

Gesund alt werden ?

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland

4. GÖD-Pensionisten-Forum - 19. Mai 2025

„Möchten Sie 150 Jahre alt werden?“ (Inst.Allensbach)

1956: 55%	1986: 41%	2004: 24%	2025: ??
-----------	-----------	-----------	----------

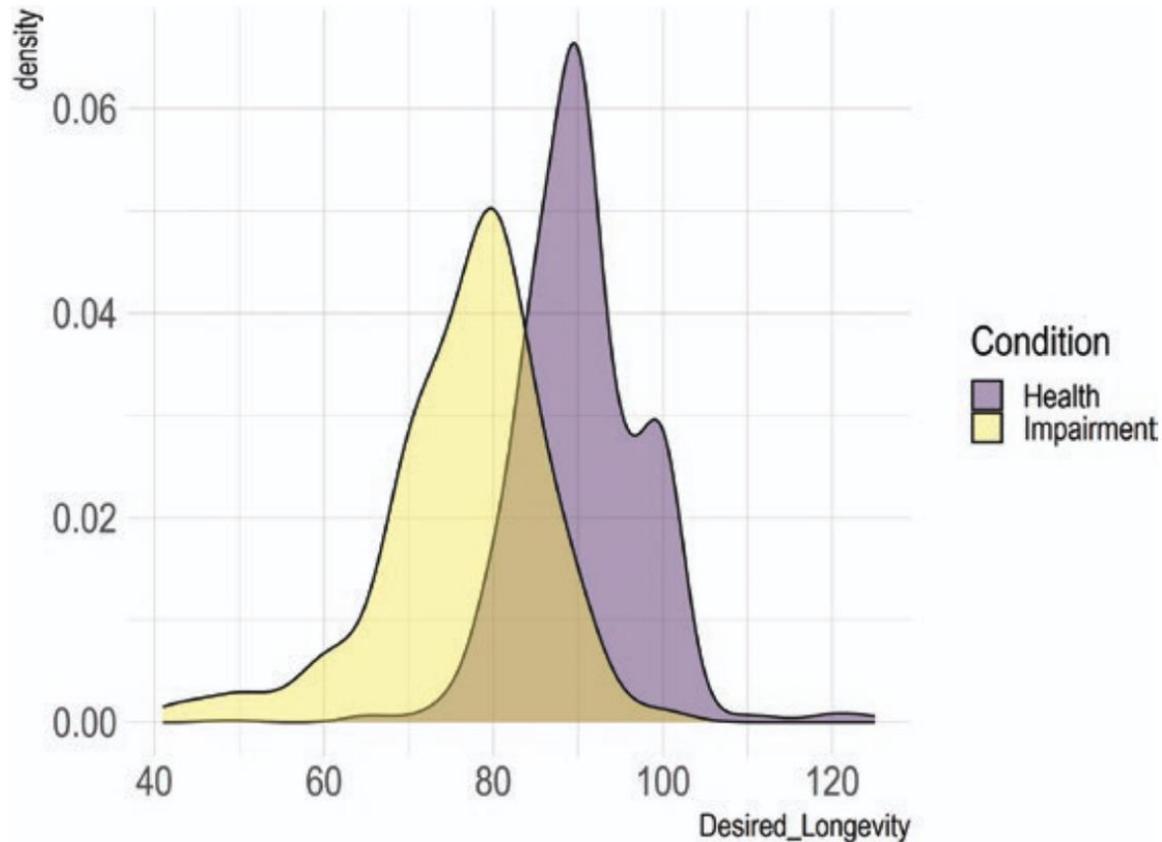
Weil:

Das Alter ist fremd in einer jugenddominierten Kultur!

Langlebigkeit ist eine der bahnbrechendsten Errungenschaften modernen Gesellschaften, und es wurde oft unhinterfragt angenommen, dass ein längeres Leben immer besser ist.

Ist es das?

Dichtefunktionen für die Verteilungen der gewünschten Lebenserwartung unter Bedingungen von Gesundheit und Beeinträchtigung



Im Durchschnitt gaben die Befragten an, bis zu einem Alter von **90,38** Jahren unter gesunden Bedingungen leben zu wollen, und bis zu einem Alter von **76,53** Jahren mit Beeinträchtigungen.

Daten: Deutschland, 790 Personen
39-90 Jahre

Beeinträchtigungen: schwere körperliche Behinderung, starke Schmerzen, mangelnde Autonomie.

