

MEDIZINKOLUMNE

Macht uns Einsamkeit krank? Und wenn ja, was heißt das für eine alternde Gesellschaft? In Deutschland ist heute schon jeder Fünfte über 65 Jahre alt und 2050 wird es vermutlich sogar jeder Dritte sein. Schon jetzt warnen Soziologen vor einer „Einsamkeits-Epidemie“, die uns gewaltige Gesundheitsprobleme bereiten kann.

Einsamkeit im Alter, das ist allerdings ein Tabuthema. Doch gerade jetzt in der emotional besetzten Weihnachtszeit steigt die Sensibilität für dieses Thema. Daher ist es auch kein Zufall, dass vor nur wenigen Wochen auf einem großen amerikanischen Kongress mehrere Studien zu diesem Thema vorgestellt wurden. Die gute Nachricht zu erst: Menschen mit vielen Sozialkontakten und einem aktiven Leben haben demnach ein um 50 Prozent geringeres Risiko, früh an einem Herzinfarkt zu versterben.

Und jetzt die schlechte Nachricht: Eine große Auswertung von fast 150 Studien weltweit konnte klar zeigen, dass soziale Isolation, Einsamkeit und Single-Dasein messbare negative Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben – und zwar ebenso stark wie hohe Cholesterinwerte oder starkes Rauchen.

Die Erklärungen liegen auf der Hand. Einsame und alleinstehende Menschen haben kein Korrektiv. Sie rauchen häufiger, sind deutlich weniger körperlich aktiv und neigen daher eher zu Übergewicht. Die Ernährung einsamer Menschen ist ungesünder, sie kochen wesentlich seltener mit frischen Zutaten, greifen dafür aber häufiger zu Fast-Food-Gerichten, die zu Salz- und fettreich sind. Und leider ist oft auch die Psyche betroffen. Denn einsame Menschen leiden überdurchschnittlich häufig an Depres-

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



Wenn Einsamkeit den Bluthochdruck erhöht

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, wie Alter, Armut und Alleinsein das Herz beeinflussen können.

sionen oder Angststörungen. Letztendlich verursacht ungewollte Einsamkeit Dauerstress, der unter anderem auch für die Entstehung eines Bluthochdrucks verantwortlich ist. Und so schließt sich der Kreis zu den bekanntesten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei uns in Deutschland rollt die Einsamkeitswelle bereits: Im Jahr 2017 haben sich einer Umfrage zufolge 35 Prozent aller Menschen schon ab dem 55. Lebensjahr chronisch einsam gefühlt – ein Jahrzehnt zuvor waren es nur 20 Prozent. Gründe dafür sind mehr Single-Haushalte, höhere Scheidungsraten, mehr beruflich-bedingte Mobilität mit Verlust sozialer Kontakte und auch ein stärkerer Fokus auf soziale Medien statt auf persönliche Kontakte.

Das Thema Einsamkeit ist dabei keineswegs nur ein Problem der älteren Generatio-

nen. Diese Menschen sind durch körperliche Gebrechen, die sie daran hindern, die Wohnung zu verlassen, oder verstorbene Familienmitglieder und Wegbegleiter oft besonders hart betroffen.

Aber die Problematik beginnt schon weit früher, nämlich im frühen und mittleren Erwachsenenalter. Und in Deutschland kommt noch ein weiteres Gesundheitsproblem hinzu: Die zunehmende Altersarmut. Diese zieht nicht nur soziale Ausgrenzung und Isolation nach sich, sondern ist der Wegbereiter vieler weiterer Erkrankungen. Das ist also ein Teufelskreis, aus dem man nur schwer wieder rauskommt.

Um es auf den Punkt zu bringen: Wenn soziale Isolation, Einsamkeit und Armut nicht krank machen sollen, dann müssen wir alle offener und sensibler mit diesem Thema umgehen – und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

AKTUELLE TIPPS FÜR SENIOREN

Knieprothese ersetzt nicht natürliches Knie

Wer sich ein künstliches Kniegelenk einsetzen lässt, sollte sich dazu vorher ausführlich beraten lassen. So würden unrealistische Erwartungen an die Prothese vermieden, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik. Am besten holt sich der Patient auch eine Zweitmeinung ein. Ziel der OP sei stets, dass sich der Patient hinterher wieder deutlich besser bewegen kann. Idealerweise vergisst er, dass er eine Prothese trägt. Aber: Ein künstliches Gelenk kann eine natürliche Struktur nie vollständig ersetzen. Deswegen sollten vorher alle anderen Therapieoptionen ausgeschöpft werden. Bis zu zwei Jahre kann es dauern, bis das Gelenk gut funktioniert. Dafür sei auch wichtig, dass der Patient die Prothese pfleglich behandelt, betonen die Experten. Extremsport und Infekte wie Zahnentzündungen können sich auf die Haltbarkeit der Prothese auswirken.

