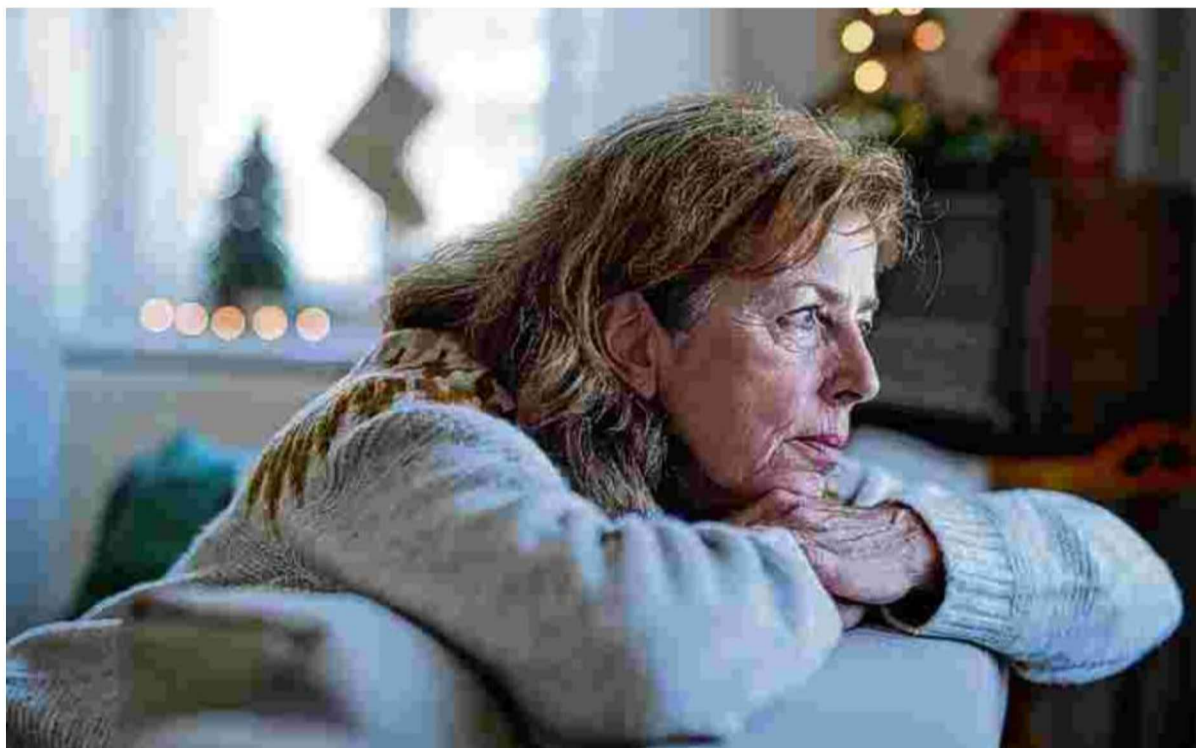


Allein im Alter: „Einsamkeit ist so gefährlich wie 15 Zigaretten täglich“

Studie: Um Weihnachten wünschen sich 72 Prozent der Senioren mehr Besuche

Es ist die stillste Zeit im Jahr: Diese Liedzeile bekommt einen bitteren Beigeschmack, wenn man die jüngste Imas-Umfrage des OÖ Seniorenbundes (VP) betrachtet: 72 Prozent der Generation 60+ meint „sehr“ oder „eher“, dass zu Weihnachten „mehr Besuche und Kontakte zu Freunden“ nötig wären.

Dass Einsamkeit ein ganzjähriges Thema ist, zeigen zahlreiche Studien: In Österreich sagen zehn Prozent der Bevölkerung über sich, dass sie häufig oder immer einsam sind. Doppelt so viele empfinden das manchmal so. Besonders betroffen sind neben Senioren auch die Jungen (18-29 Jahre: neun Prozent). Mit diesen Zahlen liegt unser Land im europäischen Mittelfeld: Das Spektrum reicht in der EU von sechs bis 30 Prozent. Bei den Dänen fühlen sich zum Beispiel sechs Prozent einsam, bei den Italienern ist es ein Viertel.



Zu den Feiertagen allein zu sein, schmerzt besonders.

