

Downsizing und Minimalismus

In den USA und Kanada kennt man das Leben in kleinen Häusern schon lange: Mobilheime und Trailer stellen dort seit Jahrzehnten eine im wahrsten Sinne ‚gangbare‘ Alternative zu Immobilien dar. Nach der Welle des „Simplify your life“ in den 2000er Jahren weitet sich nun auch in Deutschland das Interesse an entschlanktem Wohnen in ‚tiny houses‘ ebenfalls stetig aus. Gründe dafür liegen bspw. in der zunehmenden Anzahl an forcierten beruflich flexiblen Single-Haushalten; die steigenden Miet- bzw. Immobilienpreise und Nebenkosten sowie das wachsende Bewusstsein für Energieeffizienz tun ihr Übriges dazu. Damit wird das sog. *Downsizing* für viele Bauherren und –frauen immer interessanter.



Doch auch wenn kleine Häuser viele Vorteile mit sich bringen, ist es oft nicht einfach, auf kleiner Wohnfläche ausreichend Platz für den vielen Krimskrams zu finden, der sich im Vorfeld angesammelt hat und von dem man sich nicht trennen mag...



Minimalism is not a lack of something. It's simply the perfect amount of something.



— NICHOLAS BURROUGHS
Tweet

Source: article

Der Schriftsteller, Designer und Gründer des Öko-Blogs TreeHugger.com, Graham Hill, gibt **Tipps für das Downsizing, die man auch jetzt schon in raumfressenden Wohnungen anwenden kann:**

1. *Edit ruthlessly* – Seien Sie schonungslos und entfernen Sie alles Unwesentliche und Unnötige.
2. *Think small* – Behalten Sie oder schaffen Sie sich nur Dinge an, die häufig in Verwendung sind und möglichst wenig Platz einnehmen.
3. *Make multifunktional* – Beim Einrichten kleiner Häuser ist es ganz besonders wichtig, mit **multifunktionalen Möbeln** und cleveren Aufbewahrungsmöglichkeiten zu arbeiten, damit die Räume nicht unordentlich und vollgestopft wirken.

Ein weiterer Vorteil der ‚wohnlichen Gesundschrimpung‘: Wer auf kleiner Fläche wohnt, hat **weniger aufzuräumen und weniger zu putzen**. Die Konsequenz daraus ist, dass Bewohner kleiner Behausungen deutlich **mehr Freizeit** haben. Diese steht nun für die wirklich wichtigen Dinge im Leben zur Verfügung... ☺

Schizophrenie and the City

Wer meine Vita kennt, wie, dass ich in den vergangenen Jahren in einem Projekt des Mannheimer Zentralinstituts für seelische Gesundheit – kurz: ZI - gearbeitet habe.

Neulich las ich, dass die **Schizophrenie-Forschung am ZI** weiter vorangeschritten ist: Wie schon in einem früheren Glücksletter berichtet, ist seit längerer Zeit bekannt, dass das Großstadt-Leben die seelische Gesundheit belastet: Untersuchungen zeigten, dass bestimmte Gehirnregionen von Städten stärker auf sozialen Stress reagieren als die entsprechenden Hirnareale der Bewohner ländlicher Regionen. **Depressionen und Angsterkrankungen** können die Folge sein. Tatsächlich leiden Städter öfter an psychischen Erkrankungen als Landbewohner.

In einem neuen Projekt wurde nun das Risiko einer **Schizophrenie-Erkrankung** durch Leben in der Großstadt erforscht: Die Ergebnisse der zwei Jahre dauernden Studie am ZI legen nahe, dass **Personen mit hohem genetischem Schizophrenie-Risiko sich eher in dicht besiedelten Umgebungen aufhalten**. Aber: "Die Zusammenhänge sind sehr **komplex**", stellt Andreas Meyer-Lindenberg, ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am ZI, fest.

Es muss nun systematisch weiter untersucht werden, welche Eigenschaften einer städtischen Umgebung einen Einfluss auf die seelische Gesundheit haben – in Frage kommen **soziale Begegnungen als auch städteplanerisch beeinflussbare Faktoren wie Straßenlärm oder die Verfügbarkeit von stressreduzierenden Grünflächen**. "Zusätzlich werden wir das Zusammenspiel mit der Genetik als weiteren wichtigen Risikofaktor für Schizophrenie untersuchen", so der ZI-Direktor.

