

Soziale Beziehungen stärken die inneren Kräfte – gerade im Alter

## Gemeinsam statt einsam

**Einsamkeit kann krank machen. Das zeigen verschiedene neuere Studien. Gerade bei älteren, fragilen Menschen kann das Einsamkeitsgefühl besonders negative Folgen haben. Angestossen durch ein Pilotprojekt der Gesundheitsförderung, ergreifen Gemeinden Massnahmen dagegen.**

Von Elisabeth Seifert

Es sind Erlebnisse, die beflügeln: Gespräche, bei denen wir einen interessanten Austausch pflegen und uns verstanden und geschätzt fühlen. Oder das Zusammensein mit Menschen, die für uns wichtig sind – und wir für sie. Verstimmungen oder Unpässlichkeiten scheinen plötzlich wie weggeblasen.

Wir Menschen sind ganz offenbar soziale Wesen. Wenn unser Bedürfnis nach Gemeinschaft gestillt ist, trägt dies zum Wohlbefinden bei, physisch wie psychisch. Fehlen hingegen soziale Kontakte, schleichen sich negative Gefühle ein. Hält soziale Isolation über einen längeren Zeitraum an, kann das krank machen. Dieser Zusammenhang ist durch eine Reihe von Studien, vor allem aus den USA, mittlerweile gut erforscht.

Wer sich einsam und sozial isoliert fühlt, leidet im Vergleich zu sozial gut eingebetteten Menschen häufiger unter Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Depressionen. Bei älteren einsamen Menschen liegt das Risiko höher, an Demenz zu erkranken. Forschungsergebnisse belegen sogar, dass Menschen als Folge eines ausgeprägten Einsamkeitsgefühls eine kürzere Lebenserwartung haben.

Julianne Holt-Lunstad, Psychologie-Professorin an der Brigham Young University, analysierte gemeinsam mit Kollegen in einer breit angelegten Studie den Zusammenhang zwischen sozialen

Netzwerken und dem Sterberisiko. Das Fazit ihrer Untersuchungen: Menschen mit einem guten Freundeskreis haben eine bis zu 50 Prozent höhere Chance, alt zu werden. Das Fehlen von sozialen Kontakten hat indes ähnlich schädliche Wirkungen wie Rauchen und Alkohol und ist sogar um einiges schädlicher als Fettleibigkeit.

### Auch viele Junge fühlen sich einsam

Ein Forscherteam rund um den Neurowissenschaftler John Cacioppo von der Universität Chicago hat in den letzten Jahren die Prozesse und Mechanismen im Körper näher untersucht, die für die schädlichen Wirkungen des Einsamkeitsgefühls verantwortlich sind. Seit Längerem erforscht und belegt ist, dass Menschen, die unter ihrer Isolation leiden, sich in einem permanenten Stresszustand befinden. Es kommt zu einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems und zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin.

Cacioppo und sein Team haben nun herausgefunden, dass der stressbedingte Adrenalinanstieg zur Bildung von besonders vielen unreifen weissen Blutzellen führt. In diesen Zellen ist die Aktivität von Genen erhöht, die bei Entzündungen involviert sind, und andererseits die Aktivität von Erbanlagen reduziert, die zur Abwehr von Viren beitragen.

Damit haben sie ein Erklärungsmodell gefunden, wie das Gefühl von Einsamkeit das Immunsystem des Körpers schwächt.

Die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Krankheit erfolgt vor allem vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft Gefahr laufen, sozial isoliert zu werden. Die steigende Zahl von Single-Haushalten in den Städten und Agglomerationen ist ein Indiz dafür. Neben jüngeren Menschen, die ihr Single-Dasein oft selbst wählen,

>>

**Bei älteren einsamen Menschen liegt das Risiko höher, dass sie an Demenz erkranken.**