Fotos: Colourbox, OÖ Seniorenbund, APA/Hans Punz

Suche nach Lösungen

Landeshauptmann a. D. Josef Pühringer begrüßt, dass das Thema Einsamkeit durch Corona in den Fokus gerückt ist: „Bis zur Pandemie wurde darüber nicht geredet. Die Einsamen schreien nicht.“ Der Obmann des OÖ Seniorenbundes regt attraktive Teilzeit-Arbeitsmodelle während der Pension an, außerdem die Förderung von Gemeinschaftsräumen in Wohnanlagen und bessere Computer- und Handy-Schulung für ältere Menschen. „Die Digitalisierung schafft zwar Verbindungen, aber keine Nähe“, fordert der Politiker mehr Angebote vor Ort ein.

Dass Einsamkeit nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper wehtut, zeigen ebenfalls Studien, wie der Experte Univ.-Prof. Marcus Mund von der Uni Klagenfurt ausführt: „Einsamkeit ist so gefährlich wie 15 Zigaretten pro Tag. Wir wissen, dass Einsamkeit krankheitswertige Folgen hat.“ Betroffene leiden nicht nur unter mehr Stress, Depressionen und Schlafstörungen, auch ihr Lebensalter ist verkürzt. Zudem würden einsa-



„Bis zur Pandemie wurde nicht über Einsamkeit geredet. Die Digitalisierung schafft zwar Verbindungen, aber keine Nähe.“

■ **Josef Pühringer**, Obmann OÖ Seniorenbund



„Jede vierte Frau in der Pension ist in Österreich armutsgefährdet. Da hat man nicht dieselben Möglichkeiten.“

■ **Ingrid Korosec**, Präsidentin Österreichischer Seniorenbund



„Einsamkeit kann krankheitswertige Folgen haben und mit erhöhtem Tabak- und Alkoholkonsum einhergehen.“

■ **Marcus Mund**, Einsamkeitsforscher der Uni Klagenfurt

me Menschen mehr Tabak und Alkohol konsumieren – ebenfalls mit schädlichen Folgen.

Schwierig gestaltet sich die Ursachensuche. Denn der Forscher erklärt, dass sich das Thema nicht an einfachen Auslösern festmachen lässt.

Laut der Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes sei jedoch ein Zusammenhang mit dem Einkommen deutlich sichtbar: „Jede vierte Frau in der Pensi-

on ist armutsgefährdet. Da hat man nicht dieselben Möglichkeiten.“ Die Zivilgesellschaft und die Politik seien gefordert, „denn das Altersheim ist nicht die einzige Alternative“. Am wichtigsten sei Prävention.

In Oberösterreich hat der Seniorenbund ein dickes Bündel an Veranstaltungen unter dem Motto „Weihnachten gemeinsam“ geschnürt – vom Adventsingen im Musiktheater bis zur stimmungs-

vollen Feier für Senioren am 24. Dezember (mehr Infos unter www.ooe-seniorenbund.at).

Die Caritas OÖ konzentriert sich neben Senioren auch auf Menschen mit Behinderung und in Armut, wie Direktor Franz Kehrer sagt: „Die Menschen haben das Gefühl, sie gehören nicht mehr dazu. Für sie gilt es, wieder Souveränität zurückzugewinnen.“ (dh)

➔ Leitartikel zum Thema Seite 4

ÜBERBLICK

Weltweit hören die Menschen mehr Musik

20 Stunden pro Woche – so lange hören die Menschen im Durchschnitt Musik. Das zeigt der „Engaging with Music“-Report, für den 44.000 Personen in 22 Ländern auf allen Kontinenten befragt wurden. Zum Vergleich: 2021 waren es „nur“ 18,4 Stunden. 69 Prozent gaben an, dass Musik für ihre mentale Verfassung wichtig ist. Für 68 Prozent spielt Musik beim Sport eine ganz wichtige Rolle.

Umfrage: Ein Drittel der Österreicher fliegt „nie“

Der Verkehrsclub Österreich (VCÖ) ließ erheben, wie häufig die Österreicher fliegen. Demnach steigt ein Drittel „nie“ in ein Flugzeug. Die Hälfte der Bevölkerung ab 16 fliegt circa einmal im Jahr, eine von sechs Personen mehrmals oder häufiger. Vielfliegende sind vor allem beruflich unterwegs, wie die von Marketagent durchgeführte Umfrage zeigt. Der VCÖ spricht sich zum Schutz des Klimas für Bahnreisen und Videokonferenzen aus.

