



Wenn die Stadt die Seele stresst

Lärm, Schadstoffe, fehlende Grünflächen und Lichtverschmutzung in Städten können das Risiko für Depressionen erhöhen. Das geschieht direkt, etwa über Entzündungen, oder indirekt, zum Beispiel durch permanenten Stress oder Schlafmangel. Was man tun kann, um das Risiko zu erkranken möglichst gering zu halten.

TEXT: REBECCA WELSCH

Das Leben in der Stadt bietet viele Vorteile: Kulturangebote wie Veranstaltungen oder Restaurants, ein (meist) funktionierender Nahverkehr, Bildungseinrichtungen wie Universitäten und vielseitige Einkaufsmöglichkeiten vor Ort. Kein Wunder, dass es immer mehr Menschen in eine urbane Umgebung zieht. Heute leben mehr als 50 Prozent der Weltbevölkerung in Städten. Bis 2050 wird diese Zahl Schätzungen zufolge auf fast 70 Prozent steigen. In Deutschland lebten 2022 laut Statistischem Bundesamt 71 Prozent der Bevölkerung in Großstädten und deren Umland.

Doch neben den vielen Vorteilen des Stadtlebens gibt es auch eine Kehrseite: Obwohl Stadtbewohnerinnen und Stadtbewohner sich nachweislich gesünder ernähren und mehr Sport treiben als Personen auf dem Land, haben sie öfter psychische Probleme. Das Risiko für bestimmte psychische Erkrankungen ist bei Städtern und in der Stadt aufgewachsenen Menschen erhöht. Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Depressionen um 39 Prozent höher ist als in ländlichen Gebieten.

Stress durch urbane Umweltfaktoren

„Es scheint einen Zusammenhang zwischen dem Leben in Städten und bestimmten psychischen Erkrankungen zu geben“,

erklärt der Psychiater und Stressforscher Mazda Adli. Zu diesen Erkrankungen gehören neben Depressionen insbesondere Schizophrenie. „Das erhöhte Auftreten dieser Erkrankungen in Städten lässt sich nicht allein dadurch erklären, dass Menschen mit einem höheren Risiko für Depressionen oder Schizophrenie eher in die Stadt ziehen. Vielmehr erhöht das Leben in der Stadt das Risiko für bestimmte psychische Erkrankungen.“

Der Hauptgrund dafür ist laut Mazda Adli Stress: „Depression ist das Resultat chronischen Stresserlebens.“ Und in der Stadt kommen zahlreiche stressfördernde Faktoren zusammen: Lärm und Feinstaub durch Straßenverkehr und Baustellen, ständiges künstliches Licht sowie fehlende Grünflächen belasten den Körper. Doch auch sozialer Stress kann Stadtbewohnerinnen und -bewohner erheblich beeinträchtigen. Werden all diese Faktoren zusammen betrachtet, entsteht das Phänomen des „Stadtstresses“.

Lärm kann krank machen

Der erste Faktor ist Lärm: Laut Umweltbundesamt waren im Jahr 2022 nachts etwa 14,9 Millionen Menschen von Verkehrslärm über 50 Dezibel betroffen. 50 Dezibel entsprechen in etwa der Lautstärke einer Unterhaltung. Über den gesamten Tag hin-

weg waren rund 21,9 Millionen Menschen einem Verkehrslärm von mehr als 55 Dezibel ausgesetzt. Damit waren 17,9 Prozent der Bevölkerung durch nächtlichen und 26,3 Prozent durch ganztägigen Lärm belastet. Diese chronische Geräuschbelastung durch Luft-, Straßen- und Schienenverkehr kann Stressreaktionen auslösen – unter anderem durch verschlechterten Schlaf, der das Wohlbefinden beeinträchtigt und das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen kann.

