

# Gefahr Alterseinsamkeit

Warum Alleinsein krank macht | Markus Küffel

**Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, zu vereinsamen. Während bei einigen Menschen der Ehepartner verstirbt, bricht bei anderen der Kontakt zu früheren Freunden und Kollegen ab oder die erwachsenen Kinder wohnen sehr weit entfernt – es gibt zahlreiche Gründe, warum Senioren ihren Lebensabend alleine verbringen. Dieses dauerhafte Alleinsein kann sich tatsächlich gefährlich auf die Gesundheit auswirken: Es erhöht das Risiko für zahlreiche Krankheiten wie Altersdemenz oder Herzinfarkte erheblich. Mittlerweile gilt chronische Einsamkeit als genauso schädlich für Körper und Geist wie übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen oder dauerhafter Bewegungsmangel. Daher ist es für Senioren besonders wichtig, regelmäßig soziale Kontakte zu pflegen.**

Für die meisten älteren Menschen stellt die eigene Familie ihren zentralen Bezugspunkt dar. Kinder, Enkelkinder und Ehepartner erfüllen nicht nur das eigene Sozialleben, sondern vermitteln auch das Gefühl, geliebt und gebraucht zu werden. Fällt dieser Kontakt weg, fühlen sich Betroffene isoliert und alleingelassen.

## Belastung für die Seele

Unfreiwillige Isolation im Alter wirkt sich besonders negativ auf die Psyche aus. Zu den häufigsten mentalen Problemen gehören Depressionen sowie Angst- und Zwangsstörungen. Diese äußern sich beispielsweise durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessensverlust sowie Furcht vor sozialen Interaktionen oder Abweisung. Mit der Zeit fühlen Senioren sich in sozialen Situationen immer unsicherer, sodass sie sich noch weiter zurückziehen. Anstatt mit ihren Angehörigen darüber zu sprechen, akzeptieren sie ihr Schicksal, da sie ihre Einsamkeit als eigenes Versagen deuten und sich schämen. So entsteht ein Teufelskreis, der sich nur schwer durchbrechen lässt. Viele haben das Gefühl, überflüssig zu sein und nicht gebraucht zu werden.

Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit stellen ebenfalls keine Seltenheit dar. Geraten ältere Menschen in diese Abwärtsspirale, fällt es ihnen schwer, dagegen anzukämp-



Abb. 1: Einsamkeit im Alter ist häufig unfreiwillig und wirkt sich negativ auf Psyche und Physis aus. Eine ambulante Pflege kann hier helfen.

© Michael B. Rehders

fen. Dadurch steigt das Suizidrisiko im Vergleich zu Allgemeinbevölkerung erheblich an.

## Stress für den Körper

Einsamkeit wirkt sich allerdings nicht nur negativ auf die Psyche, sondern auch auf die Physis aus. Zum einen geben Menschen mit weniger sozialen Kontakten weniger acht auf sich – beispielsweise essen sie ungesünder, bewegen sich seltener und kümmern sich weniger um ihre Hygiene. Dabei sind eine gesunde Ernährung und ausreichend Aktivität besonders wichtig, um den Körper im Alter fit zu halten. Zum anderen hat eine Studie der Universität Los Angeles [1] nachgewiesen, dass Senioren mit weniger sozialen Kontakten größere Mengen des Stresshormons Cortisol ausschütten. Eigentlich wirkt das Enzym entzündungshemmend – da die einsamen Senioren allerdings dauerhaft einen erhöhten Cortisolspiegel aufweisen, wird ihr Körper weniger empfindlich für das Hormon. Im Ernstfall kann er Entzündungen nicht mehr zuverlässig bekämpfen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Auch zu hoher Blutdruck und ein erhöhter Blutzuckerspiegel können die Folge sein. Zusätzlich schwächt Cortisol das Im-

munsystem und erhöht damit die Anfälligkeit für andere Erkrankungen.

Ein weiteres großes Problem des erhöhten Cortisolspiegels stellt die Auswirkung auf den Schlaf dar. Guter Schlaf hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, Menschen mit schwachem sozialem Umfeld schlafen jedoch schlechter. Das bedeutet, dass sich der Körper nachts nicht ausreichend regenerieren kann, denn im Schlaf erholen sich nicht nur Haut, Organe und Knochen, auch das Immunsystem arbeitet hart. Während dieser Phase kämpft es besonders aktiv gegen Viren und Bakterien an. Nimmt die Schlafqualität immer weiter ab oder fällt die Nachtruhe zu kurz aus, wird der Körper anfälliger für Krankheiten. Doch damit nicht genug: Einsamkeit steigert außerdem das Risiko, an Demenz zu erkranken. Experten vermuten, dass Alleinsein den geistigen Verfall verstärken und die Gehirnleistung beeinträchtigen kann.

## Warnsignale erkennen

Meistens fällt es dem Umfeld schwer, zu erkennen, ob jemand von Alterseinsamkeit betroffen ist. Angehörige leben beispielsweise weit entfernt und wissen nicht genau, was im Alltag ihrer Lieben vor sich geht.

