

Die gesunde Stadt der Zukunft

Vedische Architektur und Stadtplanung, Teil 1: Die zunehmenden Probleme durch die Urbanisierung unserer Gesellschaft erfordern ein neues, ganzheitliches Knowhow über das Leben und eine neue, ganzheitliche „Gesundheits-Architektur“.

Von Lothar Krenner

Es ist seit langem in der Medizin bekannt, dass der Gesundheitszustand der Menschen sehr eng mit ihrem Lebensstil verknüpft ist. Die Fragen des Lebensstils sind allerdings nicht nur Fragen des Stress-Managements, der Ernährung und der körperlichen Bewegung, sondern zu einem sehr wesentlichen Teil auch Fragen unserer Wohn- und Arbeitssituation.

Leben in Ballungszentren

Das 21. Jahrhundert ist das Jahrhundert der Urbanisierung (Urban Age). Mit wenigen Ausnahmen nimmt die Tendenz der modernen Menschen, in Ballungszentren zu leben, stetig zu. Über die Hälfte der Weltbevölkerung lebt derzeit in Städten – mit einer steigenden Tendenz.

Bereits in den letzten 20 Jahren haben sich Städte radikal verändert. Die moderne Stadtplanung muss sich zunehmend mit der Frage nach den Ursachen der städtischen Gesundheitsprobleme beschäftigen.

Verstädterung ist ähnlich gesundheitsrelevant wie Klimawandel

„Psychische Erkrankungen, für die eine stressabhängige Entstehung angenommen werden kann, kommen in der Stadt häufiger vor, als auf dem Land“, erklären die Stadtplaner, Architekten, Sozial- und Neurowissenschaftler des interdisziplinären Forums Neurourbanistik (PD Dr. Mazda Adli, Berlin (1)).

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich die Gesundheit der Bewohner moderner Städte im Vergleich zu kleineren Städten oder Dörfern am Land zunehmend verschlechtert. Eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit erwachsener Menschen in Deutschland stellt fest, dass Großstädter häufiger unter allergischen Erkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis oder Nahrungsmittelallergien leiden als Landbewohner (2).

Das Leben in Ballungszentren ist aus verschiedenen Gründen mit einer höheren Stressbelastung verbunden als in ländlichen Lebensräumen, und das wirkt sich auf die psychische Gesundheit aus. Als negative Folgen des verdichteten städtischen Lebensraums gelten einerseits höhere Lärm-, Nachtlicht- und Luftbelastungen, wodurch sich gesundheitliche Beeinträchtigungen ergeben können. Zum anderen spielen negative Begleiterscheinungen durch die größere Menschendichte, Anonymität und soziale Isolation eine Rolle. „Es ist bekannt, dass Großstadtbe-wohner ein deutlich höheres Risiko tragen, bestimmte schwere psychische Erkrankungen wie Depressio-

nen, Angststörungen, aber auch psychotische Erkrankungen zu entwickeln“, so Prof. Dr. Andreas Meyer-Lindenberg, Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Berlin (3).

Wie Wissenschaftler der Universität Aarhus berichten, bestehe unter Menschen, die umringt von Wäldern, Wiesen, Gärten oder Parks groß werden, ein bis zu 55 Prozent geringeres Risiko für psychische Erkrankungen, als unter denjenigen, die ohne diese Umgebung aufwachsen (Engemann et al., 2019; Meyer-Lindenberg A et al., 2019 (4)).

Die Tatsache, dass Großstadt-Stress ein Risiko-Faktor für die – vor allem psychische – Gesundheit darstellt, hat Ärzte zu der Forderung veranlasst, diese neuen Forschungsergebnisse in die moderne Stadtplanung zu integrieren.

Umwelt- und soziales Klima

Die Forschung im Bereich Urbanisierung zeigt, dass die Lebensqualität und damit der Gesundheitszustand in einer modernen Stadt im Wesentlichen vom „Klima“ abhängig ist; „Klima“ heißt einerseits genügend Natur mit Grünflächen und Parks, andererseits und primär wird damit das soziale, gesellschaftliche Klima, d.h. das Kohärenz-, bzw. Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein, angesprochen.

