

Senioren heute fitter als früher

75-Jährige sind heute geistig und körperlich fitter als ihre Altersgenossen vor 20 Jahren. Auch ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit sind in den letzten Jahren gestiegen. Das sind die Ergebnisse der Berliner Altersstudie II.



Die Menschen bleiben immer länger gesund.

Die Menschen leben immer länger. Aber nicht nur das – es geht ihnen auch immer länger gut, und zwar körperlich, geistig und psychisch. Die heute 75-Jährigen sind allgemein erheblich fitter als ihre Altersgenossen vor 20 Jahren. Zugleich zeichnet sich die Generation der heute 75-Jährigen durch höheres Wohlbefinden aus und ist insgesamt zufriedener mit ihrem Leben. Zu diesen Ergebnissen kommt die Berliner Altersstudie II (BASE-II). Mit der Studie wollen Forscher herausfinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass Menschen möglichst gesund älter werden.

An den Untersuchungen beteiligt sind die Charité-Universitätsmedizin Berlin, das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, das Max-Planck-Institut für molekulare Genetik, das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) im DIW Berlin sowie das Zentrum für Medizinische Forschung der Universität Tübingen.

Körperliche Fitness steigert Wohlbefinden im Alter

„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 Forscher vermuten, dass vor allem eine bessere körperliche Gesundheit und die damit verbundene höhere Selbstständigkeit im Alter zum gesteigerten Wohlbefinden der Senioren beitragen. Aber auch soziokulturelle Faktoren wie ein allgemein gestiegenes Bildungsniveau spielen eine Rolle. In den vergangenen Jahren haben Studien gezeigt, dass Senioren, die beispielsweise eine neue Sprache lernen oder sich mit ihren Enkelkindern beschäftigen, ihr Gehirn bis ins hohe Alter fit halten können.

Nach dieser im Vergleich zu früher verlängerten Lebensspanne mit guten und weitgehend gesunden Jahren gibt es jedoch in den allerletzten Lebensjahren meist ein schnelles Nachlassen der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. „Wir rechnen damit, dass die beobachteten positiven Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden am Lebensende deutlich abnehmen“, erklärt Denis Gerstorff, Professor für Entwicklungspsychologie am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin.

Vergleich mit früherer Studie

Für ihre Studie nutzten die Wissenschaftler die Daten von rund 700 über 60-jährigen Berlinern, die auf ihre geistige Leistungsfähigkeit getestet und nach ihrem Wohlbefinden befragt wurden. Diese verglichen die Forscher 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. Zur Kontrolle der Vergleichbarkeit zogen die Forscher zudem Informationen aus der SOEP-Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) hinzu, das seit über 30 Jahren repräsentative Daten über die Bevölkerung in Deutschland erhebt.

Foto: Yuri Arcurs/fotolia.com

Autor: red

Lesen Sie weitere Artikel zu diesen Themen: [Demografie](#), [Demografiepreis](#), [Herz-Kreislauf-System](#), [Neurologie](#), [Alter](#), [Altersgerechtes Wohnen](#), [Bluthochdruck](#), [Demografiekongress](#), [Demografischer Wandel](#), [Langes Leben](#), [Schlaganfall](#)