

Krank durch Einsamkeit

Einsamkeit bedeutet chronischen Stress für den Körper. Der Dauerstress führt zu einer anhaltenden Ausschüttung von Stresshormonen wie Kortisol. Dies kann auf Dauer zahlreiche Organsysteme schädigen und die Entstehung vieler Krankheiten begünstigen.

Psyche

Depression, Angststörungen,
Burnout-Syndrom

Stoffwechsel

Diabetes

Immunsystem

Erhöhte Infektions-
anfälligkeit

Verdauung

Magen-Geschwüre,
Sodbrennen

Herz

Herzinfarkt, Schlag-
anfall, Bluthochdruck,
Herzrhythmusstörungen

Weitere Erkrankungen

Tinnitus/Hörsturz, Neurodermitis
(Haut), Begünstigung von
einigen Krebserkrankungen



Hier gibt's Hilfe

Krisenhotline der SVLFG

0561 785 – 10101 oder
gleichgewicht@svlfg.de

Telefonseelsorge

0800-1110111,
0800-1110222,
0800-116123 oder per
Mail und Chat über
www.telefonseelsorge.de

Telefon-Engel für Seni- orinnen und Senioren

089-189 100 26

Über nebenan.de können sich Nachbarn kennenlernen, helfen und zu Aktivitäten verabreden.

Unter www.meet5.de können Menschen ab 40 gemeinsam ihre Freizeit gestalten.