

Potentiale des Alter(n)s

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland
Frauenfeld - 1. Oktober 2023
Internationaler Tag der älteren Menschen

Was erwartet Sie? Ausgangsfragen

Wie sieht Altern in der Moderne aus?

Haben wir adäquate Alter(n)sbilder?

Was tun wir für ein gesundes langes Leben?

10.000 Schritte? Aufstehen, wenn wir länger sitzen?

Wie wirkt sich der demographische Wandel auf die sozialen Beziehungen in- und außerhalb der Familie aus?

Soziale Aktivität ? Kognitive Anregung ?

Welche sozialen Innovationen sehen wir im/für das Alter?

Wohnen? Technik? Pflege?

Was haben wir in der Corona-Pandemie gesehen?

Großeltern, die ihre Beziehungen zu den Enkelkindern stark reduziert haben.

Sie zeigen ->

höhere Depressivität

kognitive Defizite

niedrigere Lebensqualität

niedrigere Lebenszufriedenheit

Was sehen wir gegenwärtig? Gesellschaftliches Krisenerleben



Älterwerden findet heute unter Bedingungen von dauerhaften und multiplen Krisen statt (COVID-19 Pandemie, Klimawandel, Ukraine-Krieg und Inflation etc.).

Die Krisen führen zu einem Prozess der Desillusionierung, in dem Fortschrittsgedanken zunehmend relativiert werden (Reckwitz, 2019).

Aber: Hohe Resilienz älterer Menschen in der Corona-Pandemie (Benzinger et al. 2021; Rohner et al., 2022).

Ältere Menschen erleben Krisen jedoch in Form von Ängsten zur Zukunft jüngerer Generationen.



Altern in der
Moderne?

Was ist Alter? Soziale Altersmarker?

Familie:

Großelternschaft

Wohlfahrtsstaat: Rentenalter

Vergünstigungen:

Mit 64/65 Jahren SBB Generalabo
für Senior*innen

Leistungsfähigkeit (?):

