



Warum

Einsamkeit ist in allen Bevölkerungsschichten und Altersstufen ein stiller Begleiter. Was dabei im Körper passiert, lässt sich in der Hirnforschung belegen.

Von Dipl.-Ing. Dr. Monika Nell

Von Geburt an sind wir auf Nähe und Berührungen unserer Bezugspersonen angewiesen. Vereinfacht gesagt werden im Miteinander körpereigene Hormone ausgeschüttet, allen voran das Bindungshormon Oxytocin. Es reduziert die Herzfrequenz, beruhigt und lässt uns Vertrauen in unser Gegenüber aufbauen. In der Schule, im beruflichen Alltag und mit zunehmendem Lebensalter bleibt immer weniger Zeit für derartige körperliche und seelische Nähe. Digitale und im Besonderen Social-Media-Kanäle gaukeln uns Freunde bzw. Follower vor, von denen wir aber nichts Spürbares haben – ganz im Gegenteil: Sie lenken uns von wahren Begegnun-

Wussten Sie, dass ...

... sich laut einer Studie der Caritas (2024) 600.000 Menschen in Österreich mehr als die Hälfte ihrer Zeit einsam fühlen?

... die Beschäftigung und das Kuscheln mit Haustieren die Oxytocinausschüttung anregen und unseren Blutdruck senken?

... am Brahmahof in Diex für ältere Menschen ein Begegnungsort mit Freizeit- und Beschäftigungsangeboten geschaffen wurde?

Wann Frauen Mütter werden

Das Alter, in dem Frauen zum ersten Mal ein Kind zur Welt bringen, variiert weltweit stark. Es spiegelt tief verwurzelte soziale, kulturelle und wirtschaftliche Strukturen wider.

Von Julia Mikitsch, BSc,
Studentin an der Universität
für Bodenkultur

Das Erstgebärendenalter ist ein Indikator für Bildung, Wohlstand, Gesundheitsversorgung und gesellschaftliche Stellung von Frauen. In Mitteleuropa, Nordamerika, Japan und Australien bekommen diese heute ihr erstes Kind meist zwischen 29 und 32 Jahren. Ursachen sind verbesserte Verhütung, höherer Bildungs-

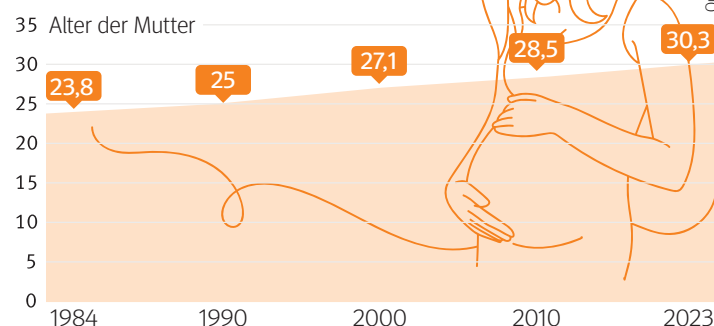
grad, späterer Berufseinstieg, wirtschaftliche Eigenständigkeit und veränderte Rollenbilder. Ganz anders stellt sich die Situation in vielen Teilen Subsahara-Afrikas und Südasiens dar. Dort liegt das Durchschnittsalter der Erstgeburt häufig unter 20 Jahren. In Niger beträgt es etwa 18,5 Jahre. Dort prägen frühe Heiraten, mangelnde Bildungschancen, fehlender Zugang zu sexueller Aufklärung und eingeschränkte medizinische Versorgung die Lebenswirklichkeit.

In Österreich bekommen Frauen aktuell im Schnitt nur etwa 1,3 Kinder. Zum Vergleich: In Ländern mit sehr jungen Erstgebärenden wie Niger liegt die durchschnittliche Kinderzahl pro Frau bei rund 6,7 %. Österreich rangiert leicht unter dem europäischen Durchschnitt. Hierzu-

lande steigt das durchschnittliche Alter bei der ersten Geburt kontinuierlich. Waren die Frauen in den 1970er- und 1980er-Jahren noch 23 bis 24 Jahre alt, liegt der Wert heute bei etwa 30,3 Jahren. Dabei zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen urbanen Zentren wie Wien oder Graz und ländlichen Regionen. In Städten profitieren Frauen von besserer Kinderbetreuung, größerem Bildungsangebot und einem offeneren gesellschaftlichen Klima. Diese Faktoren tragen zu einer späteren Mutterschaft bei. Die Frage, wann Bäuerinnen ihr erstes Kind zur Welt bringen, steht in engem Zusammenhang mit den Herausforderungen des ländlichen Raums. Spätere Mutterschaft bringt medizinische Risiken, doch häufig mehr Reife, ein stabiles soziales Umfeld und bessere Voraussetzungen für Erziehung und Familienleben. Gesellschaftlich sind bessere Kinderbetreuung, flexible Arbeitsmodelle und gezielte Unterstützung, insbesondere in ländlichen Regionen, erforderlich.

