

Hundert Jahre Einsamkeit

Das Haar ergraut, das Denken verholzt: Lassen uns Stress, Isolation und Bewegungsmangel im Lockdown **schneller altern?**

Wir haben diesen neuen Kollegen in der Arbeit, er hat die ärgerliche Angewohnheit, mich in jeder Videokonferenz anzustarren.

Er ist schon etwas älter und wirkt oft verloren vor dem Computer. Wenn er aufsteht, hinken seine Bewegungen dem Willen hinterher, doch weil er nie blinzelt, kann er mich sonst ununterbrochen anschauen.

Ich frage mich, was in dem alten Knaben vorgeht. Sein Gesicht ist wie die Urkunde eines strapazierten Lebens, die Haut seiner Wangen ist fahl, und neben den Lidern tun sich kleine Scharten auf.

Die ersten Wimpern haben ihre Farbe und das Haupthaar überhaupt jedes Interesse verloren, aus den Geheimratsecken sind schon Appellplätze geworden.

Und nach einigen Minuten überkommt mich jedes Mal aufs Neue die bittere Erkenntnis: Dieses verwelkte Gesicht gehört keinem neuen Kollegen. Die schlaffen Bewegungen, die losgelösten Haare, sie stammen von mir selbst.

Viele Menschen, das schildern die Gesprächspartner dieser Geschichte, haben das Gefühl, im zurückliegenden Jahr der Isolation und Sorgen, des Kontrollverlusts und der Einsamkeit, des Schlaf- und Bewegungsmangels übermäßig gealtert zu sein.

Auch bei Politikern, Prominenten, Verwandten und Nachbarn scheinen nach einem Jahr im Wartezimmer der Pandemie die grauen Büschel zu sprießen, die Stirn wirft plötzlich Falten, und war mein Handrücken eigentlich immer so durchsichtig?

Im 15. Monat Corona fühlt man sich knochenlos, die Haltung wirkt gebückt, der Gang gebrechlich, der Weg runter zu den Schubändern ist beschwerlich.

Mein Körper hat mir den Krieg erklärt, das Home-Office lässt bisher ungespürte Wirbel schmerzen, und auch das Gehirn meldet Degenerationen: Die geistige Ausdauer lässt nach, die Fantasie verholzt.

Kann es sein, dass das Leben in Lockdowns die biologische Uhr vorgehen lässt? Macht dieses lange Jahr sich in unseren Körpern bemerkbar?

Werden wir unser Feuer irgendwann zurückbekommen, oder wird die Gesellschaft gealtert und geschwächt aus der Ausnahmezeit hervorgehen?

Letzteres, sagt Paul Groß. Und er hat ein Gespür dafür: Groß ist seit fast 28 Jahren Allgemeinmediziner in Ottakring, mit mehr als 2000 Patienten in der Kartei und

SPIEGELBILD:
LUKAS
MATZINGER

Der Allgemeinmediziner Paul Groß macht jeden Tag Hausbesuche in Ottakring und bemerkt an Patienten Kollateralschäden der Lockdowns

FOTO:
HERIBERT CORN



Manchen Patienten muss ich seit einem Jahr beim Abbauen zuschauen

PAUL GROSS,
ALLGEMEIN-
MEDIZINER

etwa 50 Terminen pro Tag. Groß hat als Zusatzfach Geriatrie belegt und ein Diplom in psychosomatischer Medizin, er ist einer der letzten Ärzte Wiens, die noch jeden Tag Patienten besuchen. Auch in der Pandemie.

„Ich muss es so sagen: Manchen Menschen kann ich seit einem Jahr beim Abbauen zusehen“, sagt Paul Groß. Am meisten würden ihn jene erschrecken, die schon vor den Lockdowns dement waren.

Dann haben viele ihre Tagesstruktur verloren, sich kaum mehr bewegt und keine Lieben oder Therapeuten mehr getroffen. „Bei ihnen kann es dann schnell gehen: Schon nach wenigen Monaten können sie sich nicht mehr selbst anziehen oder aufs Klo gehen, oder sie erkennen ihre Kinder nicht mehr“, sagt Groß.

Doch nicht nur alte Menschen bemerken gerade Auflösungserscheinungen. Paul

Groß erzählt von Patienten mit Covid-Verdacht, die tatsächlich „nur“ an Erschöpfung und Bewegungsmangel litten.

Der Arzt selbst ist 58 Jahre alt, vor der Pandemie sei er als Weitwanderer vom Kärntner Arnoldstein bis nach Triest gegangen, heute hat er nach sechs Kilometern genug. „Wenn man nicht aufpasst, geht es an die körperlichen und geistigen Kräfte“, sagt er. In einem Versuch der Med-Uni Wien haben Probanden in vier Wochen Home-Office durchschnittlich 1,2 Kilo zugenommen.