Weihnachtseinkäufe: Gern in den Geschäften

Nach fast drei Jahren Corona-Pandemie gehen die Menschen wieder gerne ins Geschäft einkaufen – das gilt vor allem für die Weihnachtseinkäufe. Der Einkauf im stationären Handel punktet gegenüber dem Onlineshop vor allem durch das persönliche Erlebnis, also die Möglichkeit, das Produkt angreifen und ausprobieren zu können, wie die Studie von „Integral“ zeigt. Beliebte Geschenke sind heuer übrigens Gutscheine, Spielwaren, Bücher und Bargeld.



Das Erlebnis beim Einkaufen macht den Unterschied. Foto: colourbox

KLATSCH & TRATSCH

Brad Pitt frisch verliebt



Schauspieler **Brad Pitt** (58) wurde mit einer neuen Frau gesichtet. Bei einem Konzert turtelte der Oscar-Preisträger mit seiner angeblich neuen Freundin, Ines de Ramon. Die 29-Jährige ist Verkaufsleiterin der Schmuckmarke „Anita Ko“, die viele Promis ausstattet.

Jacob: „Krebs besiegt“



TV-Star **Katerina Jacob** (64, „Der Bulle von Tölz“) hat ihre Brustkrebs-Erkrankung überstanden. „Ich gelte als geheilt“, sagte die deutsche Schauspielerin der Bild-Zeitung. Anfang 2022 erhielt sie die Diagnose. Es folgten Chemo, Bestrahlung, Immuntherapie.

„Teilzeitpensionistin“ Jodie Foster wird morgen 60

Mit der Rolle der FBI-Agentin Clarice Starling in „Das Schweigen der Lämmer“ schrieb sie Filmgeschichte

Wenn ein internationaler Star altert, heißt es häufig, dass diese Person noch immer wie besessen arbeite und an Ruhestand gar nicht zu denken sei. Nicht so bei Jodie Foster – die macht eigentlich nicht mehr so viel. Am morgigen Samstag, 19. November, wird der Hollywoodstar 60 Jahre. „Es stellt sich heraus, dass es andere Dinge gibt, die genauso bedeutsam sind wie Filme zu machen“, sagte sie der „New York Times“.

Tatsächlich machte die Schauspielerin im vergangenen Jahrzehnt gerade einmal eine Handvoll Filme und war auch sonst kaum zu sehen. Keine großen Auftritte, ihre Interviews sind rar, in den sozialen Medien ist sie nicht unterwegs. Fast wirkt es so, als würde die Oscar-Gewinnerin im Fastpensionsalter die Entspannung nachholen, die ihr als Kinderstar verwehrt blieb.



Jodie Foster hat oft starke Frauen auf der Leinwand verkörpert.

Foto: Reuters

Schon als Dreijährige war sie in Werbespots zu sehen, der Durchbruch gelang ihr mit „Taxi Driver“ an der Seite von Robert De Niro – mit gerade einmal 13. Filmgeschichte schrieb sie auch als junge

FBI-Agentin Clarice Starling in „Das Schweigen der Lämmer“, eine Rolle, die Michelle Pfeiffer wegen der unbehaglichen Themen – Serienmord, Kannibalismus und sexuelle Obsession – abgesagt hatte.

Auf dem Höhepunkt ihrer Popularität entschied sie sich, dem Film zeitweise den Rücken zu kehren und in Yale Literatur zu studieren. Der Medienrummel war gewaltig, Foster musste das Studium teilweise unterbrechen, bekam am Ende aber die zweitbeste Note „Magnacum Laude“.

Zwei Söhne, Vater unbekannt

Über ihr Privatleben redet sie selten. Wer der Vater ihrer zwei Söhne ist, darum ranken sich viele Theorien. Seit 2014 ist sie mit der Schauspielerin Alexandra Hedison verheiratet. Demnächst wird Foster wieder vor der Kamera zu sehen sein. In „Nyad“ geht es um eine Marathonschwimmerin, die von Kuba nach Florida schwimmen möchte. Es würde nicht verwundern, wenn sich die „Teilzeitpensionistin“ danach wieder eine Auszeit gönnt.