US-Gesundheitsexperte

«Einsamkeit erhöht Risiko für Demenz und Schlaganfall»

Vivek H. Murthy
Quelle: Wikimedia / United States Department of Health and Human Services (gemeinfrei)

Einsamkeit ist eine grosse Bedrohung für die Gesundheit. Der Leiter des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA vergleicht es mit dem Rauchen. Und ein Top-Psychiater empfiehlt, zurück in die christlichen Gemeinden zu gehen.

Der Leiter des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA, Vivek Murthy, erklärt, dass Einsamkeit zu einer Bedrohung für die Gesundheit geworden ist. Er ordnet sie als derart schwerwiegend ein, dass sie mit Rauchen und Fettleibigkeit vergleichbar sei.

Viele hüten Einsamkeit jedoch als schmerzhaftes Geheimnis, bilanziert Vivek Murthy, der aus eigener Erfahrung spricht. Viele würden sich deswegen schämen, «so wie ich früher». Der indischstämmige Brite, der mit seiner Familie im Alter von drei Jahren in die USA einwanderte, erlebte Einsamkeit sowohl als Kind wie auch als Erwachsener.

Gefahr für Gesundheit

Kürzlich veröffentlichte Vivek Murthy einen Leitfaden zum Thema Einsamkeit. In diesem hält er fest, dass diese das Risiko für körperliche Beschwerden wie Herzkrankheiten, Demenz und Schlaganfall erhöht, sowie für Depressionen, Angstzustände und Selbstmord.

Weiter berechnete er, dass die Wahrscheinlichkeit, durch Einsamkeit früher zu sterben, etwa so hoch sei, wie wenn man täglich 15 Zigaretten raucht. Betroffen ist rund die Hälfte der Erwachsenen und bei Kindern liegt die Anzahl noch höher.

Online-Kontakte mit Gleichaltrigen helfen dabei kaum. Der amerikanische Top-Psychiater Daniel Amen hält fest, dass soziale Medien süchtig machen können und das Problem eher noch vergrössern würden.

«Zurück in die Kirchen!»

Schon vor der Pandemie war Einsamkeit ein erhebliches Problem. Dieses habe sich seither «exponentiell verschlimmert», so Daniel Amen, der die «Saddleback Church» besucht und den «Daniel Plan» (ein Gesundheits- und Ernährungsprogramm) mitgestaltete.

Er empfiehlt: «Geht zurück in die Kirche. Engagiert euch dort. Wir müssen zurück. Es gibt keinen besseren Ort, wo wir dieses Problem lösen können, als in der christlichen Gemeinde.»

Zum Thema:
Empathisch aufeinander zugehen: Beziehungen mit Perspektive
Willi Brammertz: «Vor mir selbst kann ich nicht fliehen»
Emma Benoit: Angst, Depressionen und dann der Suizidversuch…

Datum: 13.09.2023
Autor: Lorie Johnson / Daniel Gerber
Quelle: Faithwire / gekürzte und ergänzte Übersetzung: Livenet

Tags

Gesundheit

Kirchen und Werke