Etwas zugespitzt erzeugt der Lockdown zwei extreme Lebenserfahrungen: zum einen bei jenen Menschen, die zwischen Kurzarbeit und Home-Schooling unter Existenzängsten, Dauerstress, Betreuungspflichten und Beengtheit leiden.

Und zweitens die Freizeitgesellschaft, die plötzlich unausgefüllt auf der Couch verödet und sich, wenn sie noch nicht zu träge dafür ist, wieder Lustbarkeiten herbeisehnt. Beide Lebensumstände sind geeignet, die Vitalität des Einzelnen zu hemmen:

Zunächst die, denen die Corona-Krise den Stress ihres Lebens bedeutet: Laut der US-amerikanischen Forschungsorganisation National Bureau of Economic Research sahen Chefs, deren Unternehmen besonders stark unter der Finanzkrise 2008 litten, danach wesentlich älter aus als ihre Kollegen in weniger betroffenen Branchen.

Ein Arzt der Harvard Medical School hat errechnet, dass 200 Regierungschefs um etwa 2,7 Jahre kürzer lebten als die Politiker, gegen die sie die Wahl gewannen (und die nicht regieren mussten). Laut einer Studie der Universität Cleveland sehen Zwillinge, die sich scheiden ließen, um etwa zwei Jahre älter aus als ihre nichtgeschiedenen, eineiigen Geschwister. In Angst- und Stresssituationen verengen sich Hautgefäße, der Körper sendet Entzündungssignale, Zellen altern. Manche Traumata greifen so tief, dass sie Chromosomen altern lassen.

Forscher der Universität Harvard haben herausgefunden, warum schwarze Mäuse nach Schmerz Erfahrungen ergrauen: Das ausgeschüttete Noradrenalin bringe die pigmentproduzierenden Zellen im Haar durcheinander. Auch Menschen können nach nicht kompensierbaren Stressereignissen ergrauen.

Die allerschlechteste Nachricht zum Thema kommt vom dänischen Biostatistiker Kaare Christensen. Seine Arbeit legt nahe, dass Veränderungen im Gesicht mit dem biologischen Alter des Körpers korrelieren. (Mit dieser Größe fassen Epigenetiker viele Gesundheitsparameter zum „tatsächlichen“ Alter der Zellen zusammen.) Das biologische Alter wiederum korreliert mit der Lebenserwartung des Menschen. In einfachen Worten: Wer älter aussieht, stirbt wahrscheinlich früher.

Und dann gibt es die zweite Gruppe von Menschen, denen Corona die Leere ihres Lebens bedeutet: Forscher der Universität von Kalifornien, San Francisco haben ermittelt, dass einsame Alte Aufgaben des täglichen Lebens schlechter bewältigen und weniger geschickt mit ihren Händen sind. Sie haben höheren Blutdruck und mehr vom Stresshormon Epinephrin im Urin als alte Menschen in Familienverbänden.

51 Häftlinge in Pennsylvania (durchschnittlich 57,3 Jahre alt) hatten dieselben Cholesterin-, Blutdruck-, Fehlsichtigkeits- und Arthritiswerte wie 72-Jährige in Freiheit. Isolierte Menschen altern schneller.

Es brauchte nicht viel, damit einem im vergangenen Jahr das Leben vergeiste: Viele haben sich zurückgezogen von der Gesellschaft, anstelle von Begegnungen, Leidenschaft und Wagnissen traten Entkräftung

Fortsetzung Seite 40



»OBSERVER«

Stadtzeitung Wien/Steiermark. Mit Programm
Wien, am 05.05.2021, Nr: 18, 50x/Jahr, Seite: 38-40
Druckauflage: 48 000, Größe: 81,19%, easyAPQ: _
Auftr.: 10781, Clip: 13550892, SB: Worsseg



www.observer.at



Zum Altern in Krisen

Die posttraumatische Belastungsstörung ist eine psychische Erkrankung mit vielen Symptomen nach schwer belastenden Ereignissen

Zur Zeit des Ersten Weltkriegs sprachen deutsche Ärzte von traumatisierten „Kriegszitterern“. Später konzentrierte sich die Forschung auf Überlebende der Shoah

Laut einer Untersuchung der New Yorker Mount Sinai School of Medicine bekamen Holocaustopfer um zehn Jahre früher Erinnerungsschwächen als eine nichttraumatisierte Kontrollgruppe

ILLUSTRATION:
SCHORSCH
FEIERFEIL

Fortsetzung von Seite 38

tung, Wertlosigkeit und das flau Gefühl, nichts mehr gestalten zu können. Es boten sich weniger sinnstiftende Möglichkeiten, das Gehirn machte keine schönen Erfahrungen, Menschen fühlen sich in der Pandemie fremd, ungeschützt und ohnmächtig.