Das Kollektiv-Bewusstsein

Ein zentraler Punkt, der derzeit sowohl in der Medizin als auch in der Architektur und Stadtplanung kaum berücksichtigt wird, ist die Qualität des kollektiven Bewusstseins. Darunter wird das geistige und soziale Klima in einem Kollektiv verstanden, d.h. immer wenn Menschen in einer Gruppe zusammen sind, entsteht eine Bewusstseins-Qualität, die sich aus der Summe der lebensunterstützenden und lebenshemmenden Qualitäten der einzelnen Mitglieder dieser Gruppe ergibt. Ein Kollektiv kann in diesem Zusammenhang eine Familie, eine Schulklasse, eine Firma, aber auch eine Stadt, ein Land, oder die Welt als Ganzes sein.

Das gesellschaftliche Klima in einer Stadt, bzw. in einem Land - die Qualität des kollektiven Bewusstseins - ist ein maßgeblicher Faktor, der über die Gesundheit und Lebensqualität einer Gesellschaft ent-



Dr. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin, Österr. Ärzte-Gesellschaft für Ayurveda - Maharishi Vedische Medizin, Sekretär des Österreichischen Dachverbandes für ärztliche Ganzheitsmedizin; Vortragender für Ayurveda am FH-Campus Wien; Mitglied der Internationalen Maharishi AyurVeda Stiftung – IMAVF

© Foto Prudlo, Wien



Buchtip

M. Frass, L. Krenner Hrsg. **Integrative Medizin - Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden** Springer Verlag 2019 1. Aufl., 1124 S., 268 Abb. eBook: ISBN 978-3-662-48879-9; Hardcover: ISBN 978-3-66248878-2 **Weitere Informationen und Bestellung:** www.springer.com

scheidet – und er ist ein beeinflussbarer Faktor. Ist das kollektive Bewusstsein geordnet und kohärent, d.h. das Stressniveau in der Gesellschaft niedrig, ist auch das gesellschaftliche Klima geordnet und harmonisch. Ein kohärentes kollektives Bewusstsein und damit ein harmonisches Klima bilden die Voraussetzung für eine gesunde, offene, sozial-, umwelt- und leistungsorientierte, moderne Gesellschaft.

Im Bereich der Maharishi Vedischen Medizin gibt es spezielle therapeutische Ansätze, um die Qualität des Kollektiv-Bewusstseins anzuheben und zu verbessern - im Besonderen durch Abbau des Stress-Niveaus sowohl beim einzelnen Menschen, als auch speziell im Kollektiv - und durch Aufbau von Kohärenz, d.h. zunehmende Ordnungsgrade, die sich ausdrücken in einem verbesserten Gesundheitszustand und einem harmonischeren, friedlicheren Verhalten:

a) Der wichtigste und wissenschaftlich am besten überprüfte therapeutische Ansatz im Rahmen der Maharishi AyurVeda Medizin ist in diesem Zusammenhang die Technik der Transzendentalen Meditation (Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi).

b) Die Grundgesetzmäßigkeiten einer ganzheitlichen Gesundheits-Architektur und Stadtplanung sind in der Vedischen Disziplin des Sthapatya-Veda, des Maharishi Vastu beinhaltet.

Transzendente Meditation (TM) oder „Die Waschmaschine für das Kollektiv-Bewusstsein“

Die TM-Technik ist eine traditionelle Meditationsmethode und Teil der alten Vedischen Disziplin des Yoga. Sie ist einfach zu erlernen und mühelos zu praktizieren (2 x täglich 15 – 20 Minuten). Mehrere Hundert wissenschaftliche Studien, die in renommierten Journalen veröffentlicht wurden, zeigen ihre Wirksamkeit vor allem im Bereich Gesundheit (5). Entsprechende soziologische Arbeiten dokumentieren, dass mit Hilfe der Technik der Transzendentalen Meditation und speziellen TM-Fortgeschrittenentechniken (TM-Sidhi Programm) das Stress-Niveau nicht nur auf individueller, sondern im Besonderen auch auf kollektiver Ebene gesenkt werden kann. Die Studien belegen, dass es u.a. zu einer signifi-

kanten Abnahme der Gewalt- und Aggressions- Bereitschaft kommt (ausgedrückt u. a. in einer Reduktion der Kriminalitätsrate) (s. Abb.), und dass positive Eigenschaften, wie z. B. Kreativität, Innovationsfreude, Leistungs- und Integrations-Bereitschaft, verbunden mit einer positiven Lebenseinstellung, zunehmen (6).

