

1000 Freunde und doch allein

Einsamkeit hat trotz Instagram-Auftritten und vollem Terminkalender leichtes Spiel



Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

Internet und Social Media ersetzen Sozialkontakte

Eines der seltsamsten Phänomene unserer Zeit ist das „second life“ in Online-Spielen und auf Social-Media-Plattformen. Dort tritt man entweder als (optimiertes) Selbst, Avatar oder ganz anonym bzw. als Kunstfigur auf. Je nach Gestaltung häufen sich dann die „Follower“, bisweilen auch liebevoll „Freunde“ genannt. Ein trügerisches Bild, denn während man coole Kommentare und schicke Fotos postet, sitzt man in Wirklichkeit mutterseelenalleine zu Hause am Laptop.

Neben der psychischen Belastung, ergibt sich durchaus ein Krankheitsgeschehen. So zeigten Forschungen an der Universität von Chicago,

dass Einsamkeit ein Risikofaktor für hohen Blutdruck, Schlafstörungen, vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen und sogar für eine Absenkung der Immunantwort darstellt. Im Alter baut die Gehirnleistung schneller ab und Alzheimer-Demenz schreitet voran.

Dies berichtet Mediatorin und Lebensberaterin Mag. Majda Moser, die sich mit dem Thema wissenschaftlich beschäftigt: „Es wurde außerdem Einfluss auf körperliche Aktivität und Ernährungsgewohnheiten der betroffenen Personen festgestellt, sodass durchaus von ‚gesundheitsschädlichem Verhalten‘ gesprochen werden kann. Das steht eng in Zusammenhang mit geringem Selbstwertgefühl, das mit Einsamkeit einher geht.“

Die Arbeitswelt wird immer feindlicher

Die Expertin hat festgestellt, dass die „Einsamkeit am Arbeitsplatz“ zunimmt und dabei immer mehr Füh-

ANZEIGE

Ohrgeräusche? Sonosan hilft



Foto: ASDF - stock.adobe.com

Quälende Ohrgeräusche (Tinnitus) sind für die Betroffenen eine Qual.

Sonosan® ist ein einzigartiges Nährstoffkonzept, welches insbesondere bei Innenohr-Störungen wie Ohrensausen, Ohrgeräuschen und bei Hörsturz entwickelt wurde.

Sonosan® ist sehr gut verträglich und in **allen Apotheken erhältlich.**

www.sonosan.com



Auch im Beruf gerät man immer leichter ins Abseits

Besonders Führungskräfte sind oft von Einsamkeit betroffen. Die psychische Belastung macht auf Dauer auch den Körper krank und hat großen Einfluss auf die Lebensqualität.

Mag. Majda Moser,
Mediation und Konfliktbearbeitung, Wien



Depression als Erkrankung akzeptieren

Laut WHO wird jeder siebente Europäer zumindest einmal im Leben von einer schweren Stimmungsstörung befallen, in Österreich gibt es derzeit rund 400.000 Personen, die wegen Depressionen Behandlung benötigen. Im kommenden Jahrzehnt wird diese psychische Erkrankung auf Platz 2 der weltweit größten Gesund-

heitsprobleme gelistet sein. Galt vor 30 Jahren noch im allgemeinen Verständnis, dass Betroffene einfach undiszipliniert oder verweichlicht seien, weiß man heute, dass neben Krisen und anderen seelischen Belastungen, genetische Gründe, wie auch Stoffwechselstörungen im Gehirn vorliegen.



rungskräfte betroffen sind. Mag. Moser möchte daher eine Gruppe für Betroffene zum gegenseitigen Austausch gründen. Info: ☎ 06643568048).

Die Ursachen sind vielfältig, wenn der Leidensdruck aber zu hoch wird, sollte unbedingt Hilfe angenommen werden, damit sich keine Depression entwickelt.

Zur Prävention eignen sich sogenannte Achtsamkeitsübungen, die einen positiveren Blick auf sich selbst erlauben und Möglichkeiten aufzeigen, aus der Einsamkeitsspirale auszusteigen. Dazu gehören (Wieder-)Aufnahme sozialer Kontakte, Bewegungsprogramme, sich eine Aufgabe jenseits von Beruf oder reinen Pflichten zu suchen, die Spaß macht usw.

Bei einer Pressekonferenz von „pro mente Austria“ wurde berichtet, dass Acht- bis Zwölfjährige heute täglich nur zwei Stunden reale Sozialkontakte pflegen!



Soziale Kontakte im Alter vermindern das Risiko für Demenz.

Hier sind auch die Eltern gefordert, dem Nachwuchs mehr gesellschaftliches Leben zu ermöglichen. Denn Einsamkeit ist ein Langzeitkiller ... Karin Podolak

Mag. Majda Moser,
Auswirkungen von Einsamkeit
auf das menschliche Individuum,
Verlag GRIN; E-Book:
<https://www.grin.com/document/457946>



ANZEIGE

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

Die *Technik* von Neuroth hilft mir wieder zu hören

Neuroth: über 130 x in Österreich
Info-Tel.: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

WWW.NEUROTH.COM



Testen Sie jetzt bei Neuroth
Hörgeräte ab 0 Euro*

Formel-1-Champion
Mika Häkkinen für Neuroth
#thatsbetterhearing

* Preise sind Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung. Tarife der Sozialversicherungen und Informationen zur Kassendirektverrechnung auf www.neuroth.com/sozialversicherung

HÖRGERÄTE // HÖRBERATUNG // GEHÖRSCHUTZ // SEIT 1907

NEUROTH