Erwachsene Hunde für Senioren geeignet

Hunde sind für ältere Menschen gute Begleiter, schreibt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände in ihrer Zeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“. Besonders geeignet sind demnach ausgewachsene Hunde. Mit einem Welpen muss der Halter zu Beginn sehr oft rausgehen. Außerdem kostet die Erziehung viel Energie. Nicht jeder ist im Alter noch bereit, diese Belastung auf sich zu nehmen. Einen erwachsenen Hund bekommt man zum Beispiel im Tierheim oder über das Projekt „Senioren für Senioren“ des Deutschen Tierschutzbundes in Bayern.

Gespräche beim Arzt immer wieder üben

Endlich hat man einen Termin beim Arzt ergattert und den Weg dorthin auf sich genommen – und dann nimmt einen der Mediziner nicht ernst oder unterbricht ständig. Viele ältere Menschen kennen diese Situation. „Es fällt manchen im Alter zunehmend schwer, die eigenen Interessen selbstbewusst zu vertreten“, sagt Prof. Jürgen M. Bauer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Dagegen hilft, solche Gespräche zu trainieren. Bauer empfiehlt, das Gespräch mit dem Sohn, der Tochter oder Bekannten vorab durchzugehen. Dabei ist wichtig, sich klarzumachen: „Was verspreche ich mir von dem Termin beim Arzt? Was will ich wissen? Wie kann er mir helfen?“ Leider, sagt der Geriater, hätten Ärzte oft nicht viel Zeit für das Gespräch. Sie müssen schnell herausfinden, wo der Schuh drückt. Nach Bauers Erfahrung berichten ältere Menschen manchmal ausführlich von Beschwerden, die sie seit Jahren plagen. Meist werden solche chronischen Beschwerden aber bereits behandelt. Sie sind nur erwähnenswert, wenn sie sich deutlich verschlimmert haben und die Behandlung angepasst werden muss. Der Geriater empfiehlt deshalb, sich vor dem Termin zu fragen: Was hat sich seit dem letzten Gespräch verändert? – Und das dann klar zu formulieren.

UNSERE PATENSCHAFTSAKTION

Alt, dement und auf Hilfe angewiesen

Immer mehr Menschen sind im Alter allein. Denn sie haben keine Angehörigen, die sich um sie kümmern können. Wenn sie dann noch an Demenz erkranken, kommen sie im Alltag gar nicht mehr zurecht. Eine Geschichte aus dem echten Leben – auch über Freundschaft.

VON MYRIAM GOETZ

Helga Ullbrich (*Name geändert*) ist 83 Jahre alt und eine freundliche, zierliche ältere Dame mit ausgezeichneten Umgangsformen. Ihre Kleidung ist alt, aber gepflegt. Ihre schulterlangen grauen Haare kämmt sie meistens nach hinten und befestigt sie mit einer Haarklammer. Wenn sie lacht, lacht nicht nur der Mund – sondern auch ihre Augen strahlen.

Weil die Rentnerin Grundversicherung im Alter bekommt und ihr nach Miete, Nebenkosten und Versicherungsbeiträgen nur 430 Euro im Monat zum Leben zur Verfügung stehen, greift ihr der Verein Lichtblick Seniorenhilfe finanziell unter die Arme. Deswegen besucht Ullbrich seit Jahren den Verein in der Münchner Balanstraße mehrmals in der Woche – einfach nur, um den Mitarbeitern „Hallo“ zu sagen. Sie hat ja sonst niemanden.

Besonders verbunden fühlt sich Ullbrich mit Jelica Komljenovic, ihrer Lieblings-Mitarbeiterin bei Lichtblick. Vor einigen Monaten fiel der jedoch auf, dass Ullbrich immer vergesslicher wurde. Zuerst dachte Komljenovic, es läge am Alter der Seniorin. Aber dann kamen diese seltsamen Verdächtigungen dazu: Helga Ullbrich war überzeugt, die Nachbarn würden nachts in ihre Wohnung eindringen



Mögen sich richtig gerne: Helga Ullbrich und Lichtblick-Mitarbeiterin Jelica Komljenovic (r.) kennen sich schon lange. Vor einigen Monaten fiel Komljenovic auf, dass die 83-Jährige immer vergesslicher wurde.

und Sachen stehlen. So begann die Demenzerkrankung. Komljenovic sagt: „Vor sieben Jahren habe ich Ullbrich als kluge und belesene Frau kennengelernt, die gerne unsere kostenlosen Veranstaltungen für Senioren besuchte und viel lachte.“ Aber nun litt sie unter Stimmungsschwankungen, war oft in einem Moment ängstlich und dann wieder aggressiv. „Ich weiß auch nicht, was mit mir los ist“, sagte die Rentnerin dann. Oft flossen sogar Tränen.

