

Studien belegen: Einsamkeit macht krank

AOK Baden-Württemberg fördert mit einer landesweiten Kampagne die Gesundheitskompetenz der Menschen

Stuttgart, den 03.03.2020. In den vergangenen fünf Jahren fühlten sich 44 Prozent der 18- bis 69-jährigen Baden-Württemberger zumindest manchmal einsam. Unter den Alleinlebenden sind es sogar 61 Prozent. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag der AOK Baden-Württemberg. Wer hingegen in einer Partnerschaft lebt oder regelmäßig etwas mit anderen unternimmt, fühlt sich laut Umfrage weniger einsam. „Einsamkeit ist eine prägende Realität unserer Gesellschaft“, sagt Johannes Bauernfeind, Vorstandsvorsitzender der AOK Baden-Württemberg. Bislang finden laut Bauernfeind Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit zu wenig Beachtung. „Als erste Krankenkasse in Deutschland überhaupt setzt die AOK Baden-Württemberg der Einsamkeit ein strukturiertes Programm entgegen: "Entdecke das WIR in DIR." Die landesweite Kampagne stärkt die gesundheitsförderlichen Strukturen in den Kommunen, indem an 14 Aktionstagen in den AOK-Bezirksdirektionen die Menschen in ihren alltäglichen Lebenszusammenhängen erreicht werden.

Als erste Krankenkasse in Deutschland überhaupt setzt die AOK Baden-Württemberg im Verbund mit Kommunen und Vereinen der Einsamkeit ein strukturiertes Programm entgegen: Die landesweite Gesundheitsförderungskampagne „Entdecke das WIR in DIR“. Ab Mitte April 2020 können sich Gleichgesinnte finden, um gemeinsam aktiv zu

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

sein und sich gegenseitig nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Den Anfang machen 14 Gesundnah-Feste im ganzen Land, bei denen sich Singles, Familien, Paare und Freunde über konkrete Vor-Ort-Angebote aus Sport, Bewegung, Ernährung und Entspannung informieren können. Zu rund 400 Gesundnah Erlebnissen können sich die Menschen in Baden-Württemberg anschließend digital anmelden. Die Angebote sind kostenlos und richten sich an alle Menschen unabhängig von ihrer Versicherungszugehörigkeit. „Gemeinsam mit anderen ist es zum Beispiel einfacher, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren, eine gesunde Ernährungsweise durchzuhalten oder neue Gewohnheiten zu etablieren,“ so Bauernfeind. Die AOK Baden-Württemberg gehe mit der Kampagne neue Wege in der kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention, indem sie zivilgesellschaftliche Akteure und Kommunen vor Ort involviere, um gemeinsam im starken Netzwerk auf gesunde Verhältnisse hinzuwirken.

Bislang finden Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit zu wenig Beachtung. „Im Interesse eines möglichst langen und gesunden Lebens gilt es, den aktuellen Trend zur Vereinsamung und ihrer negativen gesundheitlichen Folgen zu durchbrechen“, sagt Johannes Bauernfeind. Laut forsa-Umfrage schützt Gemeinsamkeit vor Einsamkeit: Befragte, die mit einem Partner zusammen leben und Befragte, die mindestens einmal pro Woche etwas mit anderen zusammen unternehmen, fühlten sich demnach nicht so oft einsam wie Singles und Befragte, die seltener etwas mit anderen zusammen unternehmen. „Individuelle Eigenschaften aber auch äußere Faktoren, wie eine enge emotionale Bezugsperson oder auch ein unterstützendes soziales Umfeld außerhalb der Familie, sind wichtige protektive Faktoren, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen“, so Bauernfeind.

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

Aktuell leben laut Bevölkerungsstrukturdaten der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Baden-Württemberg mehr als 2 Millionen Menschen ganz allein – das ist fast jeder Fünfte. Von den rund 300.000 Haushalten, die seit 2009 in Baden-Württemberg neu gegründet wurden, sind laut GfK mehr als 200.000 Single-Haushalte. „Einsamkeit erhöht nachweislich das Risiko für chronischen Stress, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Demenz und einen frühen Tod“, sagt Johannes Bauernfeind. Laut eines Schreibens der Bundesregierung (Drucksache 19/10456) sei Einsamkeit in Bezug auf die Gesamtmortalität so schädlich wie Rauchen oder Adipositas. „Experten haben herausgefunden, dass insbesondere soziale Isolation das Auftreten und den Verlauf chronischer Krankheiten ungünstig beeinflusst und mit erhöhter Sterblichkeit assoziiert ist“, so Bauernfeind.

Laut forsa-Umfrage überwiegt in Baden-Württemberg der Wunsch, Neues zusammen mit anderen auszuprobieren: 68 Prozent der befragten 18- bis 69-jährigen würden z. B. eine neue Sportart oder ein neues Hobby eher zusammen mit anderen ausprobieren. 40 Prozent der Befragten wären grundsätzlich daran interessiert, gemeinsam mit anderen zu wandern. Einer Lauf- oder Walkinggruppe würden sich 32 Prozent anschließen wollen. Gut jeder Dritte (35 Prozent) hat generell Interesse, sich einer Kochgruppe anzuschließen, die auf gesundheitsbewusste Ernährung achtet. Eine Yogagruppe würde bei knapp jedem Dritten (30 Prozent) auf Interesse stoßen. „Das Projekt ‚Entdecke das WIR in DIR‘ will die Menschen in Baden-Württemberg im Sinne der kommunalen Gesundheitsförderung für gesundheitsförderliches Verhalten sensibilisieren und Impulse zur entsprechenden Verhaltensänderung geben“, sagt Bauernfeind. Ziel sei es, Impulse für die Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention in Kommunen zu geben.

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

Hinweis an die Redaktionen:

Im Auftrag der AOK Baden-Württemberg hat das Meinungsforschungsinstitut forsa vom 7. bis 25. Januar 2020 insgesamt 2005 Online-Interviews durchgeführt. Die Ergebnisse sind repräsentativ für Internetnutzer im Alter von 18 bis 69 Jahren in Baden-Württemberg.

Termine der GESUNDNAH-Feste:

- Samstag, 18.04.: Crailsheim
- Sonntag, 19.04.: Rastatt
- Sonntag, 26.04.: Wiesloch
- Sonntag, 26.04.: Eislingen
- Samstag, 02.05.: Überlingen
- Sonntag, 10.05.: Heidenheim
- Sonntag, 10.05.: Albstadt
- Samstag, 16.05.: Konstanz

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

- Sonntag, 17.05.: Sindelfingen
- Freitag, 22.05.: Emmendingen
- Donnerstag-Samstag, 21.-23.05.: Ludwigsburg
- Sonntag, 24.05.: Villingen-Schwenningen
- Freitag, 29.05.: Biberach
- Samstag, 30.05.: Freudenstadt

URLs zu GESUNDNAH-Festen und GESUNDNAH Erlebnissen:

aok.de/bw/gesundnah-fest (ab dem 18. März 2020 online)

aok.de/bw/gesundnah-erlebnis (ab dem 18. März 2020 online)

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de