

2. LSR-Fachtag 15.10.2025

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko: Herausforderungen und therapeutische Wege

PD Dr. Dr. Matthias A. Reinhard

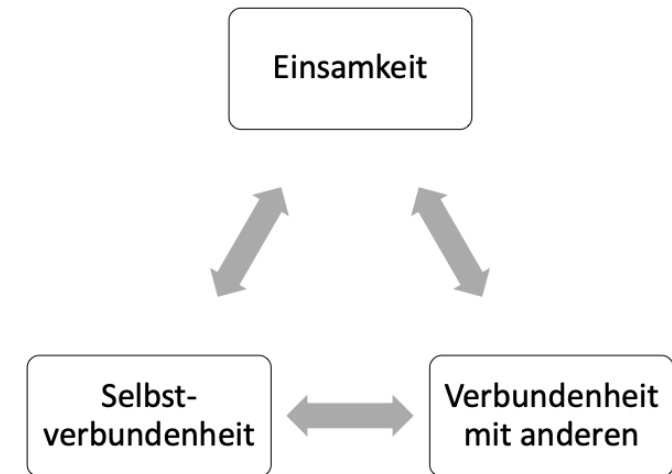
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, LMU Klinikum München



Übersicht

Gemeinsam Einsamkeit überwinden

1. Einsamkeit als Gesundheitsrisiko
2. Einsamkeit verstehen
3. Intervenieren bei Einsamkeit



Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Aktuelle Presse

WELT



ABO

Herzinfarkt, Diabetes, Depressionen – wie Einsamkeit viele Menschen krank macht

Veröffentlicht am 11.07.2025 | Lesedauer: 3 Minuten

Deutsches
Ärzteblatt

Medizin

Einsamkeit führt zu höheren Gesundheitskosten

🕒 Donnerstag, 11. September 2025

WISSEN-NEWS

Selbstgewählte Einsamkeit ist gut für die Gesundheit, aber nur in Maßen

19. Dezember 2024, 12:59 Uhr



LMU KLINIKUM

Sechs von zehn Menschen haben Erfahrung mit Einsamkeit

☰ Menü | 🔍

Süddeutsche Zeitung

Meine SZ | SZ Plus | Nahost | Ukraine | USA | Politik | Wirtschaft | Meinung | Panorama | Sport | München ▾

Home > Gesundheit > Öffentliche Gesundheit > 880 000 Todesfälle pro Jahr durch Einsamkeit: WHO-Bericht warnt vor Risiken