"Je größer die Stadt, in der man aufgewachsen ist, desto höher das Schizophrenie-Risiko als Erwachsener", sagt auch Mazda Adli, Stressforscher an der Charité. Gemeinsam mit Stadtplanern, Architekten und Neurowissenschaftlern gründete Adli daher die **Fachgruppe Neuro-Urbanistik**.



Balkon: Machtinstrument und Freizeitort

Die Deutschen und ihr Balkon - eine ganz besondere Beziehung... Geranien? Die waren gestern. Heute wachsen auf Deutschlands Balkonen Tomaten, Paprika und Erdbeeren – das Ganze wird dann als ‚Urban Gardening‘ bezeichnet.

Den luftigen Freiraum zwischen unseren eigenen vier Wänden und der Außenwelt lassen wir uns Einiges kosten:

Eine Preisabfrage von auf Immowelt.de eingestellten Objekten ergab, dass der Quadratmeter Wohnung mit Balkon oder Dachterrasse bis zu **21 Prozent mehr Miete** kostet als eine Wohnung ohne Austritt ins Freie.

Auf die Frage: „**Wie und wozu nutzen Sie Ihren Balkon in der warmen Jahreszeit am häufigsten?**“ kamen dazu folgende Antworten:

- Zum Entspannen und Sonnenbaden: 44 %
- Zum Feiern und Grillen: 11,6 %
- So oft es geht esse ich auf dem Balkon: 20 %
- Zum Rauchen: 8,8 %
- Als Mini-Garten für Kräuter und Gemüse: 8,1 %

Der Balkon hatte schon immer herausragende Bedeutung – und seine Rolle und Funktion hat sich durch die Jahrhunderte auch immer wieder gewandelt:

"Zunächst war der Balkon ein Fassadenschmuckelement für besondere Häuser, häufig die Häuser der Herrschenden – es waren immer besonders hochgestellte Häuser, die damit geschmückt wurden", erzählt Gerhard Matzig, Architekturkritiker der SZ.

"Da bot es sich an, **sich dem Volk zu zeigen** - deshalb sind die Balkone früher immer zu den Plätzen und Straßen ausgerichtet gewesen. Heute richtet man sie hingegen nach Süden aus und weg vom Straßenlärm."



Matzke weiter: "**Seit der Moderne hat man versucht, mehr Balkone zu bauen**, weil die Menschen so mehr an die frische Luft gekommen sind ohne das Haus verlassen zu müssen. Und wenn jemand seinen Balkon schön bepflanzt, ist das ja auch ein Beitrag zur Ökologie in der Stadt."



Trauma im Blut ...

Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung in der Kindheit hinterlassen Spuren bis ins Erwachsenenalter. Betroffene leiden nicht nur vermehrt unter psychischen Folgen, sondern neigen auch eher zu körperlichen Erkrankungen. Forscher der Universität Ulm zeigten nun auf, dass sich die **Konzentrationen bestimmter Stoffwechselprodukte im Blut** von Trauma-Betroffenen markant von den Konzentrationen einer Vergleichsgruppe unterscheidet.

Für ihre Studie haben die Wissenschaftler das Blutserum von 105 jungen Müttern untersucht, darunter waren 59 Frauen mit und 46 ohne aversive Kindheitserfahrungen. Gefunden wurde eine **ganz spezielle Biomarker-Signatur**, die es ermöglicht, mit fast 90-prozentiger Genauigkeit in der Stichprobe festzustellen, welche Frauen als Kind misshandelt, missbraucht oder vernachlässigt wurden.



Diese unsichtbare körperliche Veränderung stellt ein Gesundheitsrisiko dar, denn wenn Kinder sexuell missbraucht oder emotional misshandelt, geschlagen oder vernachlässigt werden, führt dies zu **chronischen Stressbelastungen**. Diese können in späteren Jahren nicht nur psychische Erkrankungen hervorrufen, sondern sind auch für den Körper sehr belastend. Denn sie erhöhen das Risiko für weitere Krankheiten wie **Herz-Kreislauf-erkrankungen und Diabetes**, insbesondere wenn nicht versucht wird, durch einen besonders gesunden Lebensstil entgegenzuwirken.

Quelle: www.laborpraxis.vogel.de/kindheitstrauma-im-blut-espeichert-a-702795/

INFO: Betroffene von Traumata können über www.therapie.de kompetente Hilfe finden, indem sie nach Therapeutinnen und Therapeuten mit den Arbeitsschwerpunkten „Traumatisierung, Traumatische Erfahrungen, Gewalt, Missbrauch, Traumatherapie, Traumatherapeutin“ suchen.

Bis zum nächsten Glücksletter!