheiden sich die Metropolen der Industrienationen von den Entwicklungsländern. Während in den westlichen Ländern der Urbanisierungsprozess an Tempo verliert, wachsen in den Dritt- und Schwellenländern Städte im rasanten Tempo zu Millionenmetropolen – und stehen damit noch vor der Herausforderung, eine effiziente Infrastruktur und **Noch nie waren die Städte der westlichen Welt so grün, gesund und sauber wie heute**Versorgung zu etablieren. Die Städte der westlichen Welt hingegen, ohne den enormen Wachstumsdruck, konzentrieren sich nun verstärkt auf ihre Verbesserung und Erneuerung von innen heraus: Mit dem „Abzug“ der Industrie und des produzierenden Gewerbes, dem Wandel von der Industrie- zur Dienstleistungs- und Wissensgesellschaft verbesserte sich auch die Lebensqualität in den Städten. Noch nie waren die Städte der westlichen Welt so grün, gesund und sauber wie heute.

## Städte gestern und heute

Ein kurzer Blick in die Vergangenheit auf die Städte zu Beginn des 19. Jahrhunderts zeigt rauchende Schlote, verdreckte Straßen, miserable Wohnverhältnisse und eine überlastete Kanalisation – wenn überhaupt eine vorhanden war. Noch vor 50 Jahren kämpfte man im Ruhrgebiet mit verseuchter Luft und vergifteten Flüssen. „Was Grünes“ fand sich vielleicht im Schrebergarten – wenn nicht gerade eine Wolke von Kohlestaub herabrieselte. Heute ist das Ruhrgebiet eine wichtige regionale Grünverbindung, mit zahlreichen Parks, Wäldern und einem dichten Radwegenetz.

Doch es sind die Bilder der Vergangenheit, die das Image von Städten prägen. So stimmten mit „ja“ und „eher ja“ 68 Prozent der Befragten der Frage „Sind Sie der Meinung, dass das Leben in der Stadt, verglichen mit dem Leben auf dem Land, nachteilig für Ihre Gesundheit ist?“ zu. Und das Gefühl scheint nicht zu täuschen. Denn auch wenn gesundheitliche Belastungen durch Umweltverschmutzungen zurückgegangen sind: Die Städte von heute sind dennoch die „Hotspots“ von chronischen Krankheiten. Fettleibigkeit und Diabetes belasten die Städter ebenso wie Stress und Depressionen. Dabei sind Städte für den gesellschaftlichen Fortschritt von absoluter Relevanz. „Nobelpreise“, sagte einmal Ricky Burdett, Leiter des LSE Cities Program, „werden nun einmal nicht in Dörfern gewonnen.“

Und auch die Renaissance der Städte zeigt deutlich, dass immer mehr Menschen, allen Belastungen zum Trotz, in Städten leben wollen. Umso wichtiger wird für wirtschaftlich erfolgreiche und sozial stabile Städte der Faktor Lebensqualität. Was aber sind die weichen, versteckten Faktoren, die Lebensqualität messbar machen?

## Weiche Faktoren formen die Stadt der Zukunft?

Das Beratungsunternehmen Mercer gibt jährlich den „Quality of Living Survey“ heraus. Die Studie misst weltweit die Lebensqualität mehrerer hundert Städte. Hongkong erreicht in diesem Ranking Platz 70. Im ebenfalls jährlich erscheinenden „City Infrastructure Ranking“ desselben Beratungsunternehmens schafft es die Metropole aber auf Platz sechs. Denn effiziente Stadtsysteme zeugen nicht immer auch von hoher Lebensqualität.

Das zeigt sich am Beispiel Hongkongs, einer Stadt, die oft als Vorbild für Stadtplaner gilt. Hongkong verfügt über ein hocheffizientes Verkehrsnetz. 93 Prozent der Bevölkerung nutzen öffentliche Verkehrsmittel. Im Schnitt erreicht jeder Einwohner seinen Arbeitsplatz in elf Minuten. Hongkong bietet im direkten Umland ausreichend Naherholungsgebiete, eine hervorragende Bildungslandschaft und medizinische Versorgung. Die Luftverschmutzung ist geringer als in Los Angeles. Es könnte also alles wunderbar sein, wären da nicht einige Viertel in den Randgebieten, in denen die Suizidrate und die Erkrankung an Depressionen um 30 Prozent höher liegt als in London oder New York. Als Gründe hierfür wurden von Ricky Burdett auf der LSE Cities Conference in Hongkong 2011 soziale Isolation, extreme Bevölkerungsdichte und ein sehr kleiner Wohnraum genannt. Gerade für die Bevölkerung in prekärer Lebenssituation ist das Leben in Hongkong ein Stressfaktor. Sie kann sich schlichtweg nicht mehr Lebensqualität in den Städten leisten. Dass sich aber eine gute Infrastruktur und Lebensqualität nicht ausschließen, zeigt die Stadt Frankfurt. Sie erreicht beim Lebensqualitäts-Ranking Platz sieben und ist im Ranking zur Infrastruktur auf Platz zwei.

