

Einsamkeit bei der Prävention besser mitdenken

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat erstmals einen Bericht über Einsamkeit und ihre Folgen herausgegeben. Demnach birgt der tief empfundene, unfreiwillige Kontaktmangel unter anderem erhebliche Risiken für die Gesundheit. „Das Thema Einsamkeit und seine Folgen wird in Deutschland über die Generationen hinweg noch unterschätzt“, ist Dr. Alexia Zurkuhlen, Vorstandsvorsitzende des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA), sicher. Sie fordert, das mögliche Vorliegen von Einsamkeit bei der Prävention stärker zu berücksichtigen.

Laut WHO ist Einsamkeit für nahezu 880 000 Todesfälle pro Jahr weltweit verantwortlich. „Das Thema Einsamkeit und seine Folgen wird in Deutschland über die Generationen hinweg noch unterschätzt“, ist Dr. Alexia Zurkuhlen, Vorstandsvorsitzende des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA), sicher. Während und nach Corona seien junge Leute und ältere Menschen – letztere insbesondere in Pflegeeinrichtungen – in den Fokus gekommen. Der aktuelle Deutsche Alterssurvey zeige aber, so Zurkuhlen, dass sich Menschen in der Lebensmitte einsamer fühlen als Menschen im Rentenalter.

„Dieses Ergebnis mag erst einmal überraschen“, sagte Zurkuhlen. „Es muss uns aber alarmieren. Wir sollten frühzeitig gegensteuern“, forderte sie mit Blick auf die Folgen, die Einsamkeit unter anderem für die Gesundheit haben kann. „Wir müssen mit dem Thema viel offensiver umgehen und Einsamkeit auch in der Prävention stärker mitdenken“, forderte die KDA-Vorständin. Hier sollten Kontaktstellen wie Praxen, Apotheken, Gesundheits- und Sozialämter, lokale Beratungsstellen sowie Vereine eingebunden werden. „Ein guter Ansatz bietet sich etwa, wenn jemand Freude am ehrenamtlichen Engagement hat“, so Zurkuhlen. Manchmal müsse man auf Möglichkeiten hingewiesen werden, konkrete Zugangsmöglichkeiten sollten aufgezeigt werden.

Viele Menschen im mittleren Alter fühlen sich einsam

Etwa jede elfte befragte Person ab 43 Jahren fühlte sich „sehr einsam“. Dabei fühlen sich die ab 76-Jährigen durchschnittlich weniger einsam als die Gruppe der 43- bis 55-Jährigen. Neben Alter und Geschlecht spielt der sozio-ökonomische Status – abgebildet über Einkommen und Erwerbsstatus – eine wichtige Rolle. Das ist das Ergebnis einer Auswertung des Deutschen Alterssurveys, die das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) im Auftrag des Bundesfamilienministeriums zum Thema Einsamkeit vorgenommen hat.

Der Druck, unter dem die „Sandwich-Generation“ zwischen Kindererziehung, familiären Verpflichtungen, beruflichem Anspruch, Engagement und in nicht wenigen Fällen der Pflege eines Angehörigen oder Freundes stehe, könne leicht zu einem Gefühl von „einsamem Funktionieren“ führen, gab Zurkuhlen zu bedenken. Das gelte ganz besonders für alleinerziehende Elternteile und Personen, die neben dem Beruf eine private Pflegeverantwortung haben. Auch die WHO-Studie nennt diese Gruppen ausdrücklich. „Hier liefern unsere Projekte unmissverständlich die Erkenntnis, dass die Betreuung eines An- oder Zugehörigen zwar oft selbstverständlich ist, aber tatsächlich auch sehr einsam machen kann, unabhängig vom eigenen Alter“, bestätigte die KDA-Vorständin.

Einsamkeitsfallen aufbrechen

Wichtig ist Zurkuhlen, klarzustellen, dass Einsamkeit nicht Alleinsein meint. Einsamkeit beschreibe vielmehr ein individuelles Empfinden und Erleben. Während das Alleinsein durchaus als Pause vom Alltagstrubel propagiert werde, unterliege Einsamkeit „weitgehend einem gesellschaftlichen Tabu“, so Zurkuhlen. „Dies müssen wir aufbrechen und offensiv sowie präventiv Einsamkeitsfallen angehen“, forderte Zurkuhlen. Das subjektive Erleben von Einsamkeit sei eine „existenzielle und schmerzvolle Erfahrung“ mit vielfältigen Auswirkungen auf Psyche und Körper, aber auch auf das Verhalten im sozialen Umfeld.

Die Wissenschaftler der WHO haben für den Einsamkeits-Report weltweit Studien ausgewertet. Allein zu sein, ist demnach mit einem etwa 30 Prozent erhöhtem Risiko für einen vorzeitigen Tod verbunden, wobei allerdings die Daten vor allem aus wohlhabenden Staaten stammen. Ebenfalls um bis zu 30 Prozent steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Gefahr eines kognitiven Abbaus im Alter sei bei den Betroffenen um etwa 15 Prozent erhöht – bei der Alzheimererkrankung kann die Wahrscheinlichkeit sogar um bis zu 70 Prozent ansteigen. Auch ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und psychischen Leiden wie Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen und Suizidalität wird gesehen.

Originalpublikation:

[Einsamkeit bei der Prävention stärker mitdenken](#)

Weitere Informationen:

https://alter-pflege-demenz-nrw.de/wp-content/uploads/2021/03/KDA_Broschuere_Ein... Einsamkeit erkennen und handeln – Broschuere der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

<https://berufundpflege-nrw.de/> – Landesprogramm zur Vereinbarkeit von Beruf & Pflege

<https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-he...> – WHO-Bericht