

Eine neue Art achtsamen Wohnens heilt den Stress der Großstädter

Besonders die Bewohner großer Städte sind ständigem Stress ausgesetzt und können laut neuester Untersuchungen auch noch viel schlechter damit umgehen. Das neue Konzept urbaner Wohnparks für achtsames Mehrgenerationen-Wohnen des Unternehmens VIVIR Mehrgenerationen Wohnen verspricht eine deutliche Abhilfe gegen den Stress.

Dresden/Düsseldorf, 05 April 2017. Moderne Großstädte bieten viele Annehmlichkeiten, verfügen auf der anderen Seite aber auch über eine Vielzahl an Faktoren, die beim Menschen zu unwillkürlichen und ungesunden Stressreaktionen führen. Lärm, Menschenmengen und Umweltbelastungen hinterlassen ihre Spuren. Gleichzeitig sind die Städte aber auch Anziehungspunkte für eine wachsende Zahl an Menschen und der Lebens-, Wohn- und Arbeitsraum der Zukunft. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) schlägt deshalb jetzt Alarm: Immer mehr Menschen in den großen Städten erkrankten durch chronischen Stress an einer Depression oder Angststörung – und das deutlich öfter als Menschen auf dem Land. Das Gehirn der heutigen Stadtbewohner sei viel schlechter in der Lage, Stress abzuwehren und bereits kleine Auslöser könnten zu massiven Stressreaktionen führen.

Prävention durch alternative Entspannungstechniken stehen im Zentrum des VIVIR Wohn-Konzeptes

Dabei gibt es bereits gut funktionierende Konzepte, die Stadt als positiven Wohn- und Lebensraum zu gestalten und Stress nicht nur aktiv zu begegnen, sondern ihn auch deutlich zu minimieren. Das Konzept des achtsamen Mehrgenerationen-Wohnens des in Düsseldorf und Dresden ansässigen Unternehmens VIVIR Mehrgenerationen Wohnen beinhaltet bereits alle wesentlichen Elemente, die die Wissenschaftler zum Schutz vor stressbedingten psychischen Erkrankungen besonders positiv bewerten. „Die DGPPN empfiehlt ausdrücklich Entspannungstechniken wie Yoga und Achtsamkeitsübungen zur Stressprophylaxe. In unseren modernen Wohnparks steht diese Form der Gesundheitsprävention sowohl räumlich mit einem zentralen Gesundheitszentrum als auch konzeptuell im Mittelpunkt“, erklärt die Ärztin Johanna Löffler, die auch Geschäftsführerin der VIVIR Mehrgenerationen Wohnen GmbH ist. Neben Yoga sind Meditation, Feldenkrais und weitere anerkannte gesundheitliche Präventivmaßnahmen dort als ständiges Angebot an die Bewohner vorgesehen.

Soziales und achtsames Miteinander reduziert Stress

Zusätzlich minimiert bereits die Wohnsituation in den modernen Wohnparks den Faktor Stress. „Ein enges soziales Netz schützt nachweislich vor psychischen Erkrankungen. Unsere Wohnparks sollen nicht nur einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, sondern auch ein achtsames Miteinander fördern“, sagt die Ärztin. In einem sozialen Miteinander leben in dem Wohnpark ältere und jüngere Menschen zusammen und bieten sich gegenseitig Hilfe und Unterstützung im Alltag an. Das trage zu einem deutlich entspannteren Leben bei, sagt Löffler. Wer so wie die Bewohner der Wohnparks durch achtsames Miteinander und aktive Gesundheitsprävention das Gefühl haben könne, selber Einfluss auf eine positive Lebenssituation zu haben, dem gehe es natürlich viel besser, bemerkt Löffler, die als Ärztin jahrelange Erfahrung in der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen mit Hilfe alternativer Verfahren hat.

Ein erstes Projekt entsteht bereits bis Mitte 2018 in Dresden

Mit dem Projekt „Mindful Dresden“ entsteht in der sächsischen Landeshauptstadt bereits bis Mitte 2018 ein Vorreiter des modernen Wohnkonzeptes. Zusätzlich zu dem Gesundheitszentrum im Herzen des neuen Wohnquartiers werden dort 54 Wohnungen Platz für achtsames und gesundes Wohnen in einem sozialen Miteinander bieten. Weitere Projekte in deutschen Großstädten sollen bald folgen. VIVIR Mehrgenerationen Wohnen sucht für die Realisierung weiterer Wohnparks innerstädtische Brachen, ehemalige Produktionsstandorte, nicht mehr benötigte Logistik-Center oder leerstehende Baumärkte. Durch Konversion können dort dann neue Wohnparks für gesundes und stressarmes urbanes Leben nach dem VIVIR-Konzept entstehen.

Für Nachfragen und Interview-Anfragen kontaktieren Sie gerne Germaine Houessou, Assistentin der Geschäftsleitung der VIVIR Mehrgenerationen Wohnen GmbH, per E-Mail unter houessou@vivir-wohnen.de oder telefonisch unter 0211/49 173 36.

VIVIR Mehrgenerationen Wohnen GmbH
Kaiserswerther Straße 109
Düsseldorf
Tel. 0211/ 49 173 36
Fax. 0211/49 173 30
<http://vivir-wohnen.de>

Über das Unternehmen VIVIR:

VIVIR ist ein Wohnungsunternehmen mit Achtsamkeitskultur mit Sitz in Dresden und Düsseldorf. Wir haben uns auf die Entwicklung und den Betrieb von urbanen Mehrgenerationen-Wohnparks spezialisiert. Im Mittelpunkt der VIVIR-Wohnparks steht die Erhaltung von Gesundheit und Lebensfreude durch präventive Verfahren wie Yoga, Meditation, Ernährungsberatung, Feldenkrais oder Physiotherapie. Gemeinsam mit privaten Social-Impact-Investoren entwickeln wir Wohnparks des 21. Jahrhunderts, in denen die Wir-Kultur und die Lust am Teilen großgeschrieben werden.