



Wir möchten, dass Sie wissen!

Einsamkeit schadet der Gesundheit

FH-Projekt „(Gem)einsam durch Corona“ startet Internetseite mit Ideensammlung gegen Einsamkeitsgefühle.

Bielefeld (fhb). „Einsamkeit ist gesundheitsschädlicher als Rauchen, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel.“ Diese These steht im Fokus des Projekts „(Gem)einsam durch Corona“ der Fachhochschule (FH) Bielefeld.

Dr. Sebastian Bamberg, Professor für Psychologie am Fachbereich Sozialwesen der FH Bielefeld, erklärt, dass Einsamkeit mit dem täglichen Konsum von 15 Zigaretten verglichen werden könne: „Soziale Kontakte beeinflussen unsere Persönlichkeit, indem sie die soziale Identität beeinflussen. Normen, die in einer Gruppe vorherrschen, bestimmen, welche Meinungen und Aktivitäten uns wichtig sind und wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten. All diese Faktoren wirken sich auf unsere Gesundheit aus.“ Um gesund zu bleiben, sei es daher notwendig, tragfähige soziale Bindungen aufzubauen.

[mehr Infos](#)

[Quelle: Fachhochschule Bielefeld](#)



ZUP! Beratung · Marketing · Kommunikation GmbH · Franz-Kobinger-Straße 11a · 86157 Augsburg
Telefon +49 821 9998140 · www.zup-gmbh.de · info@zup-gmbh.de

Wenn Sie unser ZUP!-Wissen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