Mit 40 Jahren am Arbeitsmarkt

Rollenverluste: soziale Netzwerke,
Freunde

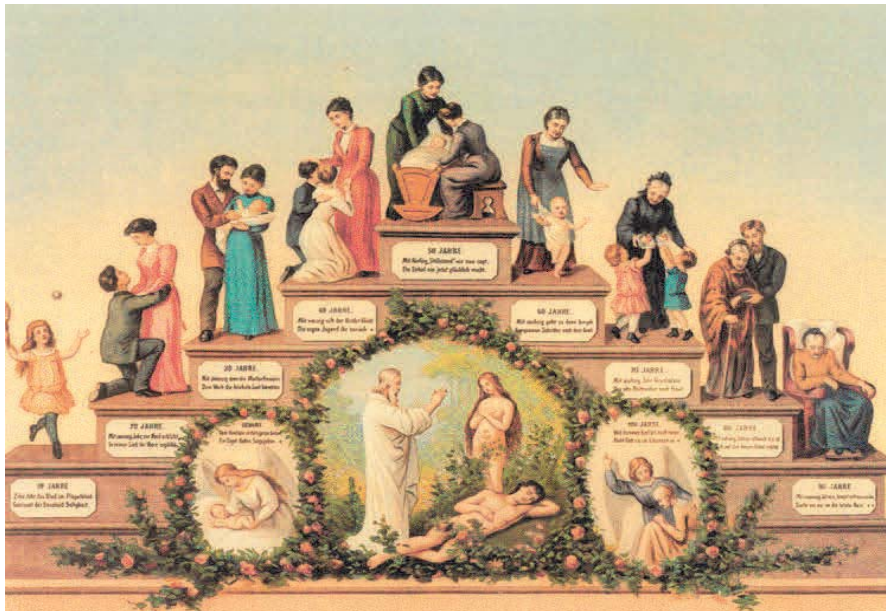
Gesundheit: Gebrechlichkeit



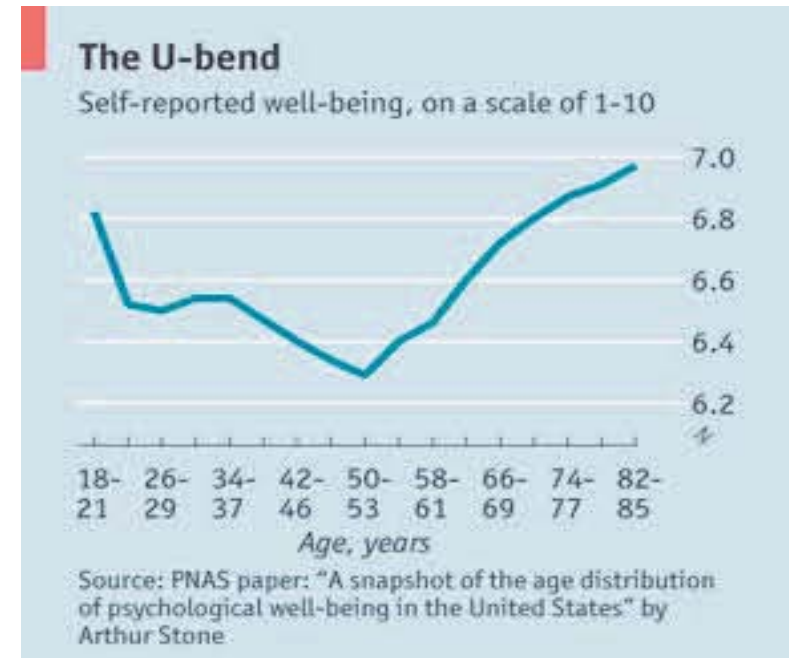
Senioren-
teller

Altern als Ab- und Aufstieg

Die Lebenstreppe (ca. 1900):
Höhepunkt mit 50



Wohlbefinden (2010):
Das Leben beginnt mit 46!



Mit dem Alter kommt das Glück.

Yang Yang (2008) Social Inequalities in Happiness. Am Soc. Rev.

Reicht Lebenszufriedenheit im Alter für ein gutes Leben ?

Menschen im hohen Alter ohne Stress sind sehr zufrieden, aber **dosierter Stress ist günstiger**:
bessere kognitive Leistungen,
mehr Sorge- und Freiwilligentätigkeit.

(Susan Turk Charles 2022)



Ageing & Society (2023), 43, 1241–1258
doi:10.1017/S0144686X21001008

ARTICLE

The deadly couch: physical (in)activity in middle-aged women in Australia

Sabine Krajewski 



Sitzen und Aufstehen? Demenzrisiko?

Im Rahmen einer britischen Langzeitstudie haben knapp 50.000 über 60-jährige Personen zwischen 2013 und 2015 eine Woche lang rund um die Uhr einen Fitnessstracker getragen. Zu diesem Zeitpunkt hatte keiner eine Demenz-Diagnose.

Über 60-jährige Personen, die am Tag zehn Stunden oder mehr sitzen, haben ein erhöhtes Risiko für Demenz.

Mit jeder Ruhestunde mehr steigt das Risiko.

UND: Für das Demenzrisiko ist es egal, ob man zehn Stunden am Stück sitzt oder immer wieder aufsteht.

„Women get sicker but men die quicker“

J Lorber & LJ Moore 2002

Warum leben Männer kürzer?

WHO (2019): Männer sterben vier Jahre früher als Frauen - und das hat vier Gründe

Männer leben ungesünder als Frauen.