Wichtigstes Ergebnis:

Bei Personen, die der Gesundheit eine hohe Bedeutung zuschreiben, ist die Bereitschaft geringer mit Beeinträchtigungen zu leben.

Warum Altersambivalenz?

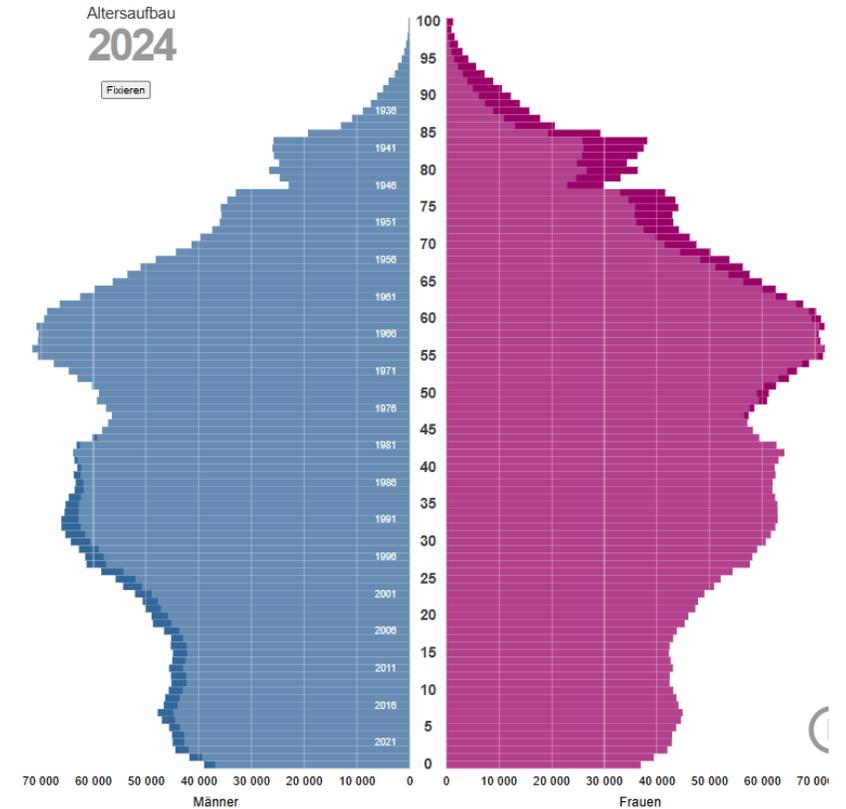
Problematische Altersbilder in der Gegenwart

- (1) Vorurteile gegenüber älteren Menschen,
- (2) diskriminierende Handlungen gegenüber älteren Menschen
("Grufti", „Überalterung“) und
- (3) Institutionen (Ämter, Spitäler), welche Stereotype aufrechterhalten
und die Möglichkeiten Älterer reduzieren.
- (4) Ungeduld

= Altersdiskriminierung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert eine Bevölkerung als alternd (Ageing-Society), wenn mehr als 7% der Menschen 65 Jahre oder älter sind.

Als Super-Ageing-Societies werden Gesellschaften bezeichnet, in denen mehr als 20% der Bevölkerung über 65 Jahre alt sind.



Anteil 65+ 1.839.931
20%

Quelle: Miksa B. *What are the economic consequences of rapidly ageing populations?* 2015

[\(https://www.weforum.org/agenda/2015/08/what-are-the-economic-consequences-of-rapidly-ageing-populations/\)](https://www.weforum.org/agenda/2015/08/what-are-the-economic-consequences-of-rapidly-ageing-populations/)

Aber Vorsicht!!

Von der Ageing zur Longevity Society

Alternde Gesellschaft konzentriert sich auf Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung, während eine Gesellschaft der Langlebigkeit darauf abzielt, die Vorteile eines längeren Lebens durch Veränderungen in der Art und Weise, wie wir altern, zu nutzen.

**Es geht um eine Verzögerung der negativen Auswirkungen des Alterns.
Verlagerung von der Intervention hin zur Gesundheitsvorsorge.**

Eine Gesellschaft der Langlebigkeit stellt eine neue Phase für die Menschheit dar, und erfordert, dass tief verwurzelte stereotype Vorstellungen über das Alter und das Altern in Frage gestellt werden.

Was ist Gesundheit (im Alter)?

Was ist Gesundheit?