Das Internationale Jahr der Bäuerinnen 2026 bietet die Chance, ihre Lebensrealität sichtbar zu machen und Mutterschaft als bewusste, selbstbestimmte Entscheidung zu würdigen und damit die Zukunft von Höfen, Familien und Gemeinden zu gestalten.

Durchschnittsalter der Mutter von 1984 bis 2023 in Österreich



wir ein Miteinander brauchen

Bei älteren Menschen kann Einsamkeit zu verschiedenen Erkrankungen führen.

stock.adobe.com/KI-generiert

Bildungstipps

Einsamkeit schwächt – ein Miteinander stärkt:
7. November (Freitag), 9.30
bis 12.30 Uhr,
Bildungshaus
Schloss
Krustowitz



Seniorenbetreuung

Informationsveranstaltung
zum LFI-Zertifikatslehrgang:
Green Care-Seniorenbetreu-
ung am Hof, 11. November
(Dienstag),
19 bis 20 Uhr,
online



gen ab. Erleben wir einen Mangel an persönlichen Kontakten, bleibt die förderliche Wirkung durch die Oxytocinfreisetzung aus. Das Miteinander hingegen hält uns geistig motiviert, körperlich fit und damit gesund.

Interview



Die Neurowissenschaftlerin
Dr. Nicole Strüber.

Elisa Meyer

Was Einsamkeit mit uns macht, ist das Forschungsgebiet der Neurowissenschaftlerin Dr. Nicole Strüber. Sie wird im November im Bildungshaus Schloss Krustowitz referieren.

Welche Menschen sind besonders von Einsamkeit betroffen?

Ältere Menschen, die durch eingeschränkte Mobilität, Krankheit oder den Verlust nahestehender Personen weniger

am sozialen Leben teilnehmen können, sind ebenso gefährdet wie Menschen, die in einer neuen oder fremden Umgebung leben und noch keine stabilen Kontakte geknüpft haben. Kinder sind vor allem dann akut betroffen, wenn sie in ihrem Alltag zu wenig Gelegenheit zu verlässlichem, feinfühligem Miteinander haben – etwa bei emotionaler Vernachlässigung, instabilen Familienverhältnissen oder sozialer Ausgrenzung in Gruppen. Fehlt diese Resonanz, prägt dies zudem langfristig, wie stark Einsamkeit im Erwachsenenalter empfunden wird – selbst dann, wenn später soziale Kontakte vorhanden sind.

Welche sind die häufigsten gesundheitlichen Schäden einsamer Menschen?

Chronische Einsamkeit wirkt auf den Körper wie ein dauerhafter Stresszustand: Sie erhöht die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und schwächt das Immunsystem. Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen.

Einsamkeit begünstigt Depressionen, Angststörungen und Schlafprobleme. Langfristig kann sie sogar die Lebenserwartung verkürzen. Einsamkeit ist ein erwiesener Risikofaktor für altersbedingte Erkrankungen. Dazu gehören u. a. Stoffwechselerkrankungen und eine erhöhte Anfälligkeit für chronische Entzündungen. Auch Alzheimer und andere Demenzen treten bei einsamen älteren Menschen häufiger auf oder schreiten schneller voran. Eine Studie zeigt, dass Einsamkeit mit einem um 40 % erhöhten Risiko für Demenz verbunden ist (Sutin et al. 2020).

In welchem Lebensabschnitt hat ein Mangel an körperlichem Kontakt die gravierendsten Auswirkungen?

Besonders gravierend sind die Folgen in der frühen Kindheit, wenn das Gehirn hochplastisch ist und die Grundlagen für emotionale Sicherheit und soziale Kompetenz gelegt werden. Körperliche Nähe, Berührungen und feinfühliges Resonanz wirken in dieser Phase wie ein „Bauplan“ für die Stressregulation und die Fähigkeit, tragfähige Bindungen einzu-

gehen. Fehlen diese Erfahrungen, kann sich das negativ auf die Entwicklung zentraler Hirn- und Bindungssysteme auswirken – mit möglichen Folgen bis ins Erwachsenenalter. Auch in anderen sensiblen Lebensphasen, etwa bei Krankheit, Trauer oder einschneidenden Übergängen, kann ein Mangel an Berührung die seelische und körperliche Gesundheit deutlich beeinträchtigen.

Wie können wir wieder zu mehr Miteinander finden?

Beziehung und Miteinander entstehen im Alltag oft durch kleine, bewusste Gesten: ein Gespräch ohne Eile, ein aufmerksamer Blick, eine freundliche Berührung. Für Kinder bedeutet dies verlässliche Bezugspersonen, die ihre Signale wahrnehmen und feinfühlig beantworten. Erwachsenen kann es helfen, soziale Kontakte zu pflegen, sich in Gruppen zu engagieren oder gemeinsam aktiv zu sein. Die Wissenschaft zeigt: Wenn sich Menschen wirklich aufeinander einlassen, stärkt dies nicht nur die psychische Widerstandskraft, sondern kann auch körperliche Heilungsprozesse unterstützen.