WHO-Bericht

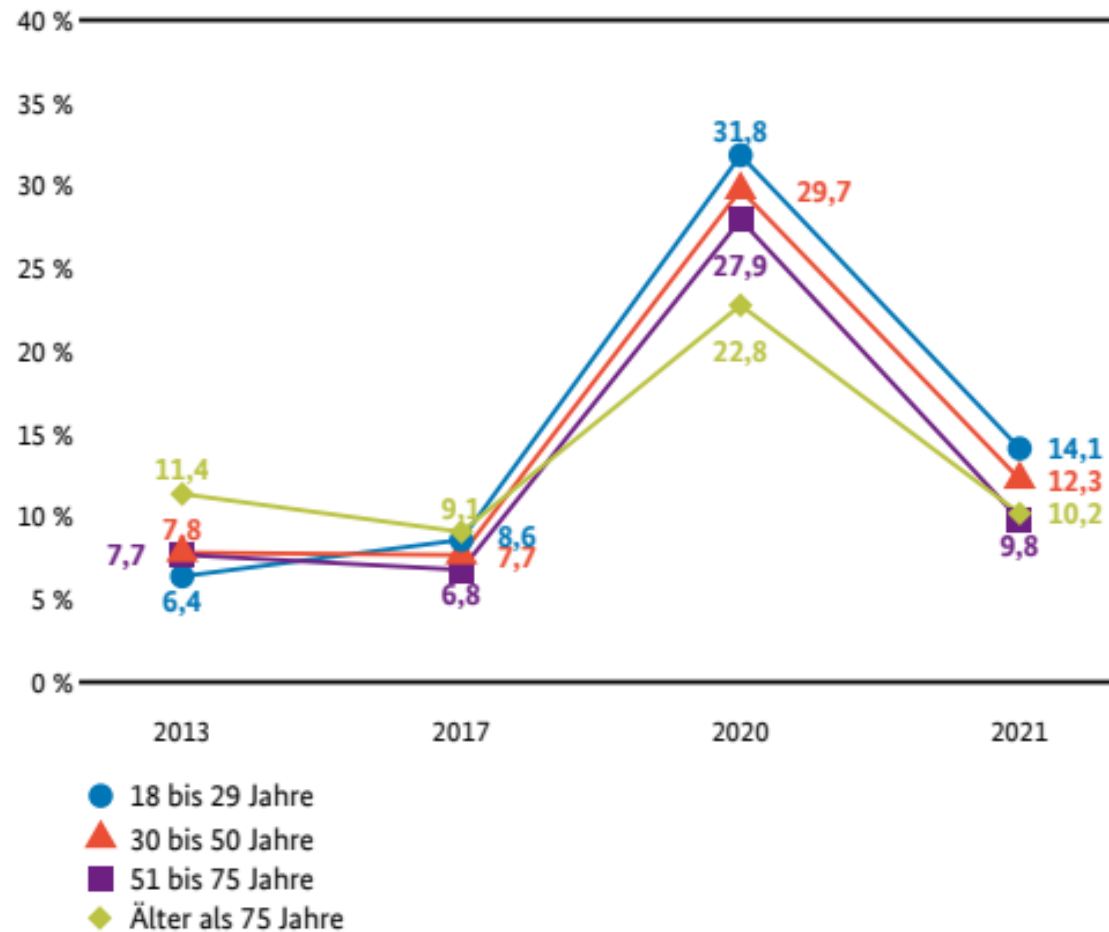
880 000 Todesfälle pro Jahr durch Einsamkeit

30. Juni 2025, 8:01 Uhr | Lesezeit: 5 Min. |

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Zahlen aus Deutschland

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Einsamkeits- barometer 2024

Langzeitentwicklung von
Einsamkeit in Deutschland

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Zahlen aus Deutschland

Einsamkeit

- Menschen 80-84 J.: 8,7% einsam
- Menschen > 90 J.: 22,1%
- Insbesondere in Pflegeheimen (32,5%) vs. zu Hause (9,5%)