Gesundheits-Architektur – Sthapatya-Veda/Maharishi Vastu

Eine weitere wesentliche Säule für die Lebensqualität einer modernen Stadt ist das Wissen über Gesundheits-Architektur. „Leben im Einklang mit der Natur“ ist nicht nur ein Schlagwort, sondern eine wesentliche Voraussetzung für ganzheitliche Gesundheit. Um die besonderen Belastungen städtischer Ballungszentren auszugleichen, müssen wir Grundprinzipien einer „Gesundheits-Architektur“ verstärkt in der Stadtplanung berücksichtigen.

Die Vedische Architektur (Maharishi Vastu) beinhaltet ein vollständiges Wissen über „Gesundheits-Architektur“ und ist Teil der Vedischen Medizin. Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat neben dem Ayurveda auch diesen Aspekt der Vedischen Wissenschaft neu und vollständig wiederbelebt. Nachdem es inzwischen viele verschiedene Richtungen und Schulen im Bereich Ayurveda und Vastu gibt, haben sich die Begriffe „Maharishi AyurVeda“ und „Maharishi Vastu“ als Markennamen für höchsten Qualitätsstandard etabliert.

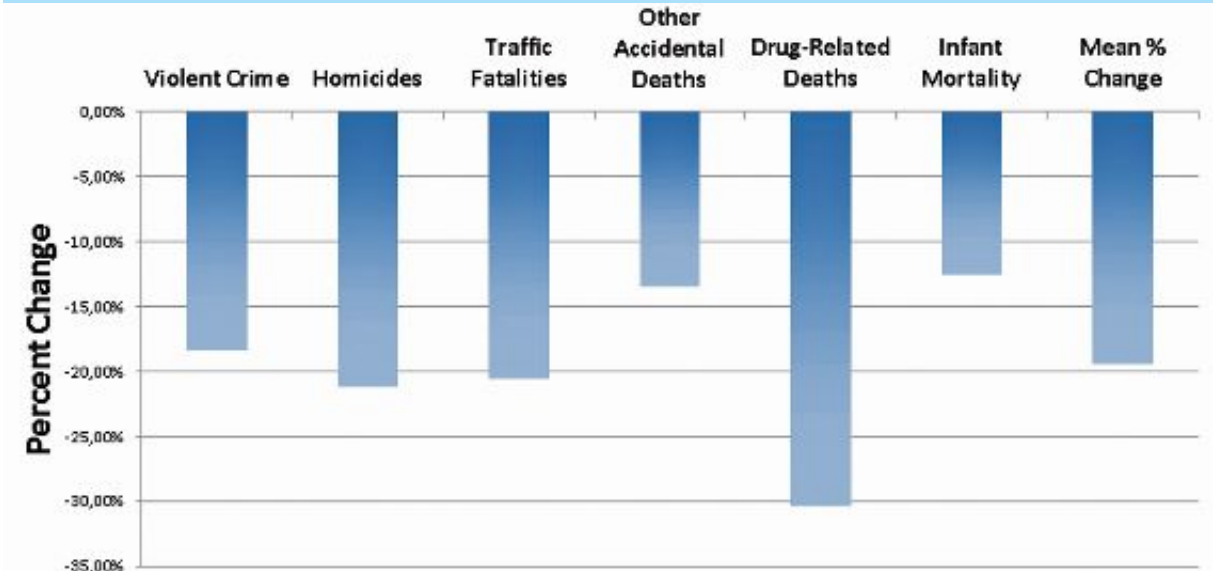
Die Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin hat in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin eine Modellvision für eine moderne, gesunde und Gewalt-freie Stadt der Zukunft entwickelt, die den Schwerpunkt auf gesundheitsfördernde Erziehungs-, Verhaltens-, Wohn-, Arbeits-, Lebens- und Umweltbedingungen legt (7). ■

Fortsetzung folgt in ÄrzteWoche 37/20 Spezial Komplementärmedizin

Korrespondenzadresse:
Dr. Lothar Krenner
Ordination: Piaristengasse 1/3. Stock
1080 Wien, Österreich
T: +43 1 5134352
Mobil: +43 650 2312232
lothar.krenner@ayurveda.at
www.ayurveda.at
www.meditation.at
www.vedicityplanning.com
www.MaharishiVastu.org

