

## Einsamkeit in Deutschland: Ein verlorenes Gefühl für Millionen!

Erfahren Sie mehr über die Diskussion über Einsamkeit und Alleinsein mit Experten in Leer am 4. April 2025 und erhalten Sie wertvolle Tipps zur Selbstfürsorge.



**Leer, Deutschland** - Aktuelle Diskussionen über das Thema Einsamkeit und deren Auswirkungen auf die Gesellschaft rücken zunehmend in den Fokus. In einem Interview mit Holger Siemann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Leer, äußerten sich Petra Herterich und Kristina Groeneveld zu den Unterschieden zwischen Alleinsein und Einsamkeit. Der Austausch zielt darauf ab, Rückzug in Einsamkeit zu verstehen und Strategien zur Wiederherstellung sozialer Kontakte zu entwickeln. Siemann gibt dabei wertvolle Tipps zur Selbstfürsorge. Die Podcast-Serie „Die Frau am Freitag“, in deren Rahmen dieses Gespräch stattfand, wird kostenlos angeboten und erscheint jeden ersten Freitag im Monat, wie **OZ-Online** berichtete.

Die weitreichenden Folgen von Einsamkeit sind auch in anderen Forschungsarbeiten dokumentiert. Eine Untersuchung hat ergeben, dass etwa 8 Millionen Menschen in Deutschland, also rund 10% der Bevölkerung, von sozialer Isolation und Einsamkeit betroffen sind. Besonders vulnerabel sind jüngere Erwachsene und ältere Menschen, wobei in bestimmten Altersgruppen die Betroffenheit über 15% liegt. Einsamkeit kann schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben, darunter das Risiko für Depressionen, Angsterkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut einer Studie von Holt-Lunstad steigt die Mortalität bei chronisch einsamen Menschen um 26%, bei sozial isolierten Personen um 29% und bei Alleinlebenden sogar um 32%. Soziale Isolation wirkt sich demnach nachweislich schädlicher auf die Sterblichkeit aus als Rauchen oder Alkoholkonsum. Die Bundesregierung plant daher eine Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Kompetenznetz Einsamkeit in Zusammenarbeit initiiert wird. Ziel ist es, bis Ende der Legislaturperiode evidenzbasierte Strukturen zu schaffen, um der Problematik entgegenzuwirken, wie **Ärzteblatt** berichtete.

Details	
<b>Vorfall</b>	Einsamkeit
<b>Ort</b>	Leer, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.oz-online.de">www.oz-online.de</a></li> <li>• <a href="http://www.aerzteblatt.de">www.aerzteblatt.de</a></li> </ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**