

Soziale Isolation und Einsamkeit: Kürzere krankheitsfreie Lebenserwartung

Datum: 14.09.2026

Original Titel:

Associations of loneliness, social isolation and healthy lifestyle with life expectancy free of major physical disease and mental disorder

Kurz & fundiert

- Soziale Isolation und Einsamkeit: Einfluss auf erkrankungsfreie Lebenserwartung?
- Analyse von Daten aus prospektiver UK-Kohortenstudie: 277 489 Erwachsenen ohne Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, neurodegenerative Erkrankung, chronische Atemwegserkrankung, Krebs, Depression und Angststörungen
- Kürzere Lebenserwartung ohne körperliche Erkrankung und psychische Erkrankung bei Einsamkeit und sozialer Isolation
- Stärkerer Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen

MedWiss – Einsamkeit und soziale Isolation gingen mit einer kürzeren Lebenserwartung ohne Erkrankung einher, insbesondere mit einer kürzeren Lebenserwartung ohne psychische Erkrankungen. Dies war das Ergebnis einer Analyse von 277 489 Erwachsenen aus einer prospektiven Kohortenstudie in Großbritannien.

Einsamkeit und soziale Isolation können sehr belastend sein. Mehrere Studien deuteten bereits darauf hin, dass sowohl Einsamkeit als auch soziale Isolation mit gesundheitlichen Nachteilen verbunden sein können. Ein internationales Forscherteam untersuchte in einer aktuellen Studie den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation und der Lebenserwartung ohne Erkrankungen. Dabei unterschieden sie zwischen körperlicher Erkrankung (Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, neurodegenerative Erkrankung, chronische Atemwegserkrankung, Krebs) und psychischer Erkrankung (Depression, Angststörung).

Soziale Isolation und Einsamkeit: Einfluss auf Lebenszeit ohne Krankheiten?

Für ihre Studie nutzten die Wissenschaftler die Daten von Erwachsenen aus der UK Biobank, die zu Beginn weder an Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerativen Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs, Depressionen noch Angststörungen litten. Die Wissenschaftler verglichen die krankheitsfreie Lebenserwartung von Personen ohne Einsamkeit oder soziale Isolation mit Personen, die von beidem betroffen waren.

Analyse einer prospektiven Kohortenstudie mit 277 489 Erwachsenen

Die Analyse umfasste Daten von 277 489 Erwachsenen. 0,8 % der Personen waren sowohl von Einsamkeit als auch von sozialer Isolation betroffen. Im Alter von 50 Jahren war die krankheitsfreie Lebenserwartung bei Personen, die sowohl von Einsamkeit als auch sozialer Isolation betroffen waren, kürzer als bei Personen, die weder Einsamkeit noch soziale Isolation erlebten. Betroffene Frauen lebten 2,4 Jahre weniger ohne die untersuchten körperlichen Erkrankungen und 3,7 Jahre weniger ohne die untersuchten psychischen Erkrankungen. Bei betroffenen Männern war die Lebenserwartung ohne die untersuchten körperlichen Erkrankungen um 1,7 Jahre und ohne die untersuchten psychischen Erkrankungen um 5,8 Jahre kürzer. Der mit sozialer Isolation verbundene Verlust an krankheitsfreier Lebenserwartung war bei Menschen mit einem gesünderen Lebensstil geringer. Für Einsamkeit war eine entsprechende Verringerung statistisch nicht signifikant.

Kürzere Lebenszeit ohne Erkrankung bei sozialer Isolation und Einsamkeit

Sowohl Männer als auch Frauen, die sozial isoliert und einsam waren, hatten eine kürzere krankheitsfreie Lebenserwartung. Soziale Isolation und Einsamkeit waren stärker mit psychischen Erkrankungen als mit körperlichen Erkrankungen assoziiert.

Referenzen:

Wang X, Ma H, Heianza Y, Liang Z, H Franco O, Qi L. Associations of loneliness, social isolation and healthy lifestyle with life expectancy free of major physical disease and mental disorder. Nat Commun. 2026 Aug 20;17(1):6816. doi: 10.1038/s41467-026-74498-8. PMID: 42624836; PMCID: PMC13493949