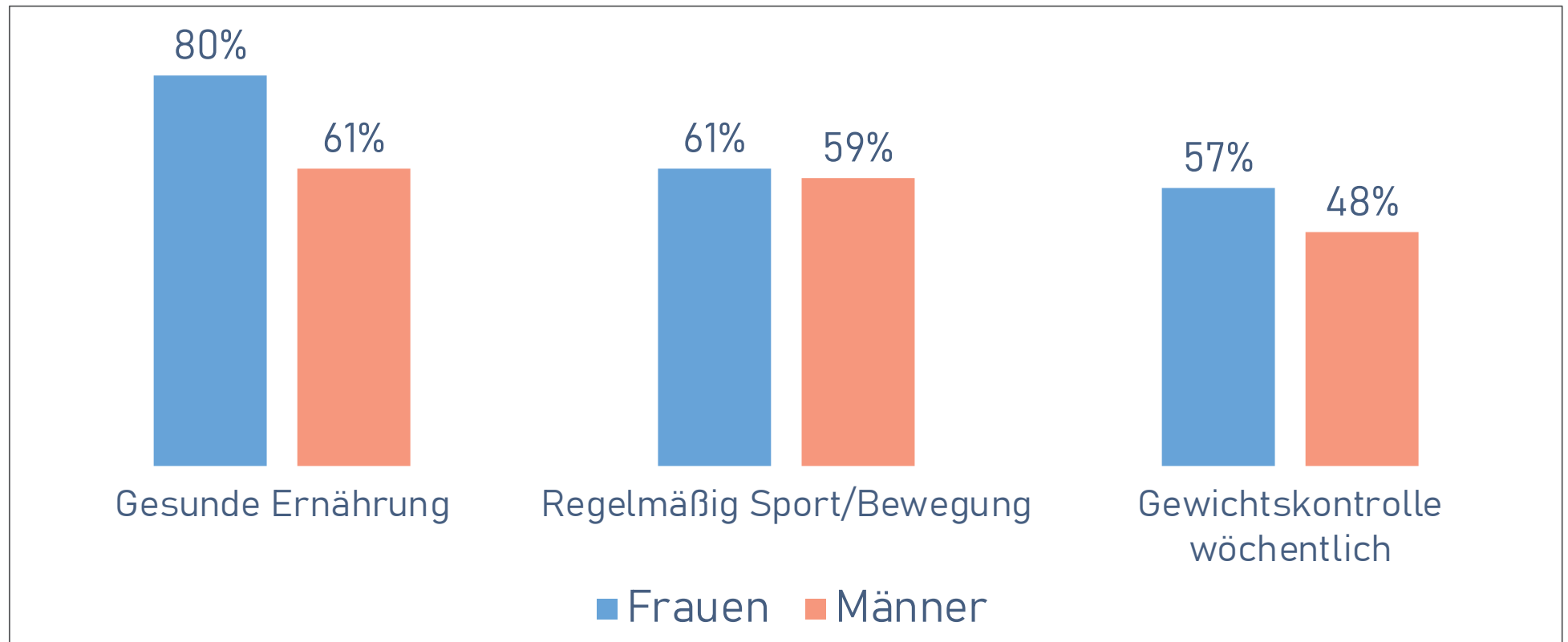
Männer gehen seltener zum Arzt als Frauen.

Männer sterben häufiger an unnatürlichen Todesursachen wie Verkehrsunfällen oder Tötungsdelikten.

Männer sterben an vielen Krankheiten häufiger als Frauen (koronare Herzerkrankungen, Lungenkrebs, Schlaganfälle, Leberzirrhose).

Gesundheitsverhalten nach Geschlecht

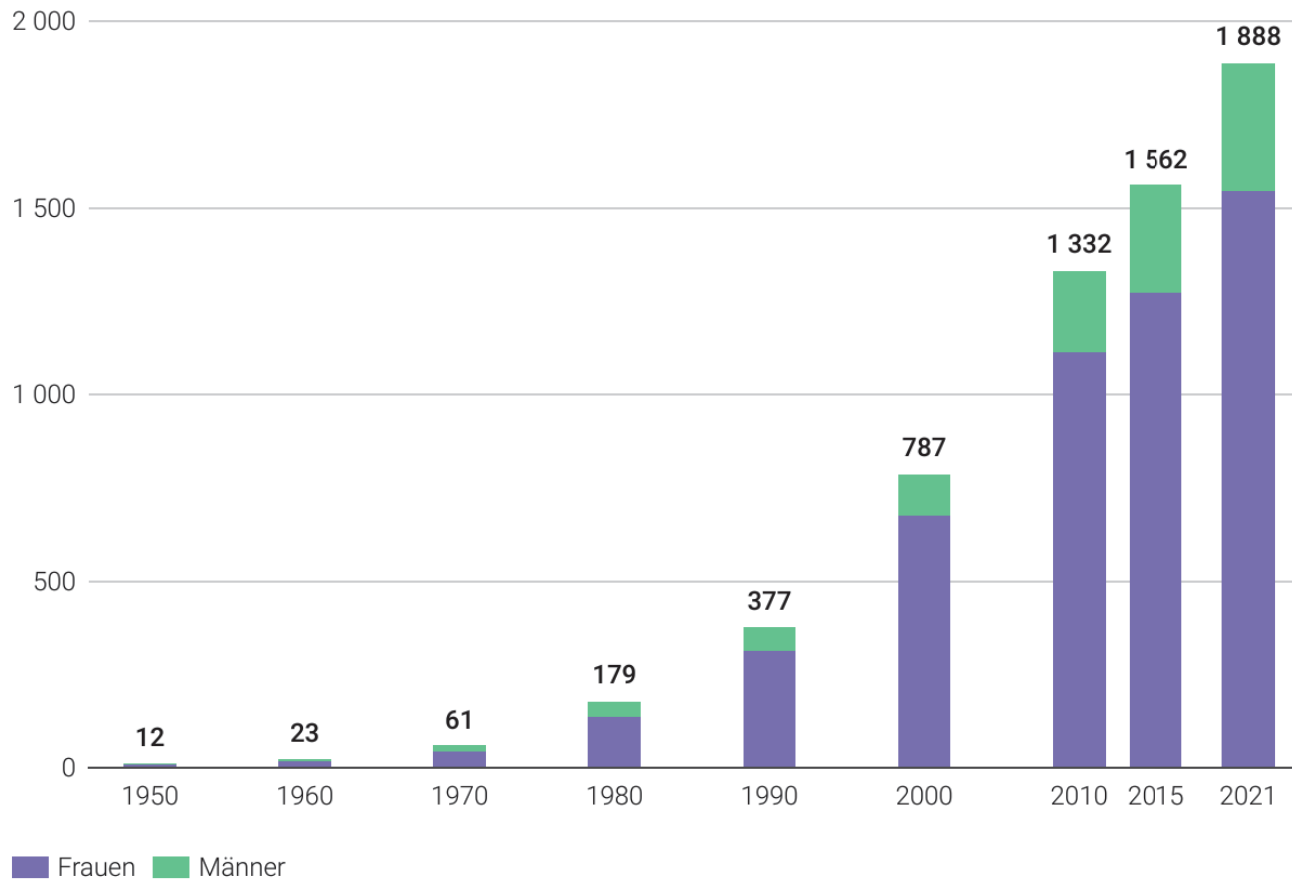
(n=2.042; 60 Jahre und älter; NÖ)