„Leider gibt es in Deutschland keine offizielle Stelle, die



Mit Schachspielen versuchte Helga Ullbrich 2011 ihr Gedächtnis zu trainieren. Jetzt hat ihre Demenzerkrankung die alte Dame eingeholt. FOTOS: TOM GONSIOR

sich um alleinstehende, demente Menschen kümmert“, sagt Komljenovic. „Unser Gesundheitssystem fängt diese Senioren nicht auf. Sie verwahrlosen, weil sie im Alltag nicht mehr alleine zurechtkommen.“

Als Ullbrich nicht mehr im Straßenverkehr klarkam, die Wohnung vermüllte und sie mehrmals weit weg von ihrer Wohnung in München-Thalkirchen von Passanten aufgefangen wurde, machte sich die Lichtblick-Mitarbeiterin immer mehr Sorgen. „Nicht auszudenken, wenn Frau Ull-

Schenken Sie ein bisschen Würde: Mit unserer Patenschaftsaktion

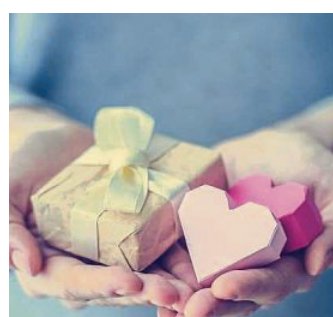
Bei der Aktion des **Münchner Merkur** und der **Sparda-Bank München** gegen Altersarmut können Sie eine Patenschaft für **in Not geratene Senioren** übernehmen. Eine Patenschaft kostet **35 Euro** im Monat. Das Geld kann viertel-, halbjährlich oder für ein ganzes Jahr gespendet werden. Auch einmalige **Spenden** sind willkommen.

Überweisungen bitte auf das **Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669 München) bei der**

Sparda-Bank München, IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010, BIC: GENODEF1504.

Weitere Informationen gibt es beim Verein Lichtblick unter www.lichtblick-sen.de oder unter Tel.: **089/67 97 10 10**. Die E-Mail-Adresse des Vereins lautet: **info@lichtblick-sen.de**.

Lichtblick Seniorenhilfe ist ein gemeinnützig anerkannter Verein. Für Ihre Spenden erhalten Sie eine **Spendenquittung**. Bitte geben Sie Ihre Adresse an.



„Nur durch Spenden können wir helfen“, erklärt Vereinschefin Lydia Staltner. „Und ich will jedem, der uns unterstützt, ‚Danke‘ sagen.“ PANTHERMEDIA

Wenn der Alltag zu schwierig wird

Alleinstehende Senioren, die niemanden mehr haben, auf den sie sich verlassen können, sind auf Unterstützung angewiesen. Oft merken die Nachbarn nicht, dass der Senior Hilfe braucht. **Darum sollte man mutig sein und Kontakt aufnehmen, sagt Berufsbetreuerin Ursula Mieruch.**

Mit ein wenig Unterstützung wie durch die Organisation von Pflegediensten, Essen auf Rädern oder Haushaltshilfen können oft auch demente Senioren noch jahrelang alleine zu Hause wohnen bleiben. Mieruch rät: „Wenn

sich ein Rentner nicht mehr adäquat im Straßenverkehr bewegen kann, die Wohnung verwahrlost oder die Einnahme lebenswichtiger Medikamente vergessen wird, sollte er aktiv werden.“

Bei folgenden Stellen gibt es eine Beratung: der Fachstelle häusliche Versorgung in allen Sozialbürgerhäusern der Landeshauptstadt, dem Sozialdienst der Sozialbürgerhäuser sowie der Beratungsstelle der Landeshauptstadt oder der Landratsämter im Umland.



Um Hilfe zu bitten fällt Senioren oft schwer. Aber jeder sollte mutig sein, sagt Berufsbetreuerin Ursula Mieruch. F.: TETRA IMAGES