



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) › **Holetschek wird im neuen Jahr die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in den Fokus nehmen – Bayerns Gesundheitsminister: Chronische Einsamkeit kann krank machen – Ministerium und LGL erstellen Einsamkeitsbericht**

Holetschek wird im neuen Jahr die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in den Fokus nehmen – Bayerns Gesundheitsminister: Chronische Einsamkeit kann krank machen – Ministerium und LGL erstellen Einsamkeitsbericht

25. Dezember 2022

Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek wird im neuen Jahr die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in den Fokus nehmen. Holetschek betonte am Sonntag: „Viele Menschen fühlen sich einsam, egal ob jung oder alt. Die Corona-Pandemie hat dieses Phänomen durch Kontaktbeschränkungen, geschlossene Schulen, Sport- und Freizeiteinrichtungen oder auch Homeoffice noch verstärkt. Klar ist: Einsamkeit kann jeden treffen – und chronische Einsamkeit kann krank machen. Deshalb werden wir uns diesem Risikofaktor im kommenden Jahr verstärkt widmen.“

Holetschek fügte hinzu: „Vorgesehen sind Informationsangebote und Maßnahmen gegen Einsamkeit, wie beispielsweise Plaudertelefone und Treffplattformen für ältere Menschen, Gesundheitstage der Gesundheitsämter zum Thema Einsamkeit und ein Fachtag mit Experten. Hinzu kommen Social Media-Beiträge mit Influencern, um auch jüngere Menschen zu erreichen. In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) wird ein bayerischer Einsamkeitsbericht erstellt, der im Frühjahr 2023 vorgestellt werden soll.“

Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) und des Deutschen Alterssurveys (DEAS) zeigen, dass vor der Corona-Pandemie etwa ein Drittel der Menschen in Bayern angab, zumindest manchmal einsam zu sein, zwei bis drei Prozent sind häufig bzw. sehr häufig einsam. Dabei kann Einsamkeit im Prinzip jeden treffen, unabhängig von Geschlecht oder Alter. Während der Corona-Pandemie ist die Zahl der einsamen Menschen Experten zufolge deutlich gestiegen.

Holetschek unterstrich: „Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit sind gravierend. Wer länger einsam ist, kann körperlich und seelisch krank werden. Wer sich einsam fühlt, neigt zu ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel. Fachleuten zufolge können gerade einsame Menschen verstärkt an Angstzuständen, Depressionen oder Schlafproblemen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Schlaganfall erkranken.“

Der Minister warnte: „Das Risiko, Suchtverhalten zu entwickeln und insbesondere verstärkt Alkohol, Tabak oder Drogen zu konsumieren, ist bei einsamen Menschen erhöht. Bei älteren Menschen kann Einsamkeit sogar die Entstehung einer Demenz begünstigen.“

Er ergänzte: „Unser Ziel ist es deshalb, auf die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit im kommenden Jahr auf verschiedenen Kanälen und mit Hilfe von zahlreichen Multiplikatoren verstärkt aufmerksam zu machen. Darüber hinaus werden wir insbesondere für ältere alleinlebende Menschen sowie für Jugendliche und junge Erwachsene Maßnahmen und konkrete Anlaufstellen aufzeigen, um Einsamkeit zu vermeiden bzw. zu überwinden.“

Holetschek fügte hinzu: „Wir brauchen auch kreative, auf die regionalen Bedarfe abgestimmte Konzepte gegen Einsamkeit. Deshalb haben wir die bayerischen Gesundheitsregionen^{plus} eingebunden: Noch bis Ende des Jahres können sie gezielt lokale Projekte gegen Einsamkeit beim Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit beantragen, und dafür eine Förderung von bis zu 10.000 Euro bekommen. Wir wollen innovative Ideen würdigen, die gegen Einsamkeit und soziale Isolation wirken und daraus Best-Practice-Beispiele entwickeln.“

Der Minister betonte: „Im Rahmen unserer langjährig bewährten und erfolgreichen Präventionsinitiative ‚Gesund.Leben.Bayern‘ haben wir bereits erste Projekte zur Vermeidung oder Bewältigung von Einsamkeit angestoßen.“ Holetschek verwies in diesem Zusammenhang auf die Telefon-Engel-Aktion für ältere Menschen ab 60 Jahren des Münchner Vereins Retla und die „Habe die Ehre“-Angebote zur Gesundheitsförderung für Senioren in der Gemeinde Zell in der Oberpfalz. Ein weiteres vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördertes Hilfeangebot ist beispielsweise das Beratungsangebot „[U25] Nürnberg“ zur Krisenberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mittels E-Mail.

Holetschek erläuterte: „Menschen, die in die Einsamkeit gerutscht sind, brauchen dringend Hilfe, diesen Zustand zu überwinden. Mit unserem neuen Präventionsschwerpunkt 2023 möchten wir die Gesellschaft für dieses Thema sensibilisieren, denn leider ist ungewollte Einsamkeit oft noch ein Tabu, über das keiner sprechen möchte.“

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

