

## #MentalMonday – Macht Einsamkeit krank?



Oft hört man, dass die Studienzeit die schönste Zeit im Leben sei. Aber sie ist auch eine Zeit, in der man sich Menschen sind nicht für das Alleinsein geschaffen: in prähistorischen Zeiten lebten wir in Gruppen, um uns besser vor Gefahren zu schützen und unser Überleben zu sichern. In der heutigen Zeit ziehen immer mehr Menschen in die Städte, bis 2050 sollen es weltweit mehr als zwei Drittel sein. Dieser als Urbanisierung bezeichnete Prozess bringt Vorteile, wie Zugang zu besserer Infrastruktur, mehr Bildungsmöglichkeiten und einer höheren Dichte an Gesundheitseinrichtungen. Jedoch sollte man im Kontext der Großstadt auch die erhöhte Lärm-, Nachtlicht- und Abgasbelastung betrachten, die zu körperlichen Erkrankungen führen kann. Hinzu kommt ein höherer Grad an Anonymität und soziale Isolation. Wer kennt schon in einem Mehrfamilienhaus mit 10 Parteien alle ihre\*seine Nachbar\*innen? Das erscheint zunächst paradox, doch ist mit zunehmender sozialer Dichte das supportive soziale Netz häufig weniger eng als im ländlichen Raum. Einsam kann man sich auch fühlen, wenn man nicht abgeschieden von anderen lebt.

Als Folge können drei Phänomene beobachtet werden: Einsamkeit korreliert mit weiterem gesundheitsschädlichen Verhalten, wie ungesunder Ernährung. In Großstädten treten häufiger psychische Erkrankungen auf: Angsterkrankungen und Depressionen sind um 40% häufiger, Psychosen um ca. 200% häufiger als im ländlichen Raum. Drittens führt Einsamkeit zu Stress – über chronischen Stress haben wir vor zwei Wochen informiert.

Hier gelten dieselben Maßnahmen: wer sich gestresst fühlt, sollte sich bewegen, Entspannungsübungen anwenden, an die frische Luft gehen. Im Kontext der Großstadt tut ein Ausflug ins Grüne und das Treffen enger Freunde besonders gut.

