



In Österreich steigt das durchschnittliche Alter bei der ersten Geburt kontinuierlich. stock.adobe.com

ann Frauen Mütter werden

ter, in dem Frauen
ersten Mal ein
ur Welt bringen,
t weltweit stark. Es
lt tief verwurzelte
e, kulturelle und
haftliche Strukturen

Mikitsch, BSc,
n an der Universität
nkultur

Erstgebärendenalter ist
n Indikator für Bildung,
ohlstand, Gesundheits-
ung und gesellschaftli-
ellung von Frauen. In
uropa, Nordamerika,
und Australien bekom-
ese heute ihr erstes Kind
zwischen 29 und 32 Jah-
sachen sind verbesserte
ung, höherer Bildungs-

grad, späterer Berufseinstieg,
wirtschaftliche Eigenständig-
keit und veränderte Rollenbil-
der. Ganz anders stellt sich die
Situation in vielen Teilen Sub-
sahara-Afrikas und Südasiens
dar. Dort liegt das Durch-
schnittsalter der Erstgeburt
häufig unter 20 Jahren. In Ni-
ger beträgt es etwa 18,5 Jahre.
Dort prägen frühe Heiraten,
mangelnde Bildungschancen,
fehlender Zugang zu sexueller
Aufklärung und eingeschränk-
te medizinische Versorgung
die Lebenswirklichkeit.

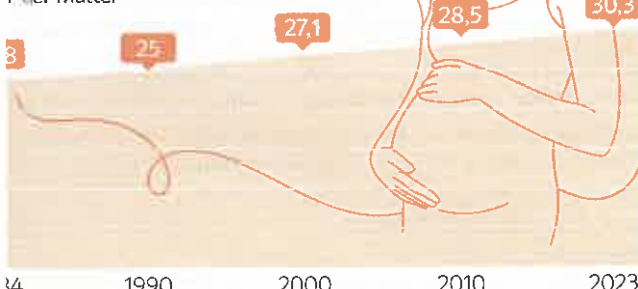
In Österreich bekommen
Frauen aktuell im Schnitt nur
etwa 1,3 Kinder. Zum Ver-
gleich: In Ländern mit sehr
jungen Erstgebärenden wie
Niger liegt die durchschnitt-
liche Kinderzahl pro Frau bei
rund 6,7 %. Österreich ran-
giert leicht unter dem europä-
ischen Durchschnitt. Hierzu-

lande steigt das durchschnitt-
liche Alter bei der ersten
Geburt kontinuierlich. Waren
die Frauen in den 1970er- und
1980er-Jahren noch 23 bis 24
Jahre alt, liegt der Wert heu-
te bei etwa 30,3 Jahren. Dabei
zeigen sich deutliche Unter-
schiede zwischen urbanen
Zentren wie Wien oder Graz
und ländlichen Regionen. In
Städten profitieren Frauen von
besserer Kinderbetreuung, grö-
ßerem Bildungsangebot und
einem offeneren gesellschaft-
lichen Klima. Diese Faktoren
tragen zu einer späteren Mut-
terschaft bei. Die Frage, wann
Bäuerinnen ihr erstes Kind zur
Welt bringen, steht in engem
Zusammenhang mit den He-
erausforderungen des ländli-
chen Raums. Spätere Mutter-
schaft bringt medizinische Ri-
siken, doch häufig mehr Reife,
ein stabiles soziales Umfeld
und bessere Voraussetzungen
für Erziehung und Familienle-
ben. Gesellschaftlich sind bes-
sere Kinderbetreuung, flexible
Arbeitsmodelle und gezielte
Unterstützung, insbesondere
in ländlichen Regionen, erfor-
derlich.

Das Internationale Jahr der
Bäuerinnen 2026 bietet die
Chance, ihre Lebensrealität
sichtbar zu machen und Mut-
terschaft als bewusste, selbst-
bestimmte Entscheidung zu
würdigen und damit die Zu-
kunft von Höfen, Familien
und Gemeinden zu gestalten.

schnittsalter der Mutter 1984 bis 2023 in Österreich

der Mutter



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 Berüh-
rungen unserer Bezug-
spersonen angewiesen. Ver-
einfacht gesagt werden im
Miteinander körpereigene
Hormone ausgeschüttet, al-
len voran das Bindungshor-
mon Oxytocin. Es reduziert
die Herzfrequenz, beruhigt
und lässt uns Vertrauen in
unser Gegenüber aufbauen.
In der Schule, im beruflichen
Alltag und mit zunehmen-
dem Lebensalter bleibt im-
mer weniger Zeit für derarti-
ge körperliche und seelische
Nähe. Digitale und im Be-
sonderen Social-Media-Kanä-
le 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 an-
regen und unseren Blutdruck
senken?