Obwohl die Datenlage zu diesem Thema noch begrenzt ist, zeigt eine Metaanalyse des Umweltbundesamts einen Zusammenhang zwischen Verkehrslärm und dem Auftreten depressiver Störungen. Fluglärm hat dabei den größten Einfluss: Eine Zunahme des Fluglärms um zehn Dezibel kann das Erkrankungsrisiko um bis zu zwölf Prozent steigern. Auch für Lärm durch Straßen- und Schienenverkehr lassen sich Risikoerhöhungen feststellen, allerdings in geringerem Ausmaß. Basierend auf Daten der Gutenberg-Gesundheitsstudie, die bereits vor einigen Jahren von der Universitätsmedizin Mainz durchgeführt wurde, zeigte sich zudem, dass bei extremer Lärmbelastung Depressionen und Angst doppelt so häufig vorkommen wie bei geringen Lärmbelastungen. Zudem betont die Studie die Relevanz der wahrgenommenen Lärmbelastung. Es müsse nicht objektiv messbar laut sein. Je stärker sich Menschen subjektiv durch Lärm belastet fühlen, desto wahrscheinlicher sei es, dass sie depressiv werden.

Foto: Mazda Adli
Illustrationen: Lilanani/Getty Images

strengend, aber irgendwann habe ich sie gar nicht mehr wahrgenommen.“ Weniger gut klappt das laut Stressforscher Adli jedoch bei unvorhersehbarem Lärm, den man nicht erwartet.

Entzündungen durch Feinstaub

Doch nicht nur Lärm beeinträchtigt die psychische Gesundheit. Forschungsergebnisse zeigen, dass in Gegenden mit hoher Luftverschmutzung vermehrt Depressionen auftreten. Eine britische Studie belegt, dass Kinder, die im Alter von zwölf Jahren höheren Feinstaubwerten ausgesetzt waren, ein erhöhtes Risiko hatten, später an einer Depression zu erkranken. Genauer gesagt: Kinder, die mit zwölf Jahren in den 25 Prozent der am stärksten belasteten Gebiete lebten, hatten mit 18 Jahren ein dreibis vierfach höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken – verglichen mit Kindern, die in den 25 Prozent der am wenigsten belasteten Regionen aufwuchsen. Diese Verbindung blieb auch nach Berücksichtigung anderer Einflussfaktoren wie Einkommen, Mobbing, Rauchen und genetischer Veranlagung für Depressionen bestehen.

„Das Leben in der Stadt erhöht das Risiko für bestimmte psychische Erkrankungen.“



Mazda Adli
Psychiater, Psychotherapeut
und Stressforscher

Die Erklärung dafür: „Luftschadstoffe wie Feinstaub können die Blut-Hirn-Schranke überwinden und strukturelle sowie funktionelle Veränderungen im Gehirn auslösen“, sagt Adli. Die Blut-Hirn-Schran-

→

ke ist eine Schutzbarriere, die das Gehirn normalerweise vor dem Eindringen von Bakterien, Viren und anderen schädlichen Stoffen bewahrt. Da jedoch kleine Feinstaubpartikel und Stickoxide diese Barriere durchdringen können, können sie zu chronischen Entzündungen im Gehirn führen, die mit depressiven Symptomen in Verbindung gebracht werden.



„Luftschadstoffe wie Feinstaub können die Blut-Hirn-Schranke überwinden und strukturelle sowie funktionelle Veränderungen im Gehirn auslösen.“

Mazda Adli

Zwar hat sich die Luftqualität in Deutschland und den meisten anderen europäischen Ländern in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verbessert. 2024 ist laut Umweltbundesamt das erste Jahr, in dem

ZAHLEN & FAKTEN

Depressionen

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Rund **16** Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer depressiven Störung, innerhalb eines Jahres sind es laut der Bundespsychotherapeutenkammer ungefähr 8 Prozent.

Etwa **3** von **4** Personen mit einer Depression erkranken im Verlauf ihres Lebens noch an weiteren psychischen Störungen. Am häufigsten treten zusätzlich Angsterkrankungen auf.

2 bis **3** mal so häufig haben depressive Menschen in ihrer Kindheit Verluste erlebt, z.B. dass sich die Eltern trennen oder ein Elternteil stirbt.

