



23.03.2015 10:49

## Das Alter wird jünger

Ibou Diop *Stabsstelle Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit*  
Humboldt-Universität zu Berlin

*Geistige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bleiben im Alter länger erhalten als noch vor 20 Jahren. Das zeigt eine gemeinsame Studie mehrerer Berliner Forschungseinrichtungen, darunter die Humboldt-Universität zu Berlin (HU), die Charité - Universitätsmedizin Berlin, das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (MPIB) und das Sozio-oekonomische Panel (SOEP). Die Ergebnisse der Studie werden in der Fachzeitschrift *Psychology and Aging* veröffentlicht und sind vorab als SOEPPaper online verfügbar.*

Es gibt eine gute Nachricht für alle, die sich über ihr Älterwerden Gedanken machen: Das Alter wird jünger. Die heute 75-Jährigen sind im Durchschnitt geistig erheblich fitter als die 75-Jährigen vor 20 Jahren. Zugleich zeichnet sich die Generation der heute 75-Jährigen durch höheres Wohlbefinden aus und ist insgesamt zufriedener mit ihrem Leben. „Die Zugewinne, die wir an kognitiver Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Berlin gemessen haben, sind beträchtlich und von großer Bedeutung für die Lebensqualität im Alter“, kommentiert Ulman Lindenberger, Direktor am Forschungsbereich „Entwicklungspsychologie“ des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung (MPIB). Die Wissenschaftler bringen die Gewinne mit soziokulturellen Faktoren wie dem Bildungsniveau in Verbindung. Zum gesteigerten Wohlbefinden tragen zudem, so vermuten die Forscher, auch die bessere körperliche Fitness und die damit verbundene höhere Selbstständigkeit im Alter bei.

„Wir rechnen jedoch damit, dass die beobachteten positiven Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden am Lebensende deutlich abnehmen“, ergänzt Denis Gerstorf, Professor für Entwicklungspsychologie am Institut für Psychologie der HU. Nach einem Zuwachs an guten Lebensjahren sei nach wie vor mit einem schnellen und deutlichen Nachlassen der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens am Lebensende zu rechnen. Für dieses Bild sprechen aktuelle Studien von Gerstorf und Kollegen, die die letzten Lebensjahre älterer Menschen in den Blick nehmen.

Die Forscher nutzten die Daten von 708 über 60-jährigen Berlinern, die im Rahmen der „Berliner Altersstudie II“ auf ihre geistige Leistungsfähigkeit getestet und nach ihrem Wohlbefinden befragt

wurden. Diese verglichen sie mit den Daten der Vorgängerstudie aus den frühen 1990er-Jahren und identifizierten 161 „statistische Zwillingspaare“, weitestgehend bestehend aus jeweils einer Person desselben Geschlechts aus jeder der beiden Studien, die einander in Alter und Bildung möglichst ähnlich sind. Zusätzlich sind Faktoren wie medizinisch-diagnostizierte Krankheiten bei der Auswertung berücksichtigt worden. Das Durchschnittsalter dieser Vergleichspaare lag bei 75 Jahren; die jüngste Person war 65 Jahre und die älteste 89 Jahre alt.

#### Berliner Altersstudien

Die Berliner Altersstudie II (BASE-II) führt die Berliner Altersstudie (BASE) aus den 1990er-Jahren fort. An der Studie sind Psychologen, Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler sowie Mediziner und Genetiker beteiligt. Gemeinsam wollen sie herausfinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass Menschen möglichst gesund älter werden. Die „Berliner Altersstudie II“ wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

#### Die Ergebnisse der Studie

Die Studie kann unter folgendem Link heruntergeladen werden:  
[http://www.idw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.498497.de/diw\\_sp0738.pdf](http://www.idw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.498497.de/diw_sp0738.pdf)

#### Originalveröffentlichung

Gerstorff, D., Hülür, G., Drewelies, J., Eibich, P., Düzel, S., Demuth, I., Ghisletta, P., Steinhagen-Thiessen, E., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (in press). Secular changes in late-life cognition and well-being: Towards a long bright future with a short brisk ending? *Psychology and Aging*.

#### Kontakt

Prof. Dr. Denis Gerstorff  
Humboldt-Universität zu Berlin  
Institut für Psychologie  
Tel.: 030 2093-9422  
[denis.gerstorff@hu-berlin.de](mailto:denis.gerstorff@hu-berlin.de)

---

#### Weitere Informationen:

[http://www.idw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.498497.de/diw\\_sp0738.pdf](http://www.idw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.498497.de/diw_sp0738.pdf)

---

#### Merkmale dieser Pressemitteilung:

Journalisten, Wissenschaftler  
Gesellschaft, Pädagogik / Bildung, Psychologie  
überregional  
Forschungsergebnisse  
Deutsch

---