Was also definiert eine lebenswerte Stadt der Zukunft? Wie können Faktoren der Lebensqualität entschlüsselt werden, wenn Effizienz und eine gute Infrastruktur allein die Bewohner weder gesund noch glücklich machen? Mercer verwendet für die Beurteilung der Lebensqualität 39 Indikatoren in zehn Kategorien, wie beispielsweise die politische, rechtliche und soziale Stabilität, die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, Bildungsangebote, Gesundheitsstandards, Kultur- und Freizeitmöglichkeiten, Konsum- und Dienstleistungsangebote, Wohnsituation und Umweltfaktoren. Aber sind diese Faktoren auch in Zukunft von Relevanz? Und wie verändert die Forderung nach Lebensqualität die künftige Gestalt unserer Städte? Das alles führt zur wichtigsten Frage: Wie wollen wir in Zukunft leben?

## Neuro-Urbanismus: Hirnforschung und Stadtplanung

Der Unterschied zwischen Stadt- und Landbewohnern wird gerne provoziert: der hippe Kosmopolit gegen das trampelige Landei. Dass der Lebensraum nicht nur Verhalten und Äußerlichkeiten beeinflusst, sondern sich auf die psychischen Befindlichkeiten auswirkt, verdeutlichen die Studien von PD Dr. med. Mazda Adli von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin und von Prof. Andreas Meyer-Lindenberg vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Die beiden Wissenschaftler untersuchen den Einfluss des gebauten Raumes auf die menschliche Psyche und die Stressbelastung in Städten. In Zukunft werden diese Erkenntnisse es ermöglichen, städtische Räume zu bauen, in denen sich Menschen wohlfühlen und die das individuelle Stresslevel nicht zusätzlich verstärken. Neuro-Urbanismus nennen die Forscher diese Form der Stadtplanung. Statt also in Yogakursen permanent gegen das Stresslevel zu kämpfen, soll die urbane Umgebung zu einer besseren Stressverarbeitung beitragen.

Die Studie von Prof. Andreas Meyer-Lindenberg belegt, dass diese höhere Stressbelastung auch die physische Struktur des Menschen verändert. 2011 konnte Meyer-Lindenberg nachweisen, dass sich eine bestimmte Hirnregion, der Mandelkern, in seiner Größe zwischen Menschen, die in der Stadt leben oder aufgewachsen sind, und Personen, die in ländlichen Regionen leben, unterscheidet. Der Mandelkern, auch Amygdala genannt, ist eine Hirnstruktur, deren Aktivierung mit Angst zu tun hat und die auch bei Depressionen und Angsterkrankungen eine Rolle spielt. Er ist eine Art Gefahrensensor. Diese Hirnregion war bei Städtern deutlich verstärkt aktiv, verglichen mit Personen, die in einer kleinen Ortschaft oder auf dem Land leben. „Wir fanden einen klaren Zusammenhang jeweils zwischen der bestimmten Hirnregion mit der Größe der momentanen Stadtumgebung“, so Meyer-Lindenberg. Die Aktivität des Mandelkerns der Probanden stieg mit der zunehmenden Größe der Ortschaften.

## Risiken und Nebenwirkungen des Stadtlebens

„Das Schizophrenie-Risiko ist bei Stadtbewohnern doppelt so hoch wie bei Landbewohnern“, so Prof. Adli aus Berlin. „Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist etwas 1,4-mal so groß.“ Weitere Untersuchungen haben zudem ergeben, dass in der Stadt das Risiko, an Angststörungen zu erkranken, 21 Prozent höher ist als auf dem Land. Machen Städte also psychotisch und depressiv? Adli begründet dieses höhere Risiko, psychisch zu erkranken, mit der höheren Stressbelastung. Als „Social Stress“ benennt er diese Form von Stress, die eine Kombination aus sozialer  Dichte und sozialer Isolation ist: zu viele Menschen auf wenig Raum, die keinerlei Verbindung zueinander haben. Was aber bedeutet das für Stadträume?

Städtische Erholungsräume und Bepflanzung mögen zwar individuellen Stress abbauen, den sozialen Stress in den dicht bebauten Gebieten aber nicht. Die Forscherin Elizabeth Burton, Institute for Health der Universität Warwick, beschreibt in ihren Studien des Forschungsclusters „Wellbeing in Sustainable Environments“ (WISE), dass nicht die bauliche Dichte im Allgemeinen die Ursache für eine erhöhte Stressbelastung ist, sondern die Form der urbanen Dichte. Stadträume, die so konfiguriert sind, dass sie soziale Interaktion, aber auch privaten Rückzug erlauben, werden zu einem Benchmark der gesunden Stadt von morgen werden.

* Fortsetzung kann gelesen werden, wenn man auf den Link klickt.