So entsteht eine pessimistische Weltansicht, aus Kühle kann Verbitterung werden und aus Protestscheue Lethargie. Jetzt, da man sich gerade so gemütlich eine Hand Solitär ausgeteilt hat, bekommt man fast Angst davor, wenn das richtige Leben bald wieder losgeht.

Die Lebensgeister sind leiser, und mit der sinkenden Widerstandsfähigkeit ist der Organismus störungsanfälliger geworden: Geringe Erlebnisbereitschaft kann einen von innen heraus altern lassen.

Es ist ein Trauma der Menschheit: Wer im Internet oder in der Literatur über das Altern lernen will, findet vor allem Ratschläge zu dessen Bekämpfung:

Vor 4000 Jahren versprach sich König Gilgamesch im gleichnamigen babylonischen Epos von einem Kraut ewiges Leben. Das altägyptische Medizinbuch „Papyrus Edwin Smith“ kannte vor 3500 Jahren Rezept gegen Altersflecken und Falten. Sogar der Psychoanalytiker Sigmund Freud ließ sich die Samenleiter abschnüren, auf dass ihn die erhoffte Testosteronproduktion verjünte. Und im ersten Buch Mose des Alten Testaments sprach der Herrgott: „Mein Geist soll nicht für immer im Menschen bleiben, weil er auch Fleisch ist; daher soll seine Lebenszeit 120 Jahre betragen.“

Er hat es nicht schlecht getroffen, der bis heute älteste Mensch war die Französin Jeanne Calment, die 1997 nach 122,5 Jahren auf Erden starb.

Die Medizin hält den Menschen lange im Rennen: In freier Wildbahn kommt nur eines von 60.000 Rotkehlchen in die Nähe seiner theoretischen Lebenserwartung, die anderen finden kein Fressen mehr oder werden selbst zum Futter größerer Raubvögel. Der Mensch aber erträgt jahrzehntelang das Verdorren seiner Biomasse.

Für die Naturwissenschaft ist das Alter eine Art Nebenprodukt (um den Begriff Abfallprodukt zu vermeiden) der Evolution. Streng genommen beginnt es mit dem Treffen von Samen- und Eizelle und endet mit dem Tod, dazwischen soll der Mensch die Art erhalten. Alle Selektion zielt darauf ab, dass der Mensch gut gedeiht, sich fortpflanzt und eine neue Generation großzieht.

„Aber was nach dem reproduktiven Alter passiert, ist der Evolution völlig egal. Bis dahin müssen die Zellen perfekt funktionieren, danach driftet alles auseinander“, formuliert der deutsche Molekularbiologe und Leiter der Forschungsgruppe Stammzellalterung am Leibniz-Institut für Alternsforschung der Universität Jena, Lenhard Rudolph.

Dass wir Greise werden, hat demnach keine unmittelbare natürliche Funktion,

wir machen auch nicht selbstlos Platz, es ist eine Begleiterscheinung der Geschichte.

Eine Zeitlang kann der alternde Mensch Spritzigkeit und Leistungskraft durch Erfahrungswissen und Routine ausgleichen. Von außen probiert er „Anti-Aging“, also die mittleren Jahre durch Haarfärben, Guckenmasken, Botoxspritzen und Solariumabos scheinbar auszudehnen. Danach wartet die Ära der Verluste: von Körperfunktionen, von geliebten Menschen, von Agilität und Lebensfreude.

Der Altersforscher Lenhard Rudolph studiert in seiner Arbeit Würmer, die ihren Lebenszyklus in 15 Tagen hinter sich bringen. „Innerhalb einer Spezies bestimmt die Genetik zu 15 bis 30 Prozent die Lebens-



dauer. Der Rest ist Lebensführung“, sagt er. Schlechte Ernährung zum Beispiel, Bewegungsmangel, Rauchen, Alkohol, viel Sonne, wenig Schlaf oder schlechte Arbeitsbedingungen lassen Menschen altern.

„Und ich kann mir sehr gut vorstellen, dass ungewohnt prekäre Lebenslagen wie etwa von Großfamilien mit Verlustängsten in engen Wohnungen diverse Altersvorgänge beschleunigen.“

Zur Überforderung der Seele kommt ein Einrost des Körpers: Seit einem halben Jahr sind tausende Sportvereine außer Betrieb, viele Menschen mussten ihre regelmäßigen Bewegungseinheiten aufgeben. Dann bauen sich Muskeln ab, Faszien verhärten, Sehnen verkürzen sich.

Auch das Selbstvertrauen leidet: Die Redaktion weiß von 60-jährigen Yogaschülerinnen, die nach den Lockdowns aus Scham wegen der verlorenen Beweglichkeit nicht mehr zu Kursen gehen wollen. Und von 78-jährigen, die nach zwei Corona-bedingt entfallenen Wintersaisons nicht wissen, ob sie sich noch auf die Ski wagen sollen.

