

## Störungen in sozialen Rhythmen belasten im Alter

**Datum:** 22.06.2026

**Original Titel:**

Social Rhythms, Depressive Symptoms, and Quality of Life: An Unbreakable Bond in an Older Adult Sample

**Kurz & fundiert**

- Regelmäßigkeit im Alltag und soziale Rhythmen: Wichtig für die Psyche im Alter?
- Beobachtende Querschnittsstudie mit 119 älteren Erwachsenen
- Störungen in sozialen Rhythmen belasten im Alter: Prävention denkbar

**MedWiss - Eine beobachtende Querschnittsstudie mit 119 älteren Erwachsenen fand, dass die Regelmäßigkeit sozialer Rhythmen eine wichtige Rolle für den Erhalt der Lebensqualität spielt und mit depressiven Symptomen assoziiert ist. Die psychische Gesundheit im Alter könnte demnach möglicherweise gezielt durch regelmäßige soziale Interaktionen unterstützt werden.**

---

Der Tag-Nacht-Rhythmus, auch als zirkadianer Rhythmus bezeichnet, ist bekannt dafür, eine Rolle für die gesunde Psyche, die Regulierung des Immunsystems und des Stoffwechsels zu spielen. Aber auch soziale Rhythmen werden zunehmend als Schlüsselfaktoren mit Einfluss auf depressive Symptome und die Lebensqualität diskutiert. Dies trifft besonders auf ältere Erwachsene zu, bei denen die Regelmäßigkeit im Alltag ein wichtiger Faktor für die psychologische und funktionelle Stabilität darstellen kann.

### **Regelmäßigkeit im Alltag und soziale Rhythmen: Wichtig für die Psyche im Alter?**

Wissenschaftler führten nun eine beobachtende Querschnittsstudie durch, um das Zusammenspiel von gestörten Rhythmen, Stimmungsschwankungen und empfundenem Wohlbefinden bei älteren Menschen zu untersuchen. Die untersuchten Personen nahmen an einem Aktiv-Altern-Programm teil. Die Studie erfasste soziale Rhythmen mit einem Fragebogen (Brief Social Rhythm Scale, BSRS), depressive Symptome wurden mit dem PHQ-9 erfragt (Patient Health Questionnaire-9), die gesundheitsbezogene Lebensqualität ermittelte die Untersuchung mit der SF-12-Befragung.

### **Beobachtende Querschnittsstudie mit 119 älteren Erwachsenen**

Die Querschnittsstudie umfasste 119 ältere Erwachsene im durchschnittlichen Alter von 72,26 Jahren (+/- 4,72 Jahre). Stärkere Störungen in sozialen Rhythmen waren signifikant mit stärker ausgeprägten depressiven Symptomen assoziiert ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ) sowie mit einer schlechteren empfundenen Lebensqualität ( $r = -0,39$ ;  $p < 0,001$ ). In der weiteren Analyse ließ sich mit sowohl einer Störung der Rhythmen ( $\beta = -0,1863$ ;  $p < 0,001$ ) als auch mit depressiven Symptomen ( $\beta =$

-0,2885; p = 0,037) unabhängig eine schlechtere Lebensqualität vorhersagen.

### **Störungen in sozialen Rhythmen belasten im Alter: Prävention denkbar**

Die Autoren schließen, dass bei älteren Erwachsenen die Regelmäßigkeit sozialer Rhythmen eine wichtige Rolle für den Erhalt der Lebensqualität spielt. Auch depressive Symptome minderten erwartungsgemäß die empfundene Lebensqualität. Die psychische Gesundheit älterer Menschen, so das Fazit, könne demnach möglicherweise gezielt und präventiv unterstützt werden, indem regelmäßige soziale Interaktionen gefördert würden.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

#### **Referenzen:**

Aviles Gonzalez CI, Tusconi M, Machado S, Oviedo Cordoba HR, Camacho Rodriguez DE, Romero Ramirez R, Pegreff F, Atzeni M, Ivziku D, Lommi M, Barrui V. Social Rhythms, Depressive Symptoms, and Quality of Life: An Unbreakable Bond in an Older Adult Sample. *Int J Environ Res Public Health*. 2026 Apr 30;23(5):583. doi: 10.3390/ijerph23050583. PMID: 42196676.