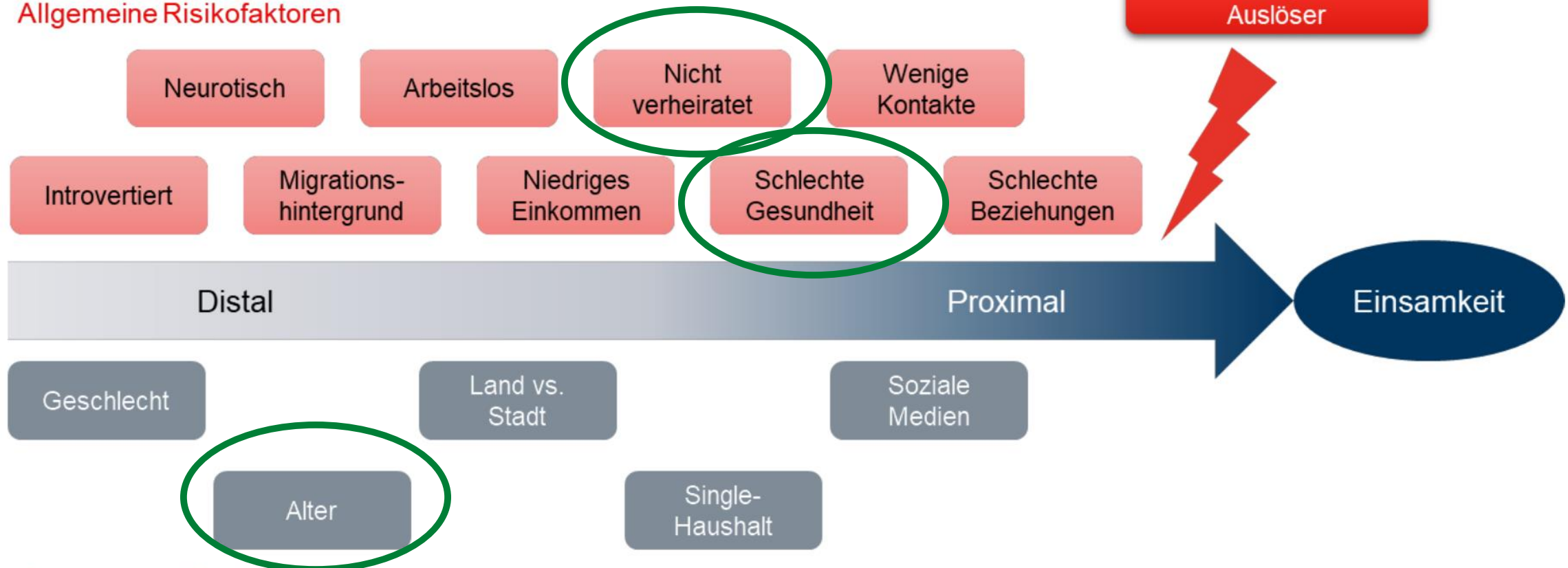
Fehlende Verbundenheit

- 25% der Menschen > 65 J. haben kaum oder keine Sozialkontakte außerhalb der Familie (RKI, 2015)
- Bei > 80 J. Anstieg auf 42% (RKI, 2015)

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Risikofaktoren (Luhmann et al.)

Allgemeine Risikofaktoren



Gruppenspezifische Risikofaktoren

→ Im Alter insbesondere:

Gesundheitsprobleme, Mobilität,
Tod von Freunden und Familie, geographische Entfernungen

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Zahlen aus Deutschland

Gesundheit im Alter

- N = 10.372 Personen
- 98% der Senioren > 80 J. haben mind. eine behandelte Erkrankung
- Im Durchschnitt 4,7 Erkrankungen
- Mehr als die Hälfte bewertet die eigene Gesundheit dennoch als eher gut

Krankheit in Behandlung (Mehrfachnennungen möglich)	Gesamt (%)
Bluthochdruck	65,1
Gelenk- oder Knochenerkrankung	54,9
Rückenschmerzen	44,6
Augenerkrankung oder Sehstörung	43,2
Ohrenerkrankung oder Schwerhörigkeit	39,1
Herzschwäche	33,6
Schlafstörungen	27,5
Blasenleiden	23,1
Schilddrüsenerkrankung	19,8
Diabetes	19,6
Atemwegs- oder Lungenerkrankung	15,9
Magen- oder Darmerkrankung	14,0
Gestörte Ernährung	12,1

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Negative Konsequenzen von Einsamkeit

Einsamkeit und körperliche Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für körperliche Erkrankungen, insbesondere **kardiovaskulär** (Hawkley et al., 2010)
- Anstieg der Mortalität um 26% (Holt-Lunstadt et al., 2015)
 - Herzinfarkt, Schlaganfälle (34%; Valtorta et al., 2016)
- vgl. Ausmaß mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Adipositas und Bewegungsmangel

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Negative Konsequenzen von Einsamkeit

Einsamkeit und psychische Gesundheit

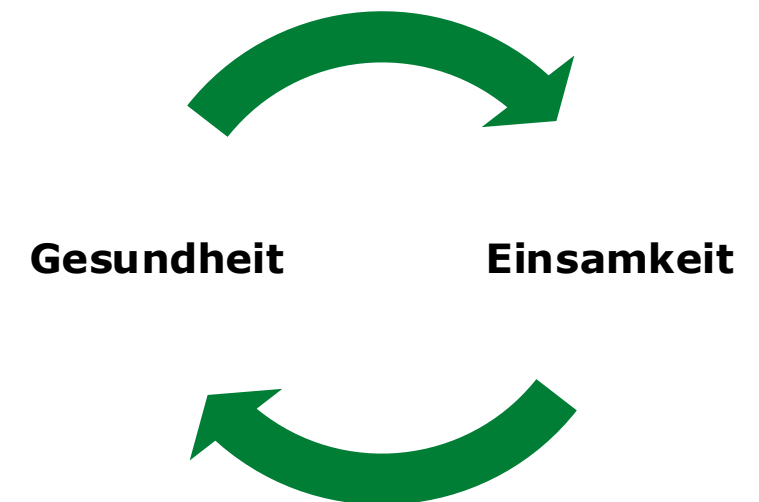
- **Depressive** Erkrankungen
 - Negative Auswirkung auf Langzeitverlauf depressiver Störungen (z.B. van den Brink et al., 2018)
- **Ängste**
 - Generalisierte Angststörungen, soziale Phobien
- **Kognitive** Einschränkungen, Demenz (Luo et al., 2023)
- **Suizidalität**