E 3

Kolland et al. (2019) Gesundheitsbarometer Alter

Anzahl Hundertjähriger und Älterer nach Geschlecht



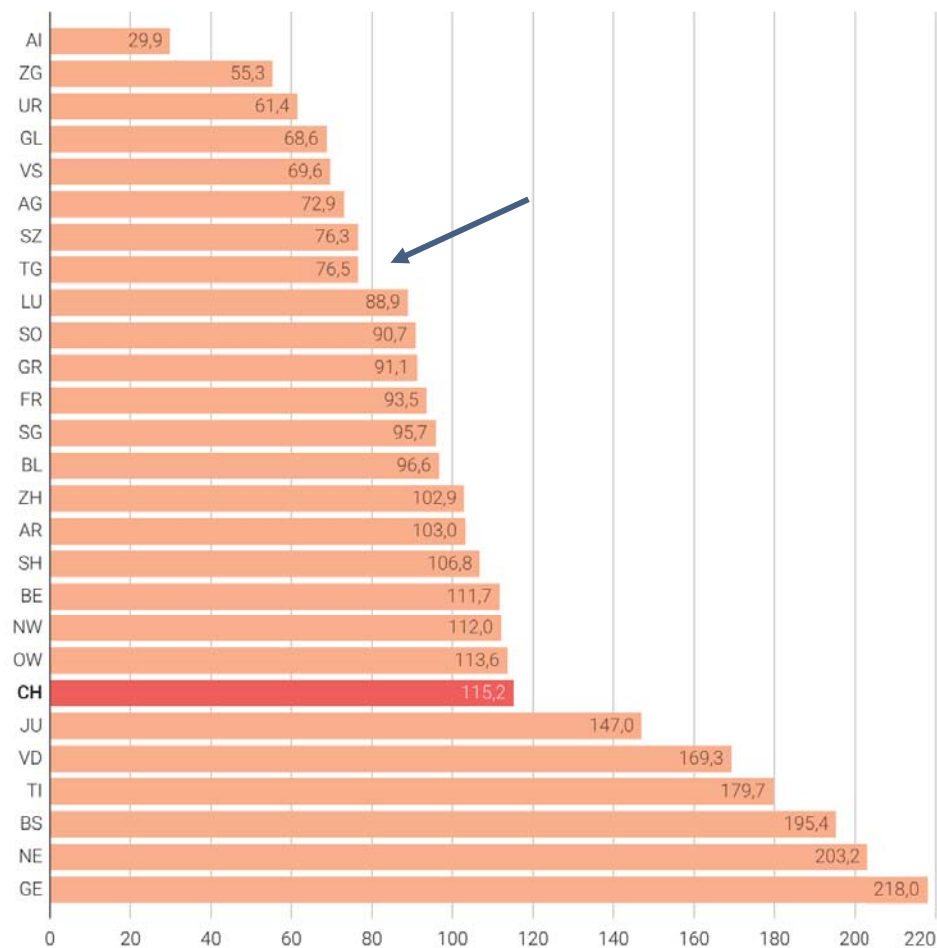
Quellen: BFS – VZ, STATPOP

© BFS 2022

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/alterung/hundertjaehrige.html>

Von 1950 bis 2010 hat sich die Zahl der hundertjährigen und älteren Personen in der Schweiz alle zehn Jahre nahezu verdoppelt. Seitdem etwas verlangsamt. Jedes Jahr werden durchschnittlich fast 100 Hundertjährige hinzugekommen, darunter mehr als 80% Frauen.