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

wir ein Miteinander brauchen



Bei älteren Menschen
kann Einsamkeit
zu verschiedenen
Erkrankungen führen.
stock.adobe.com/KI-generiert

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

Interview



Die Neurowissenschaftlerin
Dr. Nicole Strüber.

Elisa Meyer

Was Einsamkeit mit uns
macht, ist das Forschungsge-
biet der Neurowissenschaftle-
rin Dr. Nicole Strüber. Sie wird
im November im Bildungshaus
Schloss Krastowitz referieren.

Welche Menschen sind be- sonders von Einsamkeit be- troffen?

Ältere Menschen, die durch
eingeschränkte Mobilität,
Krankheit oder den Verlust na-
hestehender Personen weniger

am sozialen Leben teilnehmen
können, sind ebenso gefährdet
wie Menschen, die in einer neu-
en oder fremden Umgebung le-
ben und noch keine stabilen
Kontakte geknüpft haben. Kin-
der sind vor allem dann akut be-
troffen, wenn sie in ihrem All-
tag zu wenig Gelegenheit zu
verlässlichem, feinfühligem
Miteinander haben – etwa bei
emotionaler Vernachlässigung,
instabilen Familienverhältnis-
sen oder sozialer Ausgrenzung
in Gruppen. Fehlt diese Reso-
nanz, prägt dies zudem lang-
fristig, wie stark Einsamkeit im
Erwachsenenalter empfunden
wird – selbst dann, wenn spä-
ter soziale Kontakte vorhanden
sind.

Welche sind die häufigsten gesundheitlichen Schäden einsamer Menschen?

Chronische Einsamkeit wirkt
auf den Körper wie ein dauer-
hafter Stresszustand: Sie er-
höht die Ausschüttung von
Stresshormonen wie Cortisol
und schwächt das Immunsys-
tem. Studien zeigen ein erhöh-
tes Risiko für Herz-Kreislauf-Er-
krankungen, Bluthochdruck,
Schlaganfall, Diabetes und be-
stimmte Krebserkrankungen.

Einsamkeit begünstigt Depres-
sionen, Angststörungen und
Schlafprobleme. Langfristig
kann sie sogar die Lebenserwar-
tung verkürzen. Einsamkeit ist
ein erwiesener Risikofaktor für
altersbedingte Erkrankungen.
Dazu gehören u. a. Stoffwech-
selerkrankungen und eine er-
höhte Anfälligkeit für chroni-
sche Entzündungen. Auch Alz-
heimer 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 körper- lichem Kontakt die gravie- rendsten Auswirkungen?

Besonders gravierend sind die
Folgen in der frühen Kind-
heit, wenn das Gehirn hoch-
plastisch ist und die Grundla-
gen für emotionale Sicherheit
und soziale Kompetenz gelegt
werden. Körperliche Nähe, Be-
rührungen und feinfühliges Re-
sonanz wirken in dieser Phase
wie ein „Bauplan“ für die Stress-
regulation und die Fähigkeit,
tragfähige Bindungen einzu-

gehen. Fehlen diese Erfahrun-
gen, kann sich das negativ auf
die Entwicklung zentraler Hirn-
und Bindungssysteme auswir-
ken – mit möglichen Folgen bis
ins Erwachsenenalter. Auch in
anderen sensiblen Lebenspha-
sen, etwa bei Krankheit, Trauer
oder einschneidenden Über-
gängen, kann ein Mangel an Be-
rührung die seelische und kör-
perliche 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 auf-
merksamer Blick, eine freund-
liche Berührung. Für Kinder
bedeutet dies verlässliche Be-
zugspersonen, die ihre Signa-
le wahrnehmen und feinfüh-
lig beantworten. Erwachsenen
kann es helfen, soziale Kontak-
te zu pflegen, sich in Gruppen
zu engagieren oder gemein-
sam aktiv zu sein. Die Wissen-
schaft zeigt: Wenn sich Men-
schen wirklich aufeinander ein-
lassen, stärkt dies nicht nur die
psychische Widerstandskraft,
sondern kann auch körperliche
Heilungsprozesse unterstützen.

Bildungstipps

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



Seniorenbetreuung

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