Daher ist es wichtig, dass sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie das Leben des Rentners aussieht. Verwandte und Freunde sollten beispielsweise hellhörig werden, wenn am Telefon kaum noch über Persönliches geredet wird und es so wirkt, dass viel Zeit vor dem Fernseher verbracht wird. Ein weiterer Hinweis: Frühere Aktivitäten wie Spieleabende oder Sportgruppen werden nicht mehr besucht.

Auch vor Ort sollten Angehörige auf Anzeichen achten. Befinden sich beispielsweise keine frischen Lebensmittel im Kühlschrank, könnte das bedeuten, dass die betreffende Person nicht mehr viel nach draußen geht und Hilfe bei den Einkäufen benötigt. Gleiches gilt für ihr Äußeres: Wirkt es ungepflegt, ist dies häufig ein Hinweis, dass Senioren sich von ihrem sozialen Umfeld abschotten. Müdigkeit, allgemeine Verwirrung sowie Vergesslichkeit sprechen ebenfalls dafür, dass Menschen unter ihrer Einsamkeit leiden. Fallen Angehörigen diese Anzeichen auf, sollten sie behutsam und einfühlsam darauf aufmerksam machen. Frühzeitiges Handeln kann gravierenden gesundheitlichen und psychischen Erkrankungen vorbeugen.

## Füreinander da sein

Allein bedeutet nicht gleich einsam. Rentner, die alleine wohnen, müssen sich nicht zwangsweise einsam fühlen. Entscheidend ist der Kontakt zu anderen Menschen. Findet dieser regelmäßig statt, müssen sich Angehörige keine Sorgen machen, denn Menschen mit einem intakten Bekanntenkreis

haben ein um bis zu 50 Prozent niedrigeres Sterberisiko, so eine Studie der Brigham Young University [2].

Um den Kontakt zu seinen Mitmenschen auch im Alter nicht zu verlieren, gibt es für fitte Senioren viele Möglichkeiten. Ein **Minijob** bringt beispielsweise mehrere lohnenswerte Aspekte mit sich. Zum einen können Senioren auf diese Weise ihre Altersvorsorge aufbessern. Zum anderen erhalten sie eine tägliche

**„Besonders bei Pflegebedürftigen ist ein Weg aus der Einsamkeit wichtig, da sie ansonsten körperlich und geistig noch stärker abbauen.“**

Routine und stehen im ständigen Austausch mit ihren Kollegen. Positiver Nebeneffekt: Erscheint die Person beispielsweise aufgrund eines Sturzes nicht zum Dienst, machen sich die Kollegen schnell Sorgen und schauen nach, ob etwas vorgefallen ist und ob der Betroffene Hilfe benötigt.

Ein **Studium** stellt ebenfalls eine Möglichkeit dar. Wer sich schon immer für ein Thema interessiert hat, hat in der Rente endlich Zeit, diesem nachzugehen. Dafür ist kein Vollzeitstudium notwendig, auch als Gasthörer können Interessierte eine Menge lernen.

Außerdem lohnt es sich, zu schauen, welche **Aktivitäten** es speziell für Senioren in der Umgebung gibt. So lassen sich beispielsweise Sportkurse für Rentner, Spaziergruppen oder auch Bouletreffs finden. Diese fördern nicht nur den Kontakt zu Gleichaltrigen, sondern halten zusätzlich körperlich fit. Wer

zu diesen Aktivitäten nicht mehr in der Lage ist, kann sich auch Kaffeerunden oder Bingo-Abenden anschließen.

Wohnen alte Freunde inzwischen weiter weg, empfiehlt es sich außerdem, regelmäßige **Telefontreffen** zu vereinbaren. So lässt sich ohne großen Aufwand weiterhin Kontakt halten.

Auch die Familie sollte sich einbringen. Um Überarbeitung und Stress zu verhindern,

beteiligt sich im Optimalfall die ganze Verwandtschaft an der Pflege und nicht nur eine Person. Ein **Wochenplan**, in dem sich mehrere Familienmitglieder eintragen, verteilt die Aufgaben gleichmäßig, sodass sich niemand überfordert fühlen muss.

Für Senioren, die schon länger mit ihrer Einsamkeit kämpfen, empfiehlt sich häufig auch eine **Therapie**. Dort können sie offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen. So bekommen sie die notwendige Hilfe, um sich selbst um neue Kontakte und Freundschaften zu bemühen.

## Pflege in den eigenen vier Wänden

Besonders bei Pflegebedürftigen ist ein Weg aus der Einsamkeit wichtig, da sie ansonsten körperlich und geistig noch stärker abbauen. Allerdings fällt es ihnen oftmals schwerer, den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen und langfristig zu halten. Ihre körperliche Kondition kann sie beispielsweise daran hindern, an Senioren-Sport oder regelmäßigen Treffen teilzunehmen. Haben Angehörige keine Zeit, sich um ihre Eltern oder Großeltern zu kümmern, müssen Betroffene oftmals in ein Altenheim umziehen, damit die notwendige Pflege trotzdem gewährleistet werden kann.