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Negative Konsequenzen von Einsamkeit

Wechselwirkung von Einsamkeit für die Gesundheit

- **Einsamkeit → reduzierte Gesundheit**
 - Chronischer Stress (Cortisol, Immunsystem)
 - Eingeschränktes Gesundheitsverhalten (Bewegung, Ernährung, Alkohol, Rauchen, weniger Therapieadhärenz z.B. bei Diabetes mellitus)
- **Reduzierte Gesundheit → Einsamkeit**
 - Eingeschränkte Mobilität
 - z.B. sozialer Rückzug bei Depressivität



Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit erkennen

Hinweise auf Einsamkeit

- **Emotionale Symptome**
 - Depressivität, innere Leere, Gereiztheit, „niemandem wichtig“
 - Auffällige Dankbarkeit bei Kurzkontakten
- **Körperliche Symptome**
 - Müdigkeit, Kraftlosigkeit
 - Vermehrte Arztbesuche
- **Verhalten**
 - Rückzug, kaum Besuche
 - Vernachlässigung der Selbstfürsorge

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit erkennen

Was hat Sie bisher davon abgehalten, mit jemandem über Ihre Einsamkeit zu sprechen?

76 % „Ich hatte kein Bedürfnis, mit jemandem darüber zu reden.“

54 % „Ich glaube nicht, dass es hilft. Ich sehe darin keinen Nutzen.“

9 % „Ich habe niemanden, mit dem ich darüber reden kann.“



58 % „Ich möchte niemanden damit belasten.“

29 % „Es ist mir unangenehm, zuzugeben, dass ich mich einsam fühle.“



Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit erkennen

Herausforderungen

- Erkennen durch Angehörige, Pflegepersonal, Ärzte oft schwierig
- Stigmatisierung von Einsamkeit („darüber spricht man nicht“)
- Wenig systematische Angebote in der Regelversorgung

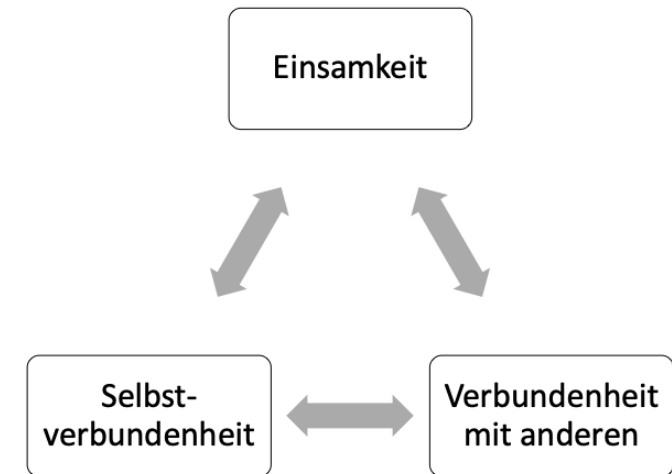
→ Offenes Ansprechen

- „Fühlen Sie sich manchmal allein?“

Übersicht

Gemeinsam Einsamkeit überwinden

1. Einsamkeit als Gesundheitsrisiko
2. **Einsamkeit verstehen**
3. Intervenieren bei Einsamkeit



Einsamkeit verstehen

Merkmale

„BBC Loneliness Experiment“ (N=55.000)

Einsamkeit ist:

