

## **Einsamkeit als heimlicher Killer: So schützt du dein Gehirn!**

Am 25. Februar 2025 diskutiert die Med Uni Innsbruck über Einsamkeit und ihre gesundheitlichen Risiken wie Demenz und Schlaganfall.

**Innsbruck, Österreich** - Die alarmierenden Folgen von Einsamkeit auf die Gesundheit sind Gegenstand intensiver Forschung: Studien zeigen, dass sich Einsamkeit ähnlich schädlich auf das Gehirn auswirkt wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich und somit das Risiko für Demenz und Schlaganfälle erhöht. Dies wurde bei einer Pressekonferenz der medizinischen Universität Innsbruck betont, wo die Vizerektorin und Neurowissenschaftlerin Christine Bandtlow über die dramatischen Statistiken in Österreich sprach. Aktuell gibt es zwischen 130.000 und 150.000 neue Demenzerkrankungen jährlich, mit einer prognostizierten Verdopplung dieser Zahl bis zum Jahr 2050 aufgrund des demografischen Wandels und ungesunder Lebensstilentscheidungen, wie Bandtlow erläuterte, wie **ORF Tirol berichtete**.

Besondere Sorgen macht den Forschern die steigende Einsamkeit in der Bevölkerung, insbesondere seit der Corona-Pandemie, die soziale Isolation verstärkt hat. Katharina Hüfner, Direktorin der Universitätsklinik für Psychiatrie II, wies darauf hin, dass jede fünfte Person in Österreich an psychischen Erkrankungen leidet, wobei Angststörungen und Depressionen am häufigsten sind. Sie erklärte auch, dass eine gesunde Lebensweise, einschließlich regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen, mediterranen Ernährung, entscheidend für die Prävention von Gehirnerkrankungen ist. Der Zusammenhang

zwischen Einsamkeit und psychischen Erkrankungen wurde durch zahlreiche Studien belegt, die unter anderem in einer umfassenden Analyse der psychologischen Auswirkungen von COVID-19 zusammengefasst wurden, gemäß den Erkenntnissen von **Springer**.

## Präventionsansätze

Die medizinische Universität Innsbruck plant, vor allem die Altersgruppe der 30- bis 40-Jährigen gezielt über Präventionsmaßnahmen aufzuklären. Die „Internationale Woche des Gehirns“ im März steht ganz im Zeichen der Vorbeugung von Gehirnerkrankungen. Dies umfasst Empfehlungen der WHO zu körperlicher Aktivität und bewusster Ernährung, die neben der physischen Gesundheit auch die mentale Fitness fördern soll. Insbesondere die Bedeutung einer ballaststoffreichen Ernährung, angereichert mit gesunden Fetten wie Olivenöl, wurde hervorgehoben. Zudem sei der Zuckerkonsum kritisch zu betrachten, da Diabetes mellitus das Risiko für Demenz stark erhöht, was wiederum gefährliche gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen kann, wie Susanne Kaser, stellvertretende Direktorin der Universitätsklinik für Innere Medizin I, detailliert erklärte.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ursache</b>	Einsamkeit, psychische Erkrankungen, Lebensstilentscheidungen
<b>Ort</b>	Innsbruck, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.tirol.orf.at">tirol.orf.at</a></li><li>• <a href="https://link.springer.com">link.springer.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)**