Referenzen:
(1) PD Dr. Mazda Adli <http://www.sonnenseite.com/de/umwelt-verstaedterung-ist-aehnlich-gesundheitsrelevant-wie-klimawandel.html>
(2) Robert Koch Institut <https://edoc.rki.de/handle/176904/1479>
(3) „Psyche im Fokus“ – Das Magazin der DGPPN, Stress in der Großstadt, Ausgabe 2/15 www.ayurveda.at/Referenzen-Ueberblick1.pdf
Association Between Population Density and Genetic Risk for Schizophrenia; Lucia Colorado-Conde, et al.; Sept. 2018; JAMA Psychiatry. 2018;75(9):901-910).
(4) Engemann et al., 2019; Meyer-Lindenberg A et al., Neural correlates of individual differences in affective benefits of real-life urban green space exposure. Nat. Neurosci. 2019; Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim: www.ayurveda.at/Referenzen-Ueberblick1.pdf
(5) www.tm.org/research-on-meditation
(6) www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm
www.truthabouttm.org/societaleffects/Rationale-Research/
(7) www.ayurveda.at/zukunftsstadt.pdf

Änderungen der Parameter, die das Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein widerspiegeln



Reference: Dillbeck MC, Cavanaugh KL; Societal violence and collective consciousness. Reduction of U.S. homicide and urban violent crime rates. SAGE Open. 2016; April-June: 1-16.

DIE GESUNDE STADT DER ZUKUNFT; VEDISCHE ARCHITEKTUR UND STADTPLANUNG

„Die Verstädterung der Welt ist eine der folgenreichsten Veränderungen unseres Planeten in den kommenden Jahrzehnten. Für unsere Gesundheit ist sie mindestens so relevant wie der globale Klimawandel.“ (PD Dr. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Begründer einer neuen Forschungsdisziplin „Neurourbanistik“).

Die gesunde Stadt der Zukunft, Teil 1, Anhang

Vedische Gesundheits-Architektur und Stadtplanung
(erschieden in ÄrzteWoche Nr. 25, 18.6.2020, S 30)

Die zunehmenden Probleme durch die Urbanisierung unserer Gesellschaft erfordern ein neues ganzheitliches Knowhow über das Leben und eine neue ganzheitliche „Gesundheits-Architektur“

(Die gesunde Stadt der Zukunft, Teil 2; erschienen in ÄrzteWoche Nr. 38, 17.9.2020:

Die Grundbegriffe der Vedischen Gesundheits-Architektur – Maharishi Vastu

Link: www.ayurveda.at/AerzteWoche-Vastu-Teil3.pdf

Die Medizin der Zukunft - Maharishi Vedische Medizin; Lothar Krenner, ÄrzteWoche Nr. 9, 27.2.2020

Link: www.ayurveda.at/AerzteWoche-Vastu-Teil1.pdf)

Referenzen und Links:

(1) Interdisziplinäres Forum Neurourbanistik e.V.

Link: <https://neurourbanistik.de/>

PD Dr. Mazda Adli

<http://www.sonnenseite.com/de/umwelt/verstaedterung-ist-aehnlich-gesundheitsrelevant-wie-klimawandel.html>

(2) Robert Koch Institut

<https://edoc.rki.de/handle/176904/1479>

(3) „Psyche im Fokus“ – Das Magazin der DGPPN, Stress in der Großstadt, Ausgabe 2/15

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/grossstaedter-haben-ein-hoeheres-risiko-fuer-psychische-erkrankungen-stressabbau-und-gute-sozialkon/>

Association Between Population Density and Genetic Risk for Schizophrenia; Lucia Colodro-Conde, et al.; Sept. 2018; JAMA Psychiatry. 2018;75(9):901-910).

