

Demenz vorbeugen: Warum soziale Kontakte wichtig für die Gehirngesundheit sind

Alleinsein kann guttun. Einsamkeit belastet hingegen - besonders, wenn sie länger anhält. Anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September veröffentlicht die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) den dritten Teil ihrer dreiteiligen Presseserie zur Demenzprävention. Im Mittelpunkt stehen diesmal soziale Kontakte, Einsamkeit und Depressionen sowie die Frage, warum seelische Gesundheit auch für die Gehirngesundheit wichtig ist.

Laut der Lancet Commission 2024 zählen Depressionen und soziale Isolation zu den 14 modifizierbaren Risikofaktoren für Demenz. Dem Bericht zufolge könnten weltweit theoretisch rund 45 Prozent der Demenzfälle verzögert oder verhindert werden, wenn alle diese Risikofaktoren gezielt angegangen würden. Einsamkeit oder Depressionen führen jedoch nicht automatisch zu Alzheimer oder einer anderen Demenz. Sie können aber die Gehirngesundheit belasten und sollten ernst genommen werden.

„Soziale Kontakte fordern unser Gehirn: Wir hören zu, reagieren, erinnern uns, planen und tauschen uns aus. Wenn Menschen sich dauerhaft einsam fühlen oder sich zurückziehen, fehlen diese Anregungen. Auch depressive Symptome sollten nicht abgetan, sondern medizinisch abgeklärt und behandelt werden“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI.

Wie hängen Einsamkeit, Depressionen und das Demenzrisiko zusammen?

Einsamkeit, soziale Isolation und Depression sind eng miteinander verbunden, aber nicht dasselbe. Einsamkeit beschreibt ein belastendes Gefühl, bei dem Menschen ihre sozialen Beziehungen als nicht ausreichend oder nicht erfüllend erleben. Soziale Isolation bezeichnet dagegen eher den tatsächlichen Mangel an Kontakten. Depressionen sind Erkrankungen, die mit anhaltender Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Erschöpfung und Rückzug einhergehen können.

Wer sich einsam fühlt oder depressiv ist, zieht sich möglicherweise weiter zurück. Dadurch fehlen Gespräche, gemeinsame Aktivitäten und Anregungen im Alltag. Umgekehrt können fehlende Kontakte und Unterstützung die seelische Gesundheit zusätzlich belasten. Deshalb sollten Einsamkeit und depressive Symptome ernst genommen werden. Sie sind keine persönliche Schwäche und sollten auch im höheren Alter nicht als „normal“ abgetan werden. Wer über einen längeren Zeitraum hinweg niedergeschlagen ist, sich zurückzieht und kaum noch Freude empfindet, sollte ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat suchen.

Warum Einsamkeit entstehen kann

Kaum jemand sucht sich die Einsamkeit selbst aus. Oft sind es Veränderungen im Leben, die sich auch auf das soziale Umfeld auswirken, wie beispielsweise der Auszug der Kinder, der Eintritt in den Ruhestand, eine Erkrankung, ein Umzug, eine Trennung oder der Tod eines nahestehenden Menschen. Solche Einschnitte können gewohnte Kontakte verändern oder gar abbrechen lassen.

Der Aufbau neuer Kontakte ist oft leichter gesagt als getan. Viele Menschen haben das Gefühl, andere seien bereits gut eingebunden und hätten keinen Bedarf an neuen Begegnungen. Doch

soziale Beziehungen verändern sich im Laufe des Lebens immer wieder. Auch andere Menschen durchlaufen Übergänge, erleben Verluste oder beginnen neue Lebensphasen. Wer den ersten Schritt macht, erlebt deshalb oft mehr Offenheit als erwartet.

Zunächst kann es hilfreich sein, zu überlegen, was genau fehlt: vertrauliche Gespräche, gemeinsame Unternehmungen, ein regelmäßiger Termin in der Woche oder das Gefühl, gebraucht zu werden. Wer besser einschätzen kann, welche Art von Kontakt fehlt, findet leichter passende Möglichkeiten.

Was gegen Einsamkeit helfen kann

Es gibt nicht die eine große Lösung gegen Einsamkeit. Oft sind es kleine Schritte, die wieder mehr Verbindung in den Alltag bringen. Ein erster Schritt kann darin bestehen, alte Kontakte aufzufrischen, indem man frühere Bekannte, Freundinnen, Freunde oder Arbeitskolleginnen und -kollegen anruft oder ihnen schreibt. Auch die Nachbarschaft kann wichtig sein: Ein kurzes Gespräch im Hausflur, Unterstützung beim Einkauf oder ein gemeinsamer Spaziergang können Nähe entstehen lassen.

Viele Menschen finden über gemeinsame Interessen neue Kontakte. Kurse, Sportgruppen, Chöre, Vereine, Kirchengemeinden, Seniorentreffs oder Volkshochschulen bieten Gelegenheiten, regelmäßig mit anderen zusammenzukommen. Auch ein Ehrenamt kann dabei helfen. Wer sich engagiert, erlebt Gemeinschaft und hat zugleich das Gefühl, etwas Sinnvolles beizutragen. Digitale Angebote können ebenfalls ein Einstieg sein, besonders wenn die Mobilität eingeschränkt ist oder es vor Ort keine passenden Angebote gibt. Über soziale Medien, Nachbarschaftsplattformen oder Online-Gruppen lassen sich Menschen mit ähnlichen Interessen finden. Sie können persönliche Begegnungen ergänzen und manchmal den ersten Schritt erleichtern.

„Neue Kontakte entstehen selten auf Knopfdruck. Deshalb sollte man sich nicht entmutigen lassen, wenn es nicht sofort klappt. Entscheidend ist, dranzubleiben und Angebote zu suchen, die zur eigenen Lebenssituation passen“, erklärt Pfitzer-Bilsing.

Redaktionsservice: Factsheet zur Demenzprävention

Die AFI bietet Redaktionen ein kostenloses Factsheet zur Alzheimer- und Demenzprävention an. Es fasst die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, darunter die Ergebnisse der Lancet Commission 2024 zu 14 modifizierbaren Risikofaktoren, verständlich zusammen. Das Factsheet zeigt, welche Faktoren die Gehirngesundheit beeinflussen und welche Maßnahmen Menschen selbst ergreifen können, um ihr Risiko zu senken.

[Zum AFI Factsheet](#)

Quellen:

Livingston, Gill, et al. „Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.“ The Lancet 404.10452 (2024): 572-628.

Sommerlad, Andrew, et al. „Social participation and risk of developing dementia.“ Nature Aging 3.5 (2023): 532-545.

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Seit seiner

Gründung konnte der Verein mehr als 470 Forschungsaktivitäten mit über 20,7 Millionen Euro unterstützen und rund eine Million Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten finden Sie auf www.alzheimer-forschung.de.