- Niemanden zum Reden zu haben
- Sich unverbunden mit der Welt fühlen
- Sich ausgeschlossen und außen vor fühlen
- Traurigkeit
- Sich nicht verstanden fühlen



Einsamkeit verstehen

Merkmale

„Es ist nicht nur die Stille, die mich einsam macht, sondern das Gefühl, nicht mehr wirklich dazu zu gehören“ (Plattner et al., 2022)

Besondere Merkmale im Alter:

- Gefühl von Leere und Bedeutungslosigkeit
- Sehnsucht nach Nähe
- Scham
- Verlust und Trauer
- Soziale Unsichtbarkeit
- Körperliche Beschwerden

Lukas Plattner · Cornelia Brandstötter · Piret Paal

Institut für Pflegewissenschaft und -praxis, Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg, Österreich

**Einsamkeit im Pflegeheim –
Erleben und Maßnahmen zur
Verringerung**

Einsamkeit verstehen

Fragen

Zwei Leitfragen:

(1) Was zeichnet die Einsamkeit aus und wo fehlt Verbundenheit?

1. Einsamkeit

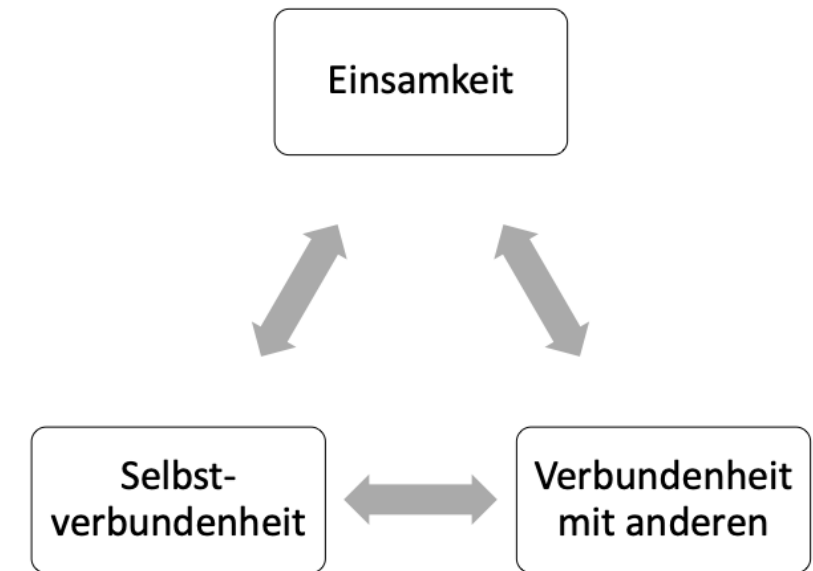
Charakteristika, Merkmale, Ursprünge, Verluste

2. Selbstverbundenheit

Selbstfürsorge

3. Verbundenheit im Außen

Soziales Netz



Einsamkeit verstehen

Fragen

Zwei Leitfragen:

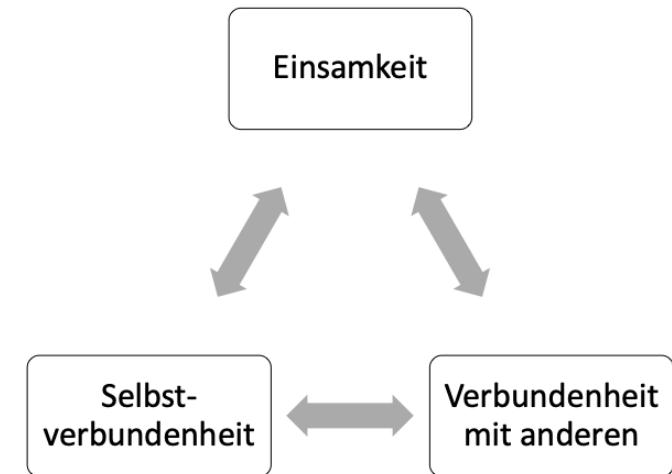
(2) Warum bleibt dieser Mensch einsam? Beteiligte Prozesse?

