



EINSAMKEIT – KANN SIE UNS KRANK MACHEN?

Einsamkeit ist ein allgegenwärtiges Phänomen in unserer modernen Gesellschaft, das häufig unterschätzt wird. Trotz zunehmender Vernetzung durch soziale Medien und digitale Kommunikation berichten immer mehr Menschen von Einsamkeitsgefühlen. Aber kann uns Einsamkeit wirklich krank machen?

Die stille Gefahr

Frau K. lebt seit drei Jahren allein in ihrer Wohnung in einem Ferienwohnungsquartier. Vor dem Tod ihres Partners war die jetzt über 80-Jährige gerne unter Menschen. Als Hausverwalterhepaar hatten sie regelmässigen Kontakt zu den Nachbarn und wurden hin und wieder zum Kaffee eingeladen. Seit dem Verlust ihres Mannes und dieser Tätigkeit hat Frau K. kaum mehr Kontakt, schläft immer schlechter, leidet unter Appetitlosigkeit und konsumiert vermehrt Alkohol. Auch zum Seniorenschwimmen geht sie nicht mehr. Als Frau K. schliesslich wegen Brustschmerzen ihre Ärztin aufsucht, diagnostiziert diese neben einem erhöhten Blutdruck auch eine Angstsymptomatik.

Auswirkungen auf Körper und Seele

Soziale Kontakte haben einen grossen Ein-

fluss auf unsere psychische und physische Gesundheit. Im Allgemeinen sind Menschen mit intakten sozialen Beziehungen glücklicher und leben länger. Wie viele und welche Art von Beziehungen jemand braucht, ist jedoch individuell. Wenn aber eine Diskrepanz zwischen diesem Bedürfnis und der Realität entsteht, empfinden wir dies als Einsamkeit. Und andauernde ungewollte Einsamkeit birgt Risiken, vergleichbar mit denen von Rauchen und erheblichem Übergewicht. Ein Leben in chronischem Stress mit einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Depressionen oder Angst- und Suchterkrankungen ist die mögliche Folge. Und diese Störungen können sich wiederum auf das Einsamkeitserleben auswirken – ein wahrer Teufelskreis.

Wege aus der Einsamkeit

Es lohnt sich, Zeit und Energie in die Pflege von Beziehungen zu investieren, um langfristig von den positiven Effekten zu profitieren. Dies insbesondere dann, wenn grössere Veränderungen im Lebensumfeld, wie z. B. der Eintritt in den Ruhestand, anstehen.

Gemeinschaftliche Aktivitäten, Hobbys und ehrenamtliche Tätigkeiten können helfen, soziale Netzwerke aufzubauen und zu pflegen. Auch digitale Technologien sind eine nützliche Ergänzung, um mit weit entfernten Freunden und Familienmitgliedern in Kontakt zu bleiben.

Dies gilt auch in der akuten Situation. Einsamkeit, als Ausdruck eines «sozialen Durstes», ist an sich nichts Schlimmes. Ist man sich der Problematik bewusst, lassen sich oft konkrete Schritte aus dem Teufelskreis finden.

Die Ärztin von Frau K. erkannte schnell, dass die gesundheitlichen Probleme ihrer Patientin eng mit der Einsamkeit zusammenhängen. Auch Frau K. wurde sich im Gespräch ihrer Problematik bewusst. Sie beschloss, wieder regelmässig am späteren Nachmittag spazieren zu gehen, dann, wenn andere Bekannte oft mit ihren Hunden unterwegs sind. Ausserdem geht sie zweimal pro Woche ins Schwimmbad und freut sich besonders, wenn sie dort Familien mit Kindern trifft. Dank ihrer Enkelkinder ist Frau K. auch Nutzerin sozialer Medien geworden und tauscht mit ihnen und anderen Bekannten Nachrichten aus.

Beziehungen wollen gepflegt werden. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre sozialen Kontakte im Interesse Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit!

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Psychiatrie-Zentrum Engadin / Südbünden
engadin@pdgr.ch, Tel. 058 225 10 10
Mehr Informationen zum Thema:
pdgr.ch/monatsthema



Dr. med.
Frank Wernicke
Oberarzt