

[Home](#) -> [Panorama](#) -> [Gesundheit & Fitness](#)

75-Jährige heute fitter als Altersgenossen vor 20 Jahren

Studie: Am Lebensende nimmt positiver Effekt aber ab

xity deutschland | Mo. 23.03.2015 |

Die heute 75-Jährigen sind geistig deutlich fitter als ihre Altersgenossen vor 20 Jahren.



75-Jährige heute fitter als Altersgenossen vor 20 Jahren (© 2015 AFP)

Berlin - Zugleich ist diese Generation heute insgesamt zufriedener mit ihrem Leben, wie eine Studie der Humboldt-Universität Berlin, der Berliner Charité und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung (MPIB) zeigt. Als Gründe für das gesteigerte Wohlbefinden nennen die Forscher das Bildungsniveau, die bessere körperliche Fitness und die höhere Selbstständigkeit im Alter.

Allerdings sei trotz des Zuwachses "an guten Lebensjahren" am Lebensende nach wie vor mit einem schnellen und deutlichen Abbau zu rechnen. Es sei davon auszugehen, dass die positiven Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden mit zunehmendem Alter deutlich abnehmen, erklärten die Forscher.

Die Forscher nutzten für ihre Studie die Daten von über 700 Menschen, die im Rahmen der "Berliner Altersstudie II" auf ihre geistige Leistungsfähigkeit getestet und nach ihrem Wohlbefinden befragt wurden. Diese verglichen sie mit den Daten einer Vorgängerstudie aus den 90er Jahren. Zusätzlich wurden Daten aus dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) berücksichtigt. Die Ergebnisse werden in der Fachzeitschrift "Psychology and Aging".

(xity, AFP)