- **Wahrnehmung** (Ablehnung, Anderssein ...)
- **Gedanken** (Nicht gebraucht werden, Misstrauen ...)
- **Begleitgefühle mit Körperreaktion** (Ängste, Scham ...)
- **Verhalten** (Rückzug, Klammern ...)
- „Teufelskreise“ der Einsamkeit erkennen

Übersicht

Gemeinsam Einsamkeit überwinden

1. Einsamkeit als Gesundheitsrisiko
2. Einsamkeit verstehen
- 3. Intervenieren bei Einsamkeit**



Intervenieren bei Einsamkeit

Ansatzpunkte

Interventionen auf individueller und Beziehungsebene

- Digital oder von Angesicht zu Angesicht

Beispiele: Training sozialer Fähigkeiten, Psychoeducation, Befriending, soziale Verschreibung, kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeit

- *Eins-zu-Eins oder in Gruppen*

Interventionen auf Gemeindeebene

Beispiele:

- Verbesserung der Infrastruktur
 - Verkehr
 - Digitale Inklusion
 - Gebaute Umwelt
- Ehrenamtliche Arbeit
- Altersfreundliche Gemeinden

Interventionen auf Gesellschaftsebene

Beispiele: Gesetze und Politik adressieren

- Diskriminierung und Marginalisierung (inkl. Alter)
- Sozioökonomische Ungleichheit
- Sozialer Zusammenhalt
- Generationsübergreifende Solidarität
- Soziale Normen
- Digitale Kluft



Intervenieren bei Einsamkeit

Gruppenintervention

Beispiel: „Gemeinsam Einsamkeit überwinden“

- Aktuell laufende Gruppenintervention am LMU Klinikum
- Rahmenbedingung
 - *10 Gruppensitzungen à 90 Minuten*
 - *Geschlossene Gruppe*
 - *Inhaltlicher Fokus auf aufrechterhaltenden Mechanismen*
 - *Einbezug der Verbundenheit innerhalb der Gruppe*
 - *Ab 18 Jahren*



Intervenieren bei Einsamkeit

Aufrechterhaltende Faktoren adressieren

Mechanismus	Interventionen
Fehlendes soziales Netzwerk	In Kontakt kommen, Ängste abbauen, gegen sozialen Rückzug, ...
Negative Bewertungsprozesse	Alleine Sein gestalten, ...
Mangelnde Selbstfürsorge	Selbstfürsorge, Selbsttröstung, ...
Depressivität und Antriebsarmut	Antidepressive Behandlung, ...
...	

Intervenieren bei Einsamkeit

Beispiel Wahrnehmungslenkung



Übung: „Verbundenheitsrunde.“

- *Teilen einer Situation, in der Sie seit der letzten Sitzung einen Moment der Nähe oder Verbundenheit gespürt haben.*
- *Das kann etwas Kleines sein, wie ein kurzer Blickkontakt, ein Gespräch, ein Lächeln, eine Umarmung oder auch etwas Großes, wie zum Beispiel das Gefühl, von einem anderen Menschen verstanden worden zu sein.*

Intervenieren bei Einsamkeit

Beispiel Selbstfürsorge und Verbundenheit



Übung: „Ich bin nie allein.“

- *Schau Dich im Saal um.*
- *Nimm wahr: Fühlst Du Dich gerade allein oder eher verbunden?*
- *Mache Dir bewusst, dass jeder von diesen Menschen um Dich herum Alleinsein und vermutlich auch Einsamkeit kennt.*
- *Jeder kennt dieses Gefühl, an einem neuen (fremden) Ort zu sein und niemanden groß zu kennen.*
- *Mache Dir bewusst, dass jeder von diesen Menschen hier im Raum den tiefen Wunsch in sich hat, dazuzugehören und nicht einsam zu sein.*
- *Und nimm ganz bewusst wahr, dass Du gar nicht so anders bist wie die anderen hier. Du bist überhaupt nicht allein in Deinem Erleben.*



LMU Klinikum

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

matthias.reinhard@med.uni-muenchen.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Nußbaumstraße 7, 80336 München

Saskia Fährmann, Stephan Goerigk, Fabienne Große Wentrup,
Andrea Jobst, Julia Kunz, Richard Musil, Lena Sabass, Johannes Wolf

