



# LEBEN

## „GRÜNZEUG“ TUT GUT

Nicht nur politisch ist das Thema „grün“ angesagt, auch in Bezug auf das Einrichten der eigenen vier Wände macht der Trend zum „Urban Jungle“ aus Wohnbereichen grüne Oasen. Dabei punkten grüne Wohnakzente auf ganzer Strecke: Pflanzen verbessern das Raumklima, kühlen die Wohnung an heißen Sommertagen und haben eine positive Wirkung auf die menschliche Psyche. Und Studien zeigen, dass Stress, Angst und Depressionen reduziert und das eigene Wohlbefinden durch ein Plus an Grün gesteigert werden. Also: Auf ins Gartencenter und green happiness in die Wohnung!



Quelle: [www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/zimmerpflanzen-trend-urban-jungle-klassiker](http://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/zimmerpflanzen-trend-urban-jungle-klassiker)

© Seahorsevector - stock.adobe.com

### Städte-Ranking:

#### Hamburger sind am glücklichsten

In Hamburg leben laut dem neuesten SKL Großstädte-Ranking der Universität Freiburg die glücklichsten Menschen. Hamburg überzeugt als attraktive Hafenmetropole mit hoher Wertschöpfung, geringer Arbeitslosigkeit und beständiger Kaufkraft. Platz zwei und drei belegen die Metropolen Frankfurt am Main und München. Das Schlusslicht im Zufriedenheitsranking belegt die Stadt Leipzig. Hier sind die Menschen trotz florierender Wirtschaft und geringer Arbeitslosigkeit vor allem mit ihrem Einkommen unzufrieden.



Quelle: [www.skl-gluecksatlas.de/artikel/staedteranking-2023-vom-glueck-in-der-grossstadt.html](http://www.skl-gluecksatlas.de/artikel/staedteranking-2023-vom-glueck-in-der-grossstadt.html)

## ERNÄHRUNG 2023: Mehr als Hunger stillen

Im „Trendreport Ernährung 2023“ belegte die Kategorie „Klimafreundlich, nachhaltig und flexitarisch“ den ersten Platz. Verbraucher achten bei Produkten demnach mehr denn je auf Regionalität und Nachhaltigkeit. An zweiter Stelle im Ranking steht die „Pflanzenbetonte Ernährung“. Zwar verzehren Verbraucher nach wie vor Fleisch, die pflanzenorientiertere Ernährung gewinnt aber deutlich an Fahrt und wird weiter wachsen. Auf Platz drei der wichtigsten Trends schaffen es digitale Angebote rund um das Thema Ernährung. Dabei ist das Smartphone ständiger Begleiter: Anhand von Apps können Nährwerte erkundet und Essverhalten reflektiert und modifiziert werden. Der „Trendreport“ beruht auf den Hinweisen von Ernährungsexperten aus den Netzwerken des NUTRITION HUB und des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)



© Maria - stock.adobe.com

© JEGAS RA - stock.adobe.com