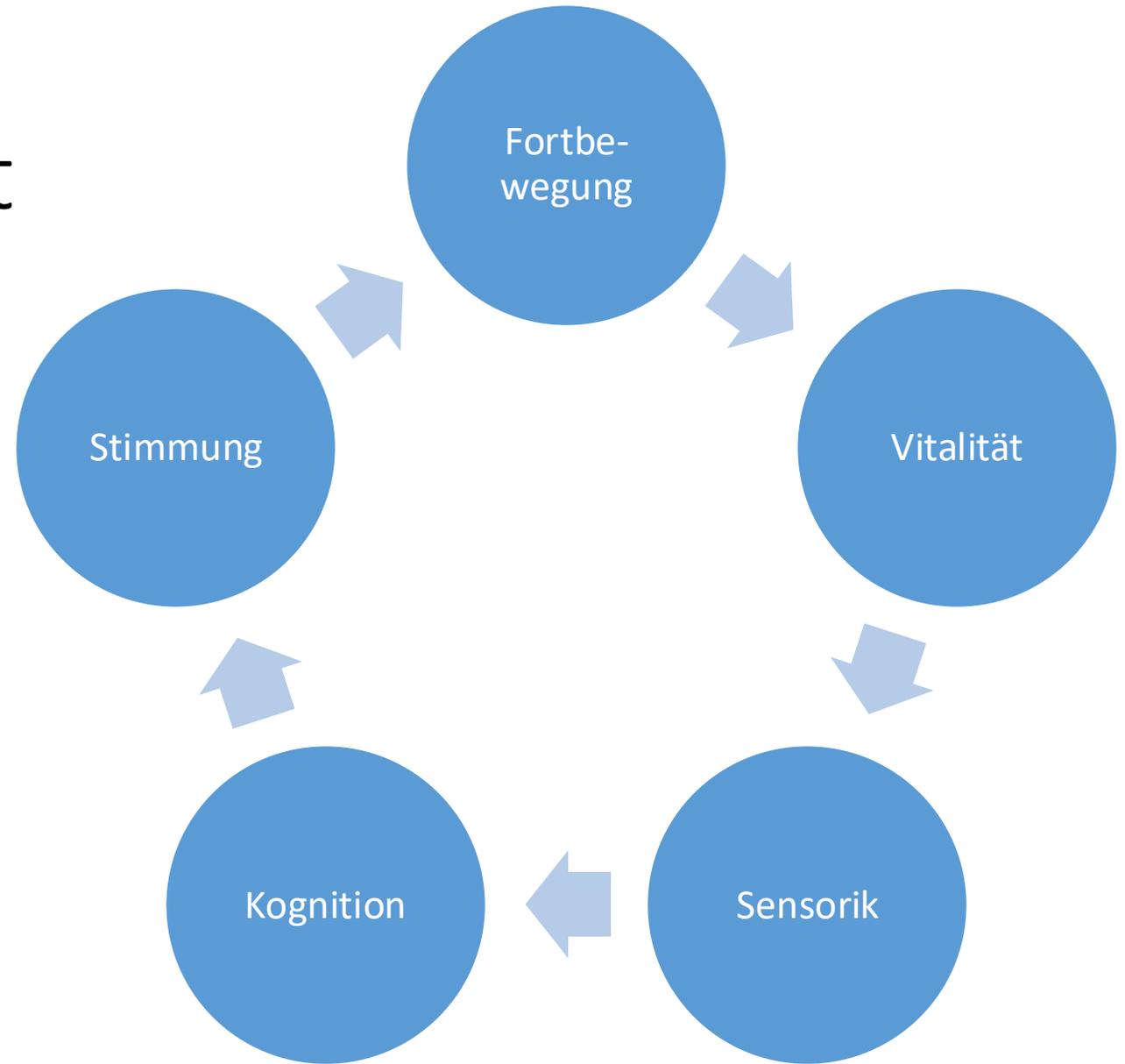
WHO (1946): Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

Demnach ist Gesundheit nicht zwangsläufig das Gegenteil von Krankheit, sondern befindet sich auf einer anderen Dimension.

So kann man z.B. trotz (chronischer) Krankheiten ein gutes Wohlbefinden (und somit Gesundheit) haben und hinzugewinnen.