(4) Engemann et al., 2019; Meyer-Lindenberg A et al., Neural correlates of individual differences in affective benefits of real-life urban green space exposure. Nat. Neurosci. 2019;

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim:

<https://www.zi-mannheim.de/institut/news-detail//studie-gruenflaechen-in-staedten-foerdern-psychisches-wohlbefinden.html>

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-02/psychische-krankheiten-gruenflaechen-stadtplanung-kinder-studie>

zukunftsInstitut; Metropolen von morgen: Gesunde Städte

<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/metropolen-von-morgen-gesunde-städte/>

zukunftsInstitut; Megatrend Urbanisierung, Glossar

<https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-urbanisierung/>

(5) TM Research:

Database: <https://researchtm.net> (über 600 wissenschaftliche Studien abrufbar)

Summary: <https://research.miu.edu/tm-technique/>

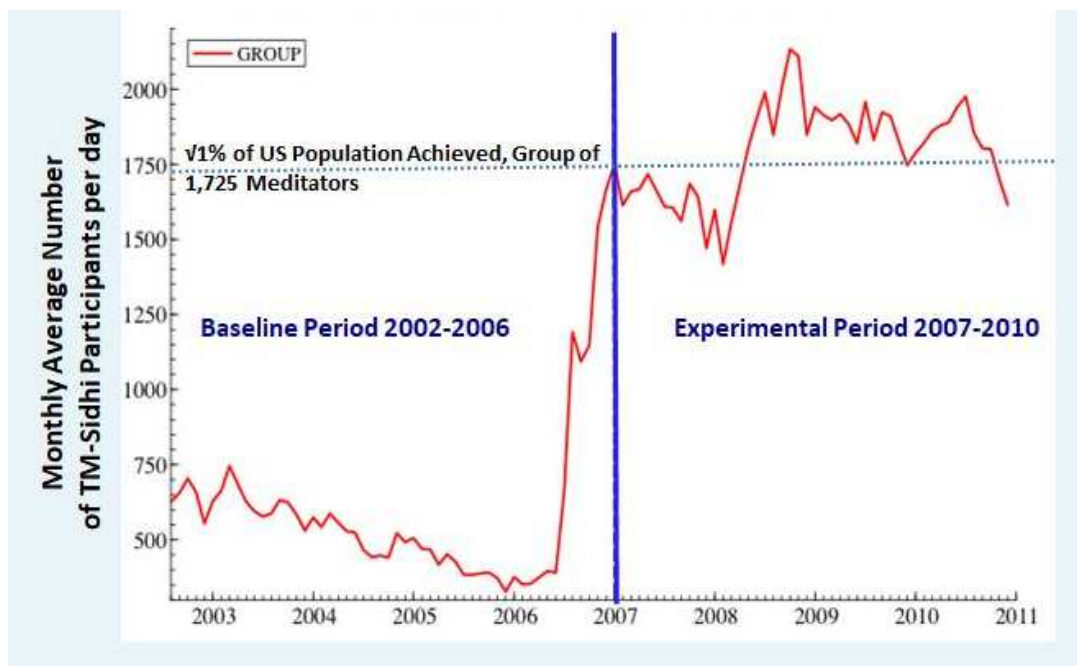
(6) und Abb. A) TM Research - Kollektives Bewusstsein:

Änderungen der Parameter, die das Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein widerspiegeln

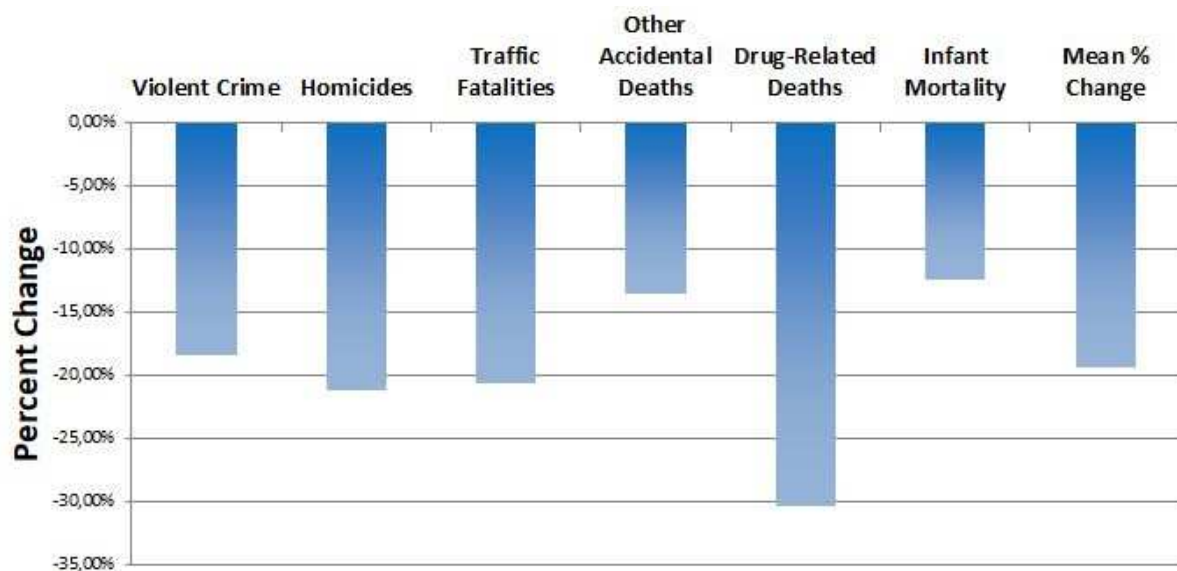
In über 50 wissenschaftlichen Arbeiten wurde die Hypothese bestätigt, dass Bewusstsein eine Feldeigenschaft besitzt, die entscheidend ist für grundlegende soziale Veränderungen in der Gesellschaft. Sie bestätigen eine reduzierende Wirkung der Vedischen Bewusstseistechniken (TM- und TM-Sidhi Programm) auf das Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein, d.h. Abnahme der Gewaltbereitschaft und Kriminalität, sowie Zunahme von Kohärenz, d.h. Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität in der Gesellschaft.