Jedoch möchten viele Senioren ihre gewohnte Umgebung nicht verlassen und lieber in ihrem Zuhause bleiben. Die meisten Familien engagieren dann einen ambulanten Pflegedienst, der für die Pflegebedürftigen oftmals den letzten Kontakt zur Außenwelt darstellt. Allerdings schauen die Mitarbeiter immer nur kurz bei den Betroffenen vorbei, da ihnen die Zeit fehlt, sich intensiver um sie zu kümmern. Stattdessen empfiehlt sich in solchen Fällen eine sogenann-



Abb. 2: Viele Senioren möchten ihre gewohnte Umgebung nicht verlassen. © Michael B. Rehders

te 24-Stunden-Betreuung. Bei diesem Pflegemodell zieht eine oftmals osteuropäische Kraft bei den Betroffenen zu Hause ein und unterstützt sie bei alltäglichen Aufgaben wie dem Kochen und Einkaufen, der Wäsche oder bei Arztbesuchen. Aber auch gemeinsames Zeitverbringen, beispielsweise bei einem Gesellschaftsspiel oder bei Kaffee und Kuchen, kommt bei dieser Pflegeform nicht zu kurz.

Der große Vorteil gegenüber ambulanten Pflegediensten liegt darin, dass die Betreuungskräfte sich nur einer Person widmen und individueller auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen können. Anders als im Heim – wo den Betreuerinnen ebenfalls häufig die Zeit fehlt – ist bei der sogenannten 24-Stunden-Pflege außerdem eine aktivierende Pflege möglich. Damit bezeichnen Fachleute ein spezielles Konzept, das auf die Stärkung des Selbstvertrauens der Betroffenen zielt. Dabei binden Betreuerinnen die Erkrankten oder Altersgeschwächten wieder aktiv mit in den Alltag ein, indem sie ihnen kleine Aufgaben überlassen. So helfen Pflegebedürftige beispielsweise beim Waschen von Lebensmitteln oder bei der eigenen Körperhygiene mit, damit sie diese Tätigkeiten selbst wieder erlernen. Eigentlich vertraute Handgriffe, die anfangs noch unbeholfen wirken mögen, sitzen rasch wieder – und fördern die Geschicklichkeit, weil das Gehirn neue Impulse erhält. Betroffene fühlen sich wieder gebraucht und erleben oft einen Aufschwung ihrer körperlichen und geistigen Verfassung.

Wer sich für die sogenannte 24-Stunden-Pflege interessiert, kann sich für die Vermittlung an eine Agentur wenden. Abhängig von Sprachkenntnissen und Erfahrungen der jeweiligen Betreuungskraft sowie der Betreuungssituation müssen betroffene Familien mit einem monatlichen Preis zwischen 2.400 Euro und 3.200 Euro rechnen. Betreuungskräfte sollen Betroffenen in erster Linie helfen, ihren Alltag zu bewältigen, – dadurch, dass der Arbeitsort gleichzeitig auch der Lebensmittelpunkt von Pflegebedürftigem und Betreuungskraft ist, bringt dies die positive Dynamik mit sich, dass Ansprache und Begleitung im Alltag mit dieser Form der Betreuung im Regelfall umfangreich gewährleistet werden.

## Fazit

Neben der individuellen Ansprache durch eine Pflegekraft aus beispielsweise Polen sollte aber auf zusätzliche soziale Kontakte, insbesondere von Familie und Freunden,

nicht verzichtet werden. Nur durch regelmäßigen Kontakt zu anderen Menschen und soziale Interaktionen kann Alterseinsamkeit dauerhaft verhindert werden. Stabile und vertrauensvolle Beziehungen bieten einen wichtigen Schutz vor körperlichen sowie psychischen Krankheiten und helfen Senioren dabei, langfristig fit zu bleiben.

**Keywords:** Altern, Alterseinsamkeit, Pflege, Psychisches Wohlbefinden



Markus Küffel

Markus Küffel ist Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH. Das Hamburger Unternehmen bietet professionelle Vermittlungen von osteuropäischen Pflegekräften für die sogenannte 24-Stunden-Pflege. Dabei werden Pflegebedürftige im häuslichen Umfeld betreut, um ihnen auf diesem Weg ein Leben zu Hause zu ermöglichen. 2017 wurde der Familienbetrieb von der Stiftung Warentest als beste Vermittlungsagentur für osteuropäische Betreuungskräfte ausgezeichnet. Pflege zu Hause Küffel bietet deutschlandweit mit mehreren Standorten ein ganzheitliches Betreuungskonzept. Im besonderen Fokus stehen dabei die enge Zusammenarbeit mit Familien und Pflegekräften und die regelmäßige Evaluation der Betreuung.

### Kontakt:

[www.pflegezuhause.info](http://www.pflegezuhause.info)

## Literaturhinweise

- [1] Eisenberger NI et al. Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage* 2007; 35(4): 1601–1612.
- [2] Holt-Lunstad J et al. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLOS Medicine* 2010; 7(7): e1000316.