Und dann spricht der Ottakringer Allgemeinmediziner Paul Groß etwas an, wovon viele Ärzte vor allem im ersten Lockdown warnten: die Minderversorgung von Nicht-Covid-Patienten.

„Aus medizinischen Gründen ist zu raten, nicht dringend notwendige ärztliche Kontakte zu vermeiden“, war die Vorgabe

Artur Worseg, 61, ist der bekannteste Schönheitschirurg Österreichs. Dieser Tage füllt sich sein Wartezimmer mit Unzufriedenen. Manchmal frage er sich, was er hier überhaupt tue

Ich bekomme wesentlich mehr Mails als früher. Aber ich lehne viele Eingriffe ab

ARTUR WORSEG, SCHÖNHEITS-CHIRURG



Die Lebensführung bestimme über 70 Prozent des Alterungsprozesses, sagt der deutsche Molekularbiologe Lenhard Rudolph

der Wiener Ärztekammer im März 2020. Wer sich nicht für einen akuten Notfall hielt, blieb folglich daheim. „Aus heutiger Sicht kann man sagen: Das hat echten Schaden angerichtet“, sagt Paul Groß.

Groß erzählt von einem Patienten, der damals fast an einer (eigentlich harmlosen) Entzündung der Gallenblase gestorben wäre, und einem anderen, der sich mit Schlaganfallsymptomen nicht als behandlungswürdig eingestuft hat.

Im März 2020 haben die 17 österreichischen Herzkatheterzentren um 40 Prozent weniger Herzinfarktpatienten aufgenommen als sonst – vermutlich weil viele trotz Schmerzen keine Hilfe riefen.

„Ich habe damals verschleppte Wunden gesehen, die ich sonst nur aus meiner Arbeit mit Geflüchteten nach endlosen Fußmärschen kannte“, sagt Groß. Patienten hätten nach tiefen Schnitten und schweren Stürzen Wunden einfach klaffen lassen. „Aus dieser Zeit wurden viele gesundheitliche Probleme verschleppt“, glaubt er.

Wer ließe sich am Ende noch konsultieren, der den physischen Schwund und den psychische Unmut der Österreicher beurteilen könnte? Im Büro eines Mannes machen sich beide Phänomene jeden Tag bemerkbar:

Artur Worseg ist der bekannteste Schönheitschirurg des Landes und leitet die Privatklinik Währing für „tageschirurgische Leistungen“, gleich neben dem Allgemeinen Krankenhaus.

Worseg macht Brüste und Nasen, er saugt Fett ab und spritzt Falten weg. Die Gänge hier sind so strahlend weiß wie die Wimpern vom alten Kollegen in der Videokonferenz, die Lampen offenbaren jeden Makel.

„Ich bekomme wesentlich mehr E-Mails als früher“, sagt Artur Worseg, „viele schildern mir ihre Altersleiden.“ Doch das führe nicht unbedingt zu mehr Operationsterminen in seinen Sälen.

„Ich lehne viele Eingriffe ab“, sagt der Arztstar, „nämlich dann, wenn ich hinter dem Operationswunsch eine tiefere Unzufriedenheit vermutete.“ Gerade Frauen, sagt Worseg, würden ihre schlechte Lebenssituation auf äußere Makel zurückführen.

„Jeden Tag sitzen die Menschen hier, und ich sehe und spüre ihre Unruhe und Angespanntheit.“ Patienten empfinden das Alter teils als Identitätsverlust, sein Haus soll dann der Jungbrunnen sein, der Frische konservieren kann.

Artur Worseg zweifelt an seinem Beruf: „Ganz ehrlich, ich frage ich mich oft, was ich hier mache“, sagt er. Als würden einige seiner Patienten eher einen Psychotherapeuten als einen plastischen Chirurgen brauchen.

Andersherum gedacht ist Artur Worsegs Botschaft doch versöhnlich: Es könne sein, dass manche Altersschübe des vergangenen Jahres nur in unserer Fantasie existieren.

„Wem es schlecht geht, der fühlt sich eher hässlich“, sagt Worseg: Vielleicht sehen wir in den Stunden vor der Videokamera weniger unsere tatsächliche Erscheinung als den ganzen Frust dieser Tage.

Ein schöner Abend in Gesellschaft, ein ehrliches Kompliment, und die Welt könne schnell besser aussehen und sogar Gesichtsfalten zum Schöneren verwandeln. „Manchmal reicht es, Patienten zu sagen, dass sie ihre Kamera beim Videocall höher stellen sollen, um das Doppelkinn zu kaschieren“, sagt Worseg.

Und mit einem Mal sieht das Gesicht am Bildschirm viel freundlicher aus.

FOTOS: FRANZ GRUBER/KÖRPER/PICTURESCOM, LEIBNIZ FLI