

Die U-Bahn nicht gekriegt, lange im Stau gestanden, wegen Lärm in der Nachbarschaft nicht eingeschlafen - das Leben in der Stadt kann stressig sein. Wie nachhaltig sich dieser Stress auf die Psyche auswirkt, besprechen Experten unter anderem vom 25. bis 28. 11. 2015 beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin. In dem vorliegenden Beitrag wird beschrieben, wieviel höher das Risiko in Städten ist, zum Beispiel an Depressionen zu erkranken. Außerdem wird darüber berichtet, welche Faktoren des Stadtlebens sich besonders negativ auswirken... und welche positiv.

## **Leadin**

Die U-Bahn nicht gekriegt, lange im Stau gestanden, wegen Lärm in der Nachbarschaft nicht eingeschlafen - das Leben in der Stadt kann stressig sein. Wie nachhaltig sich dieser Stress auf die Psyche auswirkt, besprechen Experten unter anderem vom 25. bis 28. 11. 2015 beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin. Thomas Ultsch berichtet.

Nonstop öffentlicher Nahverkehr, Restaurants aus aller Herren Länder, Ärzte und Krankenhäuser, eine große Vielfalt an Theatern und Kinos. Damit können Städte punkten. Die Schattenseite beschreibt Dr. Andreas Meyer-Lindenberg, Vorstandsmitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).

(O-Ton Meyer-Lindenberg)

Eine Ursache dafür ist laut einer Studie Stress. Nur welcher Stress genau? Die vielen Menschen? Der Verkehr? Der Lärm? Das versuchen die Forscher jetzt herauszufinden.

(O-Ton Meyer-Lindenberg)

Außerdem ist es wohl so, dass Reize von außen regelrechte Spiralen im Gehirn verursachen können. Abwärts oder aufwärts.

(O-Ton Meyer-Lindenberg)

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass besonders sozialer Stress ein Nährboden für spätere psychische Störungen ist. Und diesen sozialen Stress findet man in Städten oft in Form von Isolation, sozialem Abstieg und Diskriminierung.

(O-Ton Meyer-Lindenberg)

Ein Umzug aufs Land könnte das Risiko wohl tatsächlich verringern. Aber dafür müsste man den Umzug erstmal organisieren. Und wer das schonmal gemacht hat, weiß, wie stressig allein das sein kann.

Thomas Ultsch, Redaktion ... Berlin