

Für die Wissenschaft ist das Thema nicht neu. In den letzten Jahren wurden etliche Untersuchungen zum Zusammenhang von Gesundheit und Einsamkeit publiziert. Aus dem Altersmonitoring von Pro Senectute Schweiz geht hervor, dass in der Schweiz rund 37 Prozent der über 85-Jährigen – rund 90 000 Personen – an Einsamkeit leiden.

Hochaltrige sind deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen als beispielsweise jüngere Seniorinnen und Senioren. Gerade in fortgeschrittenem Alter hat Einsamkeit gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und schränkt die Lebenserwartung massiv ein.

Sich einsam zu fühlen, erhöht den Stresspegel und somit auch das Risiko für eine Reihe stressbedingter Erkrankungen. Längerfristig erlebter Stress lässt den Blutdruck ansteigen, erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, schwächt das Immunsystem und macht anfälliger für Entzündungen aller Art.

Vereinsamung hat auch negative Effekte auf die psychische Gesundheit und insbesondere auch auf kognitive Prozesse. Die angeführten Krankheitsrisiken gehen mit einem höheren Sterberisiko einher. Das Gefühl des Alleinseins und sozialer Isolation wirkt sich auf die Mortalität aus: Wer sich einsam fühlt und über keine stabilen Beziehungen zu anderen Menschen verfügt, stirbt im

Einsamkeit im Alter

Spätestens seit der Coronapandemie sind die Einsamkeit und deren negative Folgen für die Gesundheit sowohl für jüngere wie auch ältere Menschen vermehrt in der Öffentlichkeit in den Fokus gerückt.



Rund 37 Prozent der über 85-Jährigen, was rund 90 000 Personen entspricht, leiden an Einsamkeit.

Bild: iStock

Schnitt früher als andere. Einsamkeit und soziale Isolation sind ebenso schädlich für die Gesundheit wie 15 Zigaretten am Tag rauchen und schädlicher als Übergewicht. Umgekehrt gehen starke soziale Bindungen mit einer doppelt so hohen Lebenswahrscheinlichkeit einher.

Jüngere Seniorinnen und Senioren sind mobil, können Kurse und Veranstaltungen

besuchen und soziale Kontakte ausserhalb ihres Zuhauses pflegen. Hochaltrige sind dagegen in ihrer Mobilität stärker eingeschränkt, ihre Sozialbeziehungen zeigen eine schrumpfende Tendenz.

Wie Pro Senectute berichtet, besteht in ihrem Engagement gegen Einsamkeit die Schwierigkeit darin, überhaupt an die Betroffenen heranzukommen. Diesen fällt es

oft schwer, über ihre Einsamkeit zu sprechen und sich selber Hilfe zu holen.

Es sind daher alle aufgerufen, das familiäre Umfeld, Bezugspersonen oder Nachbarinnen und Nachbarn, sich bei entsprechenden Fachstellen zu melden, wobei Pro Senectute auf niederschwellige Angebote wie Haushalts- und Besuchsdienste setzt, um ältere Menschen in ihren eigenen

vier Wänden zu unterstützen. Das Angebot der Aufsuchenden Sozialbegleitung der Gemeinde Schaan liegt dabei ganz auf der Linie der Pro Senectute. (lsb)

Weitere Infos

Wenn Sie uns noch nicht kennen, gehen Sie auf unsere Webseite «seniorenbund.li» und abonnieren den Newsletter, um stets über den LSB informiert zu sein.

So einzigartig wie du.

NEUES SEHEN



FEDERER
AUGENOPTIK

federerbuchs.ch

LSB
liechtensteiner
seniorenbund
gemeinsam bewegen

T +423 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

10. April, Fr.
14.30 Uhr

Seniorenkino „Die Barbaren - Willkommen in der Bretagne“
Ort: Altes Kino Vaduz. Das nächste Seniorenkino findet am 8. Mai statt.

Ab 13. April, Mo.
15.30 - 16.30 Uhr

60+ Team beim FC Vaduz (Walking Football)
Jeden Montag. Ort: Trainingsplatz Rheinpark Stadion Vaduz. Anmeldung über info@fcvaduz.li

15. April, Mi. + Fr.
13.30 - 16.30 Uhr

Handykurs
Ort: Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan; Vier Termine: 15., 17., 22. + 24. April. Anmeldung: LSB

18. April, Sa.
10.00 - 12.00 Uhr

Smart-Café (Fragerunde) in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz
Unterstützung bei Handy-Fragen. Ort: Haus der Familien. Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund (LSB).

21. April, Di.
09.00 - 11.30 Uhr

Rechtsberatung für LSB Mitglieder (Ausgebucht/Warteliste)
Nächster Termin: 19. Mai 2026. Ort: Seniorenbund, Schaan

21. April, Di.
18.00 Uhr

Kochklub 60+ (Ausgebucht/Warteliste)
Ort: Weiterführende Schulen Vaduz

23. April, Do.
08.00/ 13.30 Uhr

Kurs: Fit am Steuer - Autofahren Auffrischkurs Theorie & Praxis. (Ausgebucht/Warteliste)
Subventioniert durch die KfU. Ort: Driving Center Sennwald.

23. April, Do.
14.00 Uhr

Veranstaltungstipp: Wege aus der Einsamkeit
Theaterstück, Austausch und Zvieri. Ort: Balzers, Aula der Primarschule.
Anmeldung: Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte Gemeinde Vaduz, Tel. +423 238 29 55,
E-Mail: eleonora.naegele@vaduz.li

Informations- und Beratungsstelle Alter IBA

Kostenlose und vertrauliche Beratung auch für Nicht-Mitglieder. Tel. +423 230 48 01 oder E-Mail: iba@seniorenbund.li

Publikationen:

Vorsorgeordner, Senioren-Handbuch, Broschüre «Erben und Vererben». Siehe Webseite