

## Neue Zürcher Zeitung

---

### Soziale Isolation schadet der Gesundheit von Senioren

Niemand hat es leicht in der Pandemie. Besonders schwer zu verkraften ist die Einsamkeit. Das zeigt sich auch an Veränderungen im Gehirn.

Nicola von Lutterotti

30.10.2020, 05.30 Uhr



Vereinsamung kann dem Gehirn nachweislich schaden.

Liesa Johannssen / Imago

Am ehesten vergleichen lässt sich die derzeitige Pandemie mit der Spanischen Grippe, die vor hundert Jahren rund ein Drittel der damaligen Weltbevölkerung infizierte und 50 Millionen Menschen dahinraffte. Covid-19 ist zwar weniger tödlich, zumindest was die junge Generation betrifft. Die

psychosozialen Konsequenzen dieser Erkrankung könnten gleichwohl ähnlich schwerwiegend sein. Ärzte und Psychologen raten dringend dazu, vulnerable Bevölkerungsgruppen vermehrt im Auge zu behalten. Hierzu zählen insbesondere Menschen höheren Alters.

Wie aus Untersuchungen in Hongkong hervorgeht, haben sich während der Sars-Epidemie im Jahr 2003 dort sehr viel mehr Senioren das Leben genommen als zuvor. An der treibenden Kraft zu dieser Verzweiflungstat dürften laut verschiedenen Hinweisen mehrere Faktoren beteiligt gewesen sein, darunter die Angst vor Ansteckung, die Sorge, der eigenen Familie zur Last zu fallen, und die soziale Isolation. So soll rund ein Drittel der über 65-jährigen Personen, die im Zusammenhang mit der Sars-Epidemie in Hongkong Suizid begangen haben, sozial isoliert gewesen sein. Diese Erkenntnis hält der Psychiater Leo Sher vom Mount Sinai Hospital in New York City insbesondere deshalb für besorgniserregend, weil Abstandhalten die wichtigste Massnahme zum Schutz vor einer Infektion mit Sars-CoV-2 ist.<sup>1</sup>

Soziale Kontakte sind nicht nur ein Bollwerk gegen Schwermut und andere affektive Störungen. Wie etliche Beobachtungen nahelegen, schützen sie betagte Personen vermutlich auch vor einer Demenz. Ungewiss ist gleichwohl, wie zwischenmenschliche Beziehungen das Gehirn vor einem Abbau des Denkvermögens bewahren könnten. Auf der Suche nach Antworten haben Epidemiologen der University of Pennsylvania in Pittsburgh die Hirnscans von mehr als 300 über 65 Jahre alten Teilnehmern einer grossen Gesundheitsstudie analysiert.<sup>2</sup>

Ihren Fokus richteten sie dabei auf neuronale Zentren, die an der Steuerung von sozialen Fähigkeiten wie Anpassungsfähigkeit, Empathie und der Deutung von Mimik beteiligt sind. Denn hier hinterlassen die Alzheimerkrankheit und andere Demenzarten oft tiefe Spuren. Wie Cynthia Felix und die anderen Studienautoren berichten, war die Gewebestruktur der von ihnen untersuchten Hirnareale bei den sozial aktiven Senioren intakter als bei den isoliert lebenden Männern und Frauen. Je häufiger die Probanden zudem mit anderen Personen Kontakt hatten, desto unversehrter war das Zellgefüge ihres sozialen Gehirns.

Zwischenmenschliche Beziehungen wirkten sich in diesen Hirnregionen allerdings auch dann noch positiv aus, wenn sie nur einmal die Woche zustande kamen. Denkbar ist laut den amerikanischen Wissenschaftlern, dass Geselligkeit das soziale Gehirn vor einem Untergang bewahrt, indem es die darin befindlichen Neurone stimuliert und es damit gemäss dem Grundsatz «Use it or lose it» am Leben erhält. Nicht ausschliessen lässt sich bei dieser Art von Studie allerdings, dass bei dem beobachteten Zusammenhang Ursache und Wirkung andersherum liegen: So könnte es auch sein, dass Senioren mit intakten Verschaltungen ihres «sozialen Gehirns» geselliger sind als solche, bei denen diese bereits Bruchstellen aufweisen. Um dies zu überprüfen, müsste man Studienteilnehmer über einen längeren Zeitraum hinweg untersuchen.

Jedoch bestehen allgemein wenig Zweifel daran, dass soziale Isolation sowohl der seelischen als auch der körperlichen Gesundheit nachhaltig zusetzt, und das auch in jungen Jahren. Alte Personen sind aber weitaus häufiger von einem Mangel an menschlichen Kontakten betroffen als junge. Forscher um Indu Subramanian von der University of California in Los Angeles wollten in dem Zusammenhang klären, wie sich Einsamkeit im Alter auf den Verlauf chronischer Krankheiten auswirkt.<sup>3</sup> Ihr Augenmerk richteten sie dabei auf das Parkinsonsyndrom, eines der häufigsten neurodegenerativen Leiden. Wie sie schreiben, hat sich die Zahl der Erkrankten seit 1990 mehr als verdoppelt und wird weiterhin stark ansteigen. Bei den Probanden ihrer Studie handelte es sich um rund 1500 Männer und Frauen, die im Mittel 63 Jahre alt waren und seit durchschnittlich fünf Jahren an der Parkinsonkrankheit litten.

Wie die Wissenschaftler entdeckten, schritt das neurodegenerative Leiden in der Regel umso rascher voran, je einsamer sich die Patienten fühlten. Auch die Schwere der krankheitstypischen Störungen nahm mit dem Ausmass der sozialen Isolation zu. Das galt zudem für alle der insgesamt 33 gemessenen Krankheitssymptome, darunter etwa Muskelsteifigkeit, Zittern (Tremor), Niedergeschlagenheit, Verdauungsstörungen und Schlafschwierigkeiten. Je ausgeprägter zudem die Einsamkeit war, desto geringer war die Lebenszufriedenheit der Versuchsteilnehmer. Menschliche Kontakte beeinflussten das Wohlbefinden der Patienten dabei weitaus mehr als die Schwere der Krankheitssymptome. Parkinsonkranke, die einen grossen Freundeskreis hatten, haderten offenbar selbst dann nur selten mit ihrem Schicksal, wenn sie unter starkem Tremor litten. Hierfür spricht zumindest die Beobachtung, dass die grosse Mehrheit dieser Personen die eigene Lebensqualität als exzellent bezeichnete. Dieselbe Aussage trafen dagegen nur vier Prozent aller Patienten mit wenig Tremor, die einsam waren.

«Bedenklich ist, dass die Corona-Pandemie die soziale Isolation vieler betagter Personen noch weiter verstärkt», sagt der Zürcher Psychiater Michael Sacchetto-Mussetti. Zur Einsamkeit geselle sich zudem oft Ausgrenzung oder gar Stigmatisierung. Für die Betroffenen sei dies enorm belastend, sagt der Arzt aus Erfahrung. So haben viele von ihnen Angst, allein sterben zu müssen oder im Erkrankungsfall keine Therapie zu erhalten. Enorm wichtig sei es daher, betagte Personen nicht völlig zu isolieren. Schon regelmässige Telefonanrufe bewirkten viel, auch wenn sie physische Kontakte nicht ersetzen könnten.

---

<sup>1</sup> QJM 2020 (Bd. 113, S. 707-12). <sup>2</sup> NPJ Parkinsons' Disease, Online-Publikation vom 8. Oktober 2020. <sup>3</sup> Journals of Gerontology: Psychological Sciences, Online-Publikation vom 19. Oktober 2020.

## Mehr zum Thema



### KOLUMNE

#### Das schlimmste Virus ist die Einsamkeit

Ein Virus verbreitet Angst vor Nähe. Dabei sehnt man sich gerade in der grössten Angst nach dem Trost von Berührungen. Ohne könnten wir nicht leben.

Birgit Schmid 28.02.2020

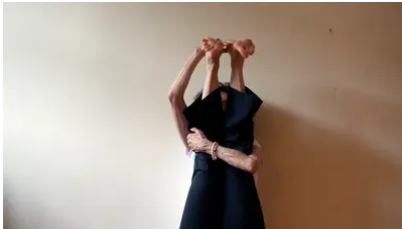


#### Krieg gegen einen unbekanntem Gegner: Wie die Corona-Pandemie die Psyche bedroht – und eine Klinik um Gleichbehandlung kämpft

Eine Liechtensteiner Klinik leistet psychiatrisch-psychologische Hilfe bei Angst und Depressionen in der Corona-Zeit. Die Klinik befindet sich aber in einem Dilemma. Ein Grund dafür ist auch das Schweizer Gesundheitssystem.

Günther Meier 01.07.2020



**INTERVIEW****Training fürs alternde Gehirn: Sport bringt mehr als  
«Hirnjogging»**

Wenn das Gehirn altert, nimmt die Denkleistung ab. Forscher wie Martin Lövdén untersuchen, wie man dies aufhalten kann. Er erklärt, wie sich Hirnstimulationen oder verschiedene Trainings dabei bewähren.

Lena Stallmach 26.05.2019



---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.