Neu: Intrinsische Kapazität

„ Die Gesamtheit aller körperlichen und geistigen Fähigkeiten, die eine Person nutzen kann.“ (WHO 2015)



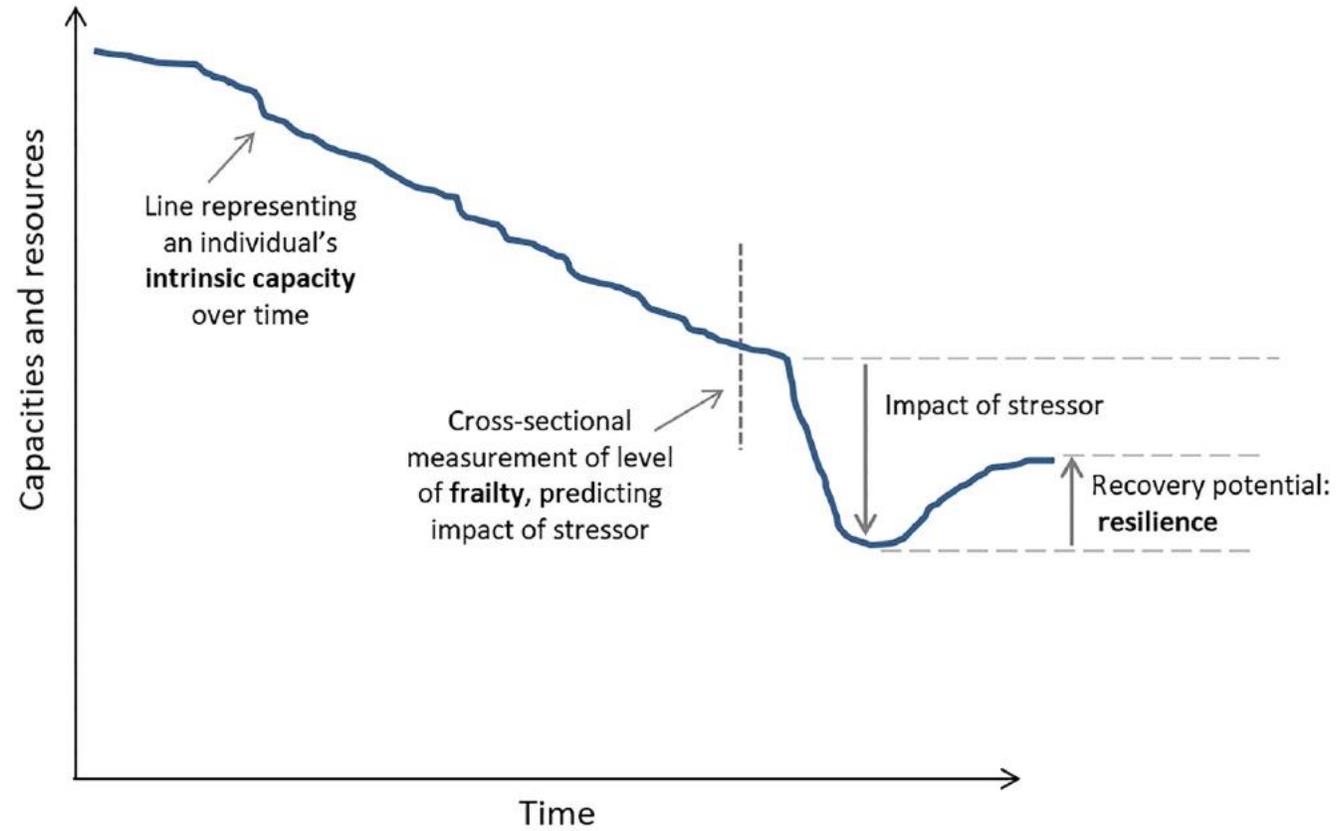
Gesundheit im Alter ??

Mit zunehmendem Alter werden Gesundheitsdefizite häufiger und deshalb wird sehr oft die Aufmerksamkeit auf das Management von Gesundheitsdefiziten gelegt.

Dennoch verfügen ältere Menschen auch über wichtige Gesundheitsressourcen, die es zu identifizieren und zu stärken gilt.

Stichworte: Plastizität, Resilienz

Intrinsische Kapazität, Frailty und Resilienz im Zeit- (Lebens-)verlauf



Quelle: Hamaker, Gijzel et al. 2023

Gesundheitszustand Altersgruppen 60+, NÖ 2019

Erkrankungen nach Altersgruppen			
Anzahl an Erkrankungen	60+	60-79	80+
0	21%	23% _a	11% _b
1	29%	32% _a	18% _b
2	22%	22% _a	21% _a
3	13%	12% _a	20% _b
4+	16%	12% _a	30% _b
n	2042	1631	411

Quelle Kolland & Richter: Gesundheitsbarometer Alter NÖ 2019

Lebenserwartung in Gesundheit

**Gesunde Lebenserwartung bei
Frauen**



2019

64,7 Jahre

**Gesunde Lebenserwartung bei
Männern**