14,4 Prozent der Erwachsenen in Deutschland wiesen im Jahr 2023 laut dem Robert Koch Institut eine depressive Symptomatik auf. Frauen waren mit 15,8 Prozent etwas häufiger betroffen als Männer mit 13,2 Prozent.

20,5 Prozent der Personen der niedrigeren Bildungsgruppe sind von einer depressiven Symptomatik betroffen – und damit häufiger als Personen der mittleren (14,4 Prozent) und der hohen Bildungsgruppe (7,0 Prozent).

9,5 Milliarden Euro kosteten Depressionen nach Daten des Statistischen Bundesamtes die Volkswirtschaft im Jahr 2020. Hinzu kommen indirekte Kosten für Fehltag und Produktionsausfälle.

in Deutschland alle Grenzwerte der europäischen Luftqualitätsrichtlinie eingehalten wurden. Gemessen an den WHO-Richtlinien sind jedoch insbesondere die Stickoxid- und Feinstaubwerte in Deutschland weiterhin zu hoch. Dabei hat eine Verbesserung der Luftqualität messbare Effekte auf die psychische Gesundheit: Eine Studie des Leibniz-Instituts für Wirtschaftsforschung zeigt, dass nach Einführung von Umweltzonen als kommunale Maßnahme, die verkehrsbedingte Luftverschmutzung sank – und infolgedessen auch die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen. Eine verbesserte Luftqualität senkte das Risiko einer diagnostizierten Depression um 3,5 Prozent. In den untersuchten Gebieten bedeutete dies, dass die Anzahl neuer Krankheitsfälle von 6,7 auf 6,5 Prozent sank. Darüber hinaus verringerte sich die Wahrscheinlichkeit, Antidepressiva verschrieben zu bekommen, um etwa vier Prozent. Auch das Risiko, eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung in Anspruch nehmen zu müssen, ging zurück.

Einsam unter Menschen

Neben den Umweltfaktoren gibt es aber auch gesellschaftliche Faktoren, die in der Stadt stressig sein können: Mazda Adli betont den großen Einfluss von sozialem Stress auf die Psyche. Sozialer Stress taucht in der Stadt oft als Dichtestress oder Isolationsstress auf. „Dichtestress entsteht, wenn es einem an Platz fehlt, der für Rückzug und Sicherheitsgefühl sorgt“, sagt Adli. Dichtestress entstehe aber auch, wenn durch dünne Wände der Lärm der Nachbarn von allen Seiten durchdringt. Hiervon seien sozial benachteiligte Menschen überdurchschnittlich betroffen: „Der Pro-Kopf-Wohnraum hat zwar über die Jahre zugenommen, aber nicht für alle“, betont Adli.

Dahingegen entsteht Isolationsstress durch das Gefühl der Nicht-Zugehörigkeit oder Einsamkeit in der Stadt. „Die Anonymität der Großstadt mag mitunter ein Versprechen sein, nicht alle können aber mit ihr umgehen und verspüren dann Einsamkeit.“ Das Gefühl, unter vielen Menschen und trotzdem allein zu sein, kann der Psychischen schaden.



Wie Städteplanung der psychischen Gesundheit helfen kann

Doch wie löst man die Probleme? Um Stress zu reduzieren und das Depressionsrisiko der Bewohnerinnen und Bewohner zu senken, müssen Städte so geplant werden, dass sie lebenswert sind. Dabei helfen stadtplanerische Maßnahmen.

Um Luftverschmutzung und Lärm zu verringern, wäre es sinnvoll, den Autoverkehr in der Stadt so weit wie möglich zu begrenzen. Die Vorschläge der Stadtplanerinnen und Stadtplaner stoßen dabei jedoch nicht immer auf Zustimmung: „Wir versuchen, verkehrsberuhigte Bereiche zu schaffen, aber es gibt auch viele Menschen, für die es problematisch ist, auf das Auto vor der Haustür verzichten zu müssen“, sagt Professorin Angela Million, Geschäftsführende Direktorin des Instituts für Stadt- und Regionalplanung an der TU Berlin. Dabei würden autofreie Zonen auch dazu beitragen, neue Räume zu erschließen – etwa, wenn Parkplätze wegfallen.