In der Studie aus dem Jahre 2016 (Abb. A) wird der Zusammenhang zwischen Gewaltparametern in der Gesellschaft und der Qualität des Kollektiv-Bewusstseins dargestellt. Es werden zeitliche Perioden verglichen, in denen a) nur eine kleine Experten-Gruppe und b) eine größere Gruppe, die das TM- und TM-Sidhi Programms gemeinsam ausüben, vorhanden war (aus früheren Studien war bekannt, dass die erforderliche Mindestanzahl an Experten, mit Hilfe derer der Kohärenz-Effekt ausgelöst werden kann, der Quadratwurzel aus 1 % der Bevölkerung entspricht; für die USA waren dies zum Zeitpunkt der Studie 1.725 Personen). Die Größe der Expertengruppe in den beiden Perioden ist in Graphik 1 dargestellt; die Änderungen der entsprechenden Parameter, die das Stress-Niveau im Kollektiv-Bewusstsein widerspiegeln, in Graphik 2 (Kriminalitätsrate, Unfallrate, Drogen-abhängige Mortalitätsrate, etc.). Die durchschnittliche Reduktion der unterschiedlichen gemessenen Werte betrug 19%.

Size of Vedic Expert Group (TM- and TM-Sidhi Program)
during Baseline Period (2002 – 2006) and Experimental Period (2007 – 2010)



Summary of Stress related Parameters in Collective Consciousness



Reference I: Dillbeck MC, Cavanaugh KL.; Societal violence and collective consciousness: SAGE Open. 2016; April-June: 1-16.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244016637891>

Reference II: Orme-Johnson D, Alexander Ch, Davies J; International Peace Project in the Middle East. Journal of Conflict Resolution, Vol 32, Issue 4, 1988.

<https://www.jstor.org/stable/174032?seq=1>

Links:

<https://transzendentalmeditation.at/die-wirkungen-der-technik-der-transzendentalen-meditation-auf-das-kollektive-bewusstsein/>

<https://meditation.at/transzendieren-fuer-bessere-welt/>

<https://research.miu.edu/maharishi-effect/>

Übersichtsartikel 1: <https://research.miu.edu/maharishi-effect/theory-and-research-on-conflict-resolution>

Übersichtsartikel 2: <https://research.miu.edu/maharishi-effect/achieving-world-peace-theory-and-research/>

www.truthabouttm.org/SocietalEffects/Rationale-Research/

Literatur: „An Antidot to Violence – Evaluating the Evidence“: Barry Spivack, Patricia Saunders; Change Makers Books, UK, USA, 2020

(7) www.ayurveda.at/zukunftsstadt.pdf

Rückfragen:

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin

1080 Wien, Piaristengasse 1

T: 01 513 43 52

M: 0650 23 122 32

F: 01 513 96 60

eM: lothar.krenner@ayurveda.at

www.ayurveda.at

www.meditation.at

www.transzendentalmeditation.at