Anzahl Hundertjähriger und Älterer je 100 000 Personen ab 65 Jahren nach Kanton, am 31.12.2022

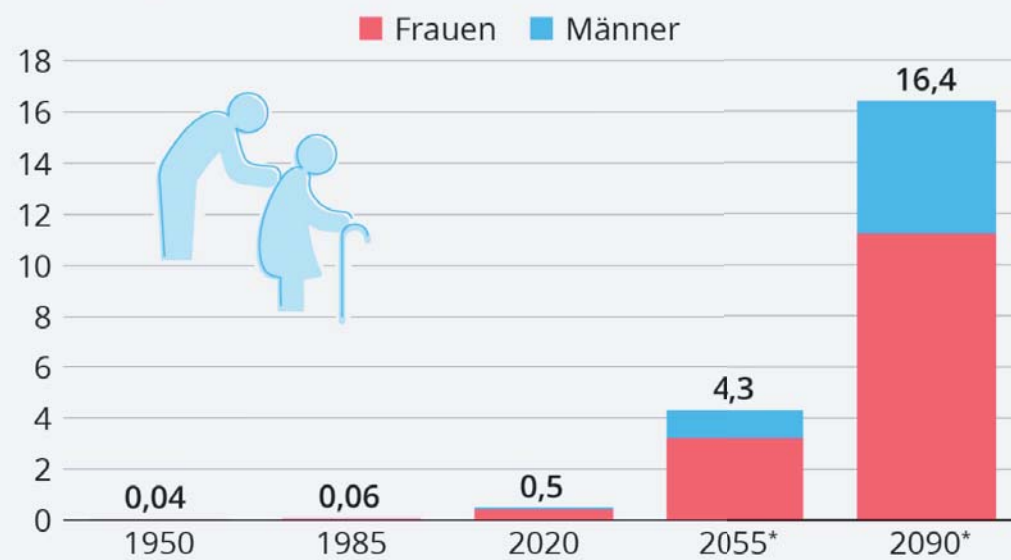


Quelle: BFS - STATPOP

© BFS 2023

So stark wächst die Zahl der über Hundertjährigen

Geschätzte Zahl der Menschen weltweit, die zur Altersgruppe 100+ gehören (in Mio.)



* Prognose bei mittlerer Fruchtbarkeit

Quelle: United Nations

Altersstereotype Ageism

Ageism

(Robert Butler 1969)

- (1) Vorurteile gegenüber älteren Menschen,
- (2) diskriminierende Handlungen gegenüber älteren Menschen und
- (3) institutionelle Normen und Strategien, welche Stereotype aufrechterhalten und die Möglichkeiten Älterer reduzieren

Abwertung des Alters = Age-Ism.

Umgangssprache (Gruftis)

Medien (Überalterung)

Gruppensprache der Jugend (Mumie)

Abkürzungen (Uhus)

Entlehnungen (oldtimer),

Synonyme (abgelebt, verkalkt)

Die Wirkung von altersbasierten Stereotypen

Negative Stereotypen sind: Gedächtnisverlust, kognitive Leistungsschwächen, physische Funktionsverluste.

Die Zuschreibungen haben eine stärkere Wirkung als die faktischen Veränderungen.

Die Folge: Rückzug aus Lernprozessen, weil geringes Selbstvertrauen

Am stärksten beeinflusst zeigen sich Menschen von Altersstereotypen nach der Pensionierung - rund um das 68. Lebensjahr.

Quelle: Ruth A. Lamont et al. (2015). Meta-Analysis of Age-Based Stereotype Threat.

Research Article

Age-Related Microaggressions: A Descriptive Study

Luke J. Gietzen, MA,*[□] Hannah Lewis, BAS, and Jeffrey A. Buchanan, PhD

Department of Psychology, College of Social and Behavioral Sciences, Minnesota State University Mankato, Mankato, Minnesota, USA.