Auch innerstädtische Bäume, Rasenflächen, Blumenbeete oder Parks haben nachweislich einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit, da sie das Stresshormon Cortisol abbauen. Schon 20 Minuten spazieren im Grünen senkt nachweislich das Stresslevel. „Ideal sind großflächige Parkanlagen wie der Tiergarten in Berlin, aber das setzt natürlich Fläche voraus, die es in den meisten Städten nicht gibt“, sagt Million. Eine Studie aus Leipzig zeigt, dass Personen, die in einem Umkreis von 100 Metern um eine höhere Dichte von Straßenbäumen

„Studien deuten darauf hin, dass Grün positive Effekte hat. Doch in dicht bebauten Städten ist es schlicht nicht überall möglich, Bäume zu pflanzen.“



Professorin Angela Million
Geschäftsführende Direktorin
des Instituts für Stadt- und
Regionalplanung an der TU Berlin

lebten, seltener Antidepressiva verschrieben bekamen – insbesondere Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status.

„Grüne Bereiche sind Rückzugsorte, und alle Studien deuten darauf hin, dass Grün positive Effekte hat. Doch in dicht bebauten Städten ist es schlicht nicht überall möglich, Bäume zu pflanzen“, betont Million. KI-generierte Stadtentwürfe sähen fast immer dschungelartig aus, doch in der Realität müsse man mit dem arbeiten, was vorhanden ist: „Wir müssen die wenigen Spielräu-

me, die wir in eng bebauten Städten haben, so gut wie möglich nutzen. Um Depressionen vorzubeugen, ist es wichtig, Orte in der Stadt zu schaffen, an denen sich Menschen wohlfühlen und in Gesellschaft oder auch allein gern Zeit verbringen“, sagt Angela Million. Diese Orte müssten interessant und visuell ansprechend sein, aber nicht zwangsläufig schön. Sie sollten Sitzmöglichkeiten bieten, zudem müssten sie ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, gut erreichbar sein und beispielsweise einen Kiosk in der Nähe haben. Und natürlich – wenn möglich – grün sein.

Depressionen nicht immer zu verhindern

Diese Orte helfen auch gegen sozialen Stress, weil sie die Möglichkeit bieten, mit anderen in Kontakt zu kommen. Psychiater Adli rät Stadtbewohnerinnen und -bewohnern, soziale oder kulturelle Angebote wahrzunehmen, Kontakt und Verbundenheit mit Nachbarn zu entwickeln und Gleichgesinnte zu suchen. „Das Gefühl von Zugehörigkeit wirkt Stadtstress entgegen und schützt die psychische Gesundheit.“

Letztendlich lassen sich Depressionen jedoch trotz guter Präventionsmaßnahmen nicht immer verhindern. Ihre Entstehung ist ein komplexes Zusammenspiel aus biologischen, psychischen und sozialen Faktoren. Es gibt nicht eine einzelne Ursache, sondern verschiedene Mechanismen, die zur Entwicklung einer Depression beitragen können. Die Berücksichtigung urbaner Umweltfaktoren in der Stadtplanung sowie das eigene präventive Handeln können das Risiko einer Depression aber senken. Eine Erkrankung vollständig zu verhindern, ist jedoch nicht möglich. Denn es gibt individuelle Unterschiede, wie gut ein Mensch mit äußeren Umständen zurechtkommt.

Wenn man das Gefühl hat, antriebslos zu sein oder die Freude an Dingen zu verlieren, die einem einst Spaß gemacht haben, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. 🌿

Die Serie Gesund leben zeigt, wie eng Umwelt und Gesundheit zusammenhängen. Im nächsten Heft: **SERIE Klimakrise und Infektionskrankheiten**