

An Covid-19 erkrankt - und wenig später putzmunter den 100. Geburtstag gefeiert



Praxis Lebensfluss | Francine Kara-Horand | Sägeweg 1 | 4450 Sissach
Mobile: +41 79 405 80 23 | Festnetz: +41 61 971 65 43 | francine.kara@bluewin.ch

Marc Zollinger, Rom

In einer Region auf Sardinien leben überdurchschnittlich viele Menschen, die mindestens 100 Jahre alt sind. Das Coronavirus konnte ihnen nicht viel anhaben. Die Gründe spürt ein Altersforscher auf: Ein gesunder Lebensstil gehört dazu – und überstandene Krankheiten. Das Wort Altersheim kennen sie höchstens vom Hörensagen.



© Bereitgestellt von Neue Zürcher Zeitung. Attila Kleb / Imago
Auch mit über 100 Jahren gehört der Spaziergang zum Tagesprogramm.

«Inaspettato», unerwartet – Roberto Pili wiederholt das Wort mehrmals. Der Altersforscher aus Cagliari ist immer noch überrascht, wie resistent die hundertjährigen Sardininnen und Sarden gegen Covid-19 sind. Schliesslich gehört die ältere Generation überall auf der Welt zu jenen, die am stärksten vom Virus betroffen sind. Den ganz Alten jedoch konnte es offensichtlich nichts anhaben.

74 Jahre beträgt in Sardinien das Durchschnittsalter der an Covid-19 Verstorbenen. Das jüngste Opfer war 41 Jahre alt, das älteste 91. Doch unter den knapp 500 Personen, welche auf der italienischen Insel die Schallgrenze von 100 Jahren überschritten haben, sind sogar kaum Infektionen verzeichnet worden.

Bekannt ist ein Fall aus der Hauptstadt Cagliari: Eine Seniorin hatte sich vergangenen März kurz vor ihrem 100. Geburtstag mit dem *Coronavirus* infiziert. Was sie dann aber nicht stärker traf als eine schwache Grippe. Die Frau konnte ihren grossen Tag schliesslich in guter Gesundheit feiern.

«Sie selber erleben jeden Tag als Geschenk»

Seit über zehn Jahren erforscht der gelernte Onkologe Roberto Pili ihre Geheimnisse. Sein Studiengebiet befindet sich im Südosten der Insel und heisst Ogliastra. Es ist mit 50 000 Einwohnerinnen und Einwohnern die am spärlichsten bevölkerte Region in Sardinien.

Zugleich zeichnet sie sich durch die grösste Dichte an Hundertjährigen aus. Sechs Ortschaften, die sich im gebirgigen Innern der Region befinden, stechen dabei besonders stark heraus. Nirgendwo in Italien ist es so einfach, uralt zu werden. In Ogliastra leben heute 60 Personen, die mindestens 100 Jahre auf dem Buckel haben. Während weltweit eine überwältigende Mehrheit der über Hundertjährigen weiblich ist, stellen die Männer auf Sardinien etwa immerhin die Hälfte, in Villagrande Strisaili sind sie gar in der Überzahl.

Was also ist ihr Geheimnis? Das Schlüsselwort sei «equilibrio», Gleichgewicht, sagt Pili. Und zwar in verschiedener Hinsicht: eine ausgeglichene Ernährung mit einfachen, natürlichen Speisen, regelmässig körperliche Aktivität und viel Erholung sowie ein Gemüt, das sich durch nichts aus der Ruhe bringen lässt. Für die Hundertjährigen sei die Pandemie denn auch kein Grund gewesen, sich zu fürchten. «Wenn sie sich sorgen, dann wegen der anderen», sagt Pili. «Sie selber erleben jeden Tag als Geschenk.»

Pili führt das Beispiel einer Bergbesteigung an: «Diese Leute haben den Gipfel bereits hinter sich und schauen von der anderen Seite zu.» Das führe zu einer tiefen Gelassenheit – oder wie er sagt: «Sie haben das Leben verstanden.» Das heisst: Sie verstehen sich als Teil eines Schöpfungsprozesses, in dem sie einfach ihre Rolle spielen, die irgendwann einmal zu Ende geht. Es versteht sich von selbst, dass viele seiner Klienten religiöse Menschen sind. Selbst den Tod erleben sie als Akt der Gnade: In der Regel geht alles ganz schnell und sanft. «Wie wenn eine Kerze auslöscht.»

Es sei aber nicht so, dass die Hundertjährigen keine stürmischen Momente in ihrem Leben gehabt hätten, im Gegenteil. Gerade deswegen seien sie heute so stark. Neben der mentalen Stabilität betrifft das vor allem auch das Immunsystem: «Diese Leute sind vor der Zeit aufgewachsen, als wegen jeder Kleinigkeit Antibiotika genommen wurden.» Viele von ihnen hätten die Malaria überstanden und andere Krankheiten. Ihr Immunsystem sei darum trotz dem hohen Alter ausserordentlich resistent. Fast alle leben die letzten Jahre in relativ guter Gesundheit.

Altersheim ist keine Option

Ein weiterer entscheidender Faktor, den Pili studiert hat, sind die Gene. Es konnte nachgewiesen werden, dass sich das Genmaterial der Alten von Ogliastra von jenem der in angrenzenden Gebieten Lebenden unterscheidet. Das rührt daher, dass Ogliastra von seiner Lage her ein sehr eigenständiges und schwer zugängliches Gebiet ist, in dem es in der Vergangenheit kaum Zuwanderung gegeben hat. Pili: «Unwirtliche Berge und eine eher karge Vegetation führten dazu, dass sich hier in Tausenden von Jahren der Evolution nur die Stärksten und Besten durchsetzen konnten.»

Das heisst aber nicht, dass auch der Alltag von Darwin und dem Leitgedanken «survival of the fittest» bestimmt ist, im Gegenteil. Die Menschen in Ogliastra haben gemäss Pili ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl: «Sie sind sehr gut sozial vernetzt und machen sich wenn immer möglich nützlich», erklärt er. «Jeder hilft, wo er kann.»

Fast alle Seniorinnen und Senioren leben mit ihrer Familie zusammen unter einem Dach. Sie in ein Altersheim abzuschicken, würde man hier als eine Schande verstehen. Gemäss Pili ist dies eine weitere Ursache, warum die Alten von Ogliastra vom Virus verschont geblieben sind. Sie waren nicht wie andere Senioren den vielen Kontakten in einem Heimbetrieb ausgesetzt.

Ogliastra ist nicht das einzige Gebiet mit grosser Dichte an Hundertjährigen. Weltweit gibt es vier weitere: die Insel Ikaria in Griechenland, die Insel Okinawa in Japan, die Halbinsel Nicoya in Costa Rica und ein Gebiet in Kalifornien.

«Blaue Zonen» werden sie genannt. Der Begriff geht auf drei Wissenschaftler zurück, die das Phänomen seit vielen Jahren untersuchen. Ganz am Anfang ihrer Studien markierten sie die Orte auf der Landkarte jeweils mit blauer Farbe. Allen diesen Gebieten ist gemeinsam, dass sie abgeschieden und eher karg sind. Das zwingt zu einem sparsamen, aktiven und gemeinschaftlich orientierten Leben.