“It [ageism] is the third great ism in our society, after racism and sexism” p 820

Mikroaggressionen:
bewusste Attacken,
Beleidigungen oder
Entwertungen
Die Folge: Stress, geringere
Schlafqualität, Angst

Wie sehen diese „Mikroaggressionen“ aus? Das Alterskompliment

Wenn Ihnen jemand in der letzten Zeit in überraschtem Tonfall gesagt hat: „Sie sehen aber gar nicht aus wie 67!“ oder „Für Dein Alter siehst Du aber noch gut aus!“ und Sie sich darüber gefreut haben, dann gilt: Sie sind alt.

Ein besseres Kennzeichen fürs Altsein gibt es nicht. Wenn man sich über solche Komplimente so richtig freut, dann macht man damit sichtbar, dass man nicht als alt angesprochen werden will, aber doch so wahrgenommen wird.

Wie? Reframing Ageing über TikTok

Inhaltsanalyse von 348 TikTok-Videos von Personen 60+
Mindestens 100.000 Follower

Zum Alter drei Themen

1. Widerstand/ Trotz gegenüber Altersstereotypen (71%)
2. Aufzeigen altersbezogener Vulnerabilitäten (18%)
3. Hinweise auf Ageism (11%)



The Gerontologist
cite as: *Gerontologist*, 2022, Vol. 62, No. 8, 1207–1216
<https://doi.org/10.1093/geronl/gnac055>
Advance Access publication May 5, 2022



Research Article

Not Too Old for TikTok: How Older Adults Are Reframing Aging

Reuben Ng, PhD^{1,2,*} and Nicole Indran, BSocSci (Hons)^{1,2}

¹Lee Kuan Yew School of Public Policy, National University of Singapore, Singapore, Singapore. ²Lloyd's Register Foundation Institute for the Public Understanding of Risk, National University of Singapore, Singapore, Singapore.

Biomarker des Alterns: Körperliche Beweglichkeit

Signifikanter Zusammenhang zwischen Gehgeschwindigkeit und Lebenserwartung

Auf die Geschwindigkeit kommt es an:
Wer im Schnitt 5,7 km/h schafft, kann auf ein hohes Alter hoffen.

Von den fitten 75-jährigen Männern, die 1,6 m/s (=5,7km/h) oder mehr schaffen, leben zehn Jahre später noch 87%, von den „immobilen“ Männern nur noch 19 Prozent

Bei den Frauen liegen die jeweiligen Raten zwischen 91 und 35%.

Gait Speed and Survival in Older Adults

Stephanie Studenski, MD, MPH; Subashan Perera, PhD; Kushang Patel, PhD; [et al](#)

» [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923

How Many Steps/Day Are Enough? Preliminary Pedometer Indices for Public Health

Catrine Tudor-Locke¹ and David R. Bassett Jr²

- 1 Department of Exercise and Wellness, Arizona State University, Mesa, Arizona, USA
- 2 Department of Health and Exercise Science, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee, USA



1965 wurde ein Bewegungs-messer mit dem Namen „manpo-kei“ (zu deutsch: 10.000-Schritte-Messgerät) auf den japanischen Markt gebracht.

Wie viele Schritte verlängern das Leben?

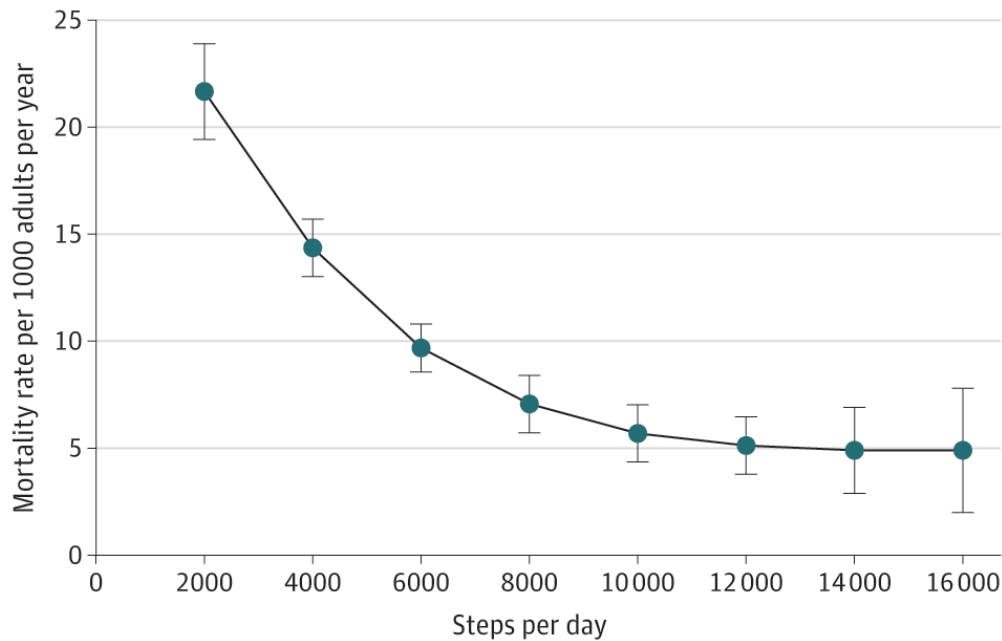
March 24/31, 2020

Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults

Pedro F. Saint-Maurice, PhD¹; Richard P. Troiano, PhD²; David R. Bassett Jr, PhD³; et al

[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

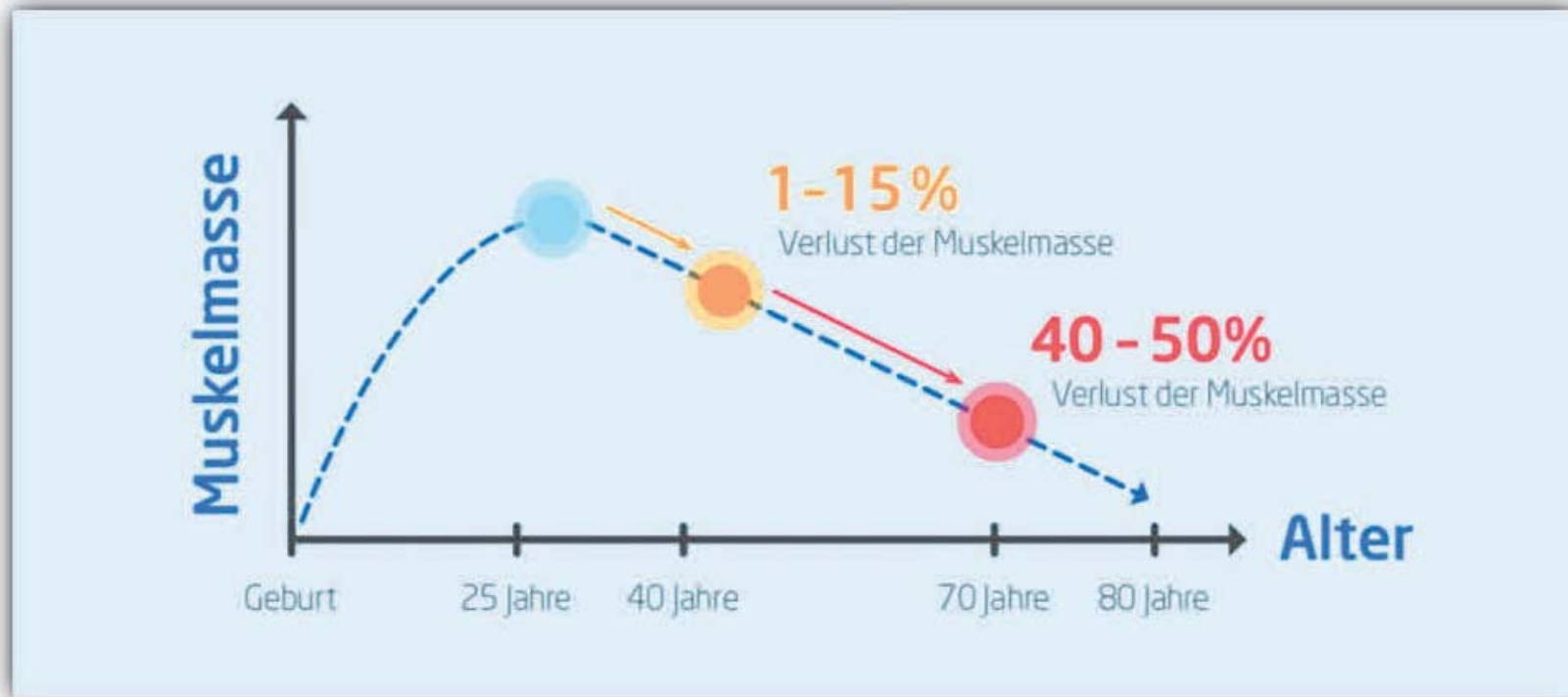
JAMA. 2020;323(12):1151-1160. doi:10.1001/jama.2020.1382



Unter den Personen mit bis zu 8.000 Schritten lag die Sterblichkeit um 51% niedriger als in der Gruppe mit nur 4.000 Schritten am Tag.

Aber: 10.000 Schritte sind nach neuen
Forschungen nicht ausreichend!
Was noch?

Ausreichend trainierte Muskulatur (KRAFT) ist eine zentrale Voraussetzung für den Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter.



Sozialmarker:
Dynamik der Lebensformen
Soziale Netzwerke

Was sehen wir in den Lebensformen?

Von der „Palatschinken-“ zur „Bohnenstangen-Familie“

(Vern Bengtson 1992)

Lange „nachelterliche Gefährtschaft“ – aber...

Partnerschaft?

«41 Prozent aller Paare, die länger als 30 Jahre verheiratet sind, bezeichnen sich als unzufrieden.»

Warum?

Fehlende maskuline
Kommunikationsfähigkeit.
Entfremdung, weil Veränderungen
abgelehnt werden.



Steigendes Scheidungsrisiko
langdauernder Ehen – The Gray Divorce
Revolution (*Susan Brown 2012*)

Research Article

The Graying of Divorce: A Half Century of Change

Susan L. Brown, PhD* and I-Fen Lin, PhD*

Department of Sociology, Bowling Green State University, Bowling Green, OH, USA.

1970–2019

50–64 Jahre: Anstieg bis 2010 dann Rückgang

65+: moderater Anstieg seit 1990

Vermutung: Konvergenz über die Altersgruppen



Soziale Beziehungen

Gute soziale Beziehungen stärken die Gesundheit

Menschen mit mehr positiven Erfahrungen in sozialen Beziehungen berichten im Durchschnitt über weniger Stress und eine bessere Stressbewältigung.

Sowohl positive als auch negative Beziehungserfahrungen beeinflussen den Blutdruck und die Herzfrequenz.

Social Psychological and Personality Science




Impact Factor: **5.316**

5-Year Impact Factor: **6.331**

 Open access |    | Research article

First published online March 27, 2023

The Good, the Bad, and the Variable: Examining Stress and Blood Pressure Responses to Close Relationships

[Brian P. Don](#)  , [Amie M. Gordon](#) , and [Wendy Berry Mendes](#) [View all authors and affiliations](#)

Einsamkeit

Studien belegen, dass einsame Menschen schlechter schlafen, mehr Stress empfinden und Schmerzen und Krankheitssymptome als schlimmer wahrnehmen. Einsamkeit schwächt das Immunsystem. Betroffene werden leichter krank und altern sogar vorzeitig.



Neuroscience & Biobehavioral Reviews

Volume 112, May 2020, Pages 519-541



The association between loneliness, social isolation and inflammation: A systematic review and meta-analysis

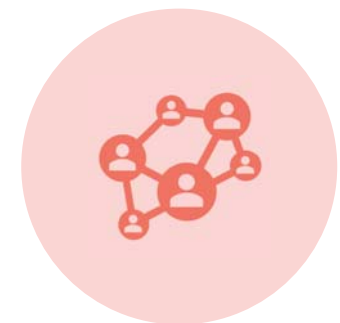
Kimberley J. Smith ^a  , Shannon Gavey ^a, Natalie E. Riddell ^b, Panagiota Kontari ^a, Christina Victor ^{c, d}

Welche sozialen Beziehungen schützen uns?

Multiple soziale Netzwerke stärken die kognitive Reserve.



Aber nicht nur das Sofa ist ungünstig für optimales Altern.



Überraschend ist auch die ungünstige Wirkung von sozialen Beziehungen, wenn diese auf die Familie beschränkt bleiben!

Potentiale

Wo wollen wir hin?



Was brauchen wir?



Veränderungsbereitschaft: innere Beweglichkeit und Vorausschau.

Aber auch: Gelassenheit und Distanz gegenüber einer rasant beschleunigten Gesellschaft. (Alters-Coolness)

Die Sorge um und für Andere erzeugt Sinn im Alter.

Gelingendes Altern

Es geht nicht um eine Fortschreibung der Lebensverhältnisse der mittleren Generation bzw. des mittleren Lebensalters, sondern es geht um reflexive Veränderung.

Gelingendes Altern passiert nicht einfach. Es ist etwas, das erarbeitet und hergestellt werden muss.

Ein Leben in drei Jahrhunderten.
Emma Morano 1899-2017.
Sie nannte folgende Gründe,
warum sie so alt geworden ist:

Drei rohe Eier jeden Tag.

150 Gramm rohes
Steakfleisch jeden Tag..

Sie hat immer selbst entschieden,
was sie tut oder lässt.

Kein Ehemann
seit 1938.



Tagesschau, 16. April 2017