

Einsamkeit verstärkt Alzheimerisiko

Alleinsein kennt jeder, und viele Menschen genießen es auch, hin und wieder Zeit für sich zu haben. Einsamkeit ist jedoch ein Zustand, der auf Dauer traurig und krank macht. So zeigen Studien, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps, was man gegen Einsamkeit tun kann.

Wie beeinflusst Einsamkeit das Alzheimer-Risiko?

Soziales Miteinander hält geistig fit. Zwar führt Einsamkeit nicht automatisch zu Alzheimer, dennoch gilt ungewolltes Alleinsein als großer Risikofaktor, zu erkranken.

- ◆ Einsamkeit und fehlende Ansprache können auf Dauer dazu führen, dass das Gehirn nicht mehr gefordert wird und die kognitive Leistung abnimmt.
- ◆ Einsamkeit kann Auslöser für Depressionen sein, die die Forschung mit der Entstehung von Alzheimer in direkten Zusammenhang bringt.

Was können Gründe für Einsamkeit sein?

Kaum jemand sucht sich Einsamkeit selbst aus. Oft sind es Veränderungen im Leben, die sich auch auf das soziale Umfeld auswirken. Diese können sich vorher ankündigen, wie der Auszug der Kinder oder der Eintritt in die Rente. Manchmal sind es aber auch unerwartete Ereignisse, die das Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen, wie plötzliche Erkrankungen, Trennungen, Umzüge oder der Tod nahestehender Menschen.

Der Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen ist oft leichter gesagt als getan. Für viele erfordert es Mut, vor allem für schüchterne und unsichere Menschen. Dabei kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass es anderen vielleicht ganz ähnlich geht. Ein guter Startpunkt ist, sich zu überlegen, worin die Gründe für die Einsamkeit liegen: Ist der Partner oder



Häufig soziale Kontakte pflegen! Foto: Joanna Nottebrock

die Partnerin verstorben oder fehlt eher die Gemeinschaft, weil sich der Freundeskreis

ausdünnst oder der tägliche Kontakt zu den Kolleg*innen nicht mehr besteht? Oft kommen auch mehrere Faktoren zusammen. Wenn man weiß, was fehlt, fällt es leichter, sich Aktivitäten zu suchen, die den Alltag lebendiger machen.

Das kann man gegen Einsamkeit tun

Alte Kontakte auffrischen

Vielleicht braucht es einen kleinen Ruck - aber warum sich nicht mal wieder bei früheren Bekannten, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen melden? Ob ein Anruf, eine E-Mail oder eine Facebook-Nachricht - es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, alte Kontakte wieder zu reaktivieren.

Nachbarschaftliche Kontakte pflegen

Eine Unterhaltung über den Gartenzaun oder mal beim Nachbarn klingeln, wenn einem das Salz ausgegangen ist - auch ein guter nachbarschaftlicher Kontakt kann bei Einsamkeit helfen.

Ein Ehrenamt übernehmen

Es gibt viele Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft einzusetzen - und dabei in Kontakt zu kommen. Ein ehrenamtliches Engagement wird oft als erfüllend und sinnvoll erlebt.

Ein neues Hobby suchen

Auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten kann man neue Menschen kennen lernen. Volkshochschulen haben zum Beispiel oft ein sehr vielseitiges Programm und viele Sportvereine, Orchester oder Chöre freuen sich über neue Mitglieder.

Digitale Möglichkeiten nutzen

Es gibt viele Online-Börsen oder Internetangebote, in denen man Menschen für gemeinsame Aktivitäten finden kann. Auch über soziale Medien wie Facebook kann man neue Kontakte knüpfen oder mit Menschen in Kontakt kommen, die ähnliche Interessen haben.

Alzheimer-Forschung Initiative e.V.



Feste feiern

FITNESS TIPP

Hunderttausende von Jahren haben Menschen als Jäger und Sammler in Gruppen von etwa 30 Personen zusammengelebt. Die äußeren Lebensumstände waren dabei nicht einfach und nur zu meistern, wenn die Gruppe gemeinsam agierte. Der Zusammenhalt der Gruppe war überlebensnotwendig. Im Gehirn ist diese Überlebensregel noch heute fest verankert. Wenn wir in Gruppen zusammen sind und gemeinsam etwas tun, wird unser inneres Belohnungssystem aktiviert. Durch die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe wird das Gehirn in einen sehr positiven Zustand versetzt. Wir erleben das als angenehmes Gefühl. In diesem Zustand kann unser Gehirn seine Leistungsfähigkeit besonders gut entfalten. So gesehen ist auch Feste feiern eine Art Gehirntaining - vorausgesetzt der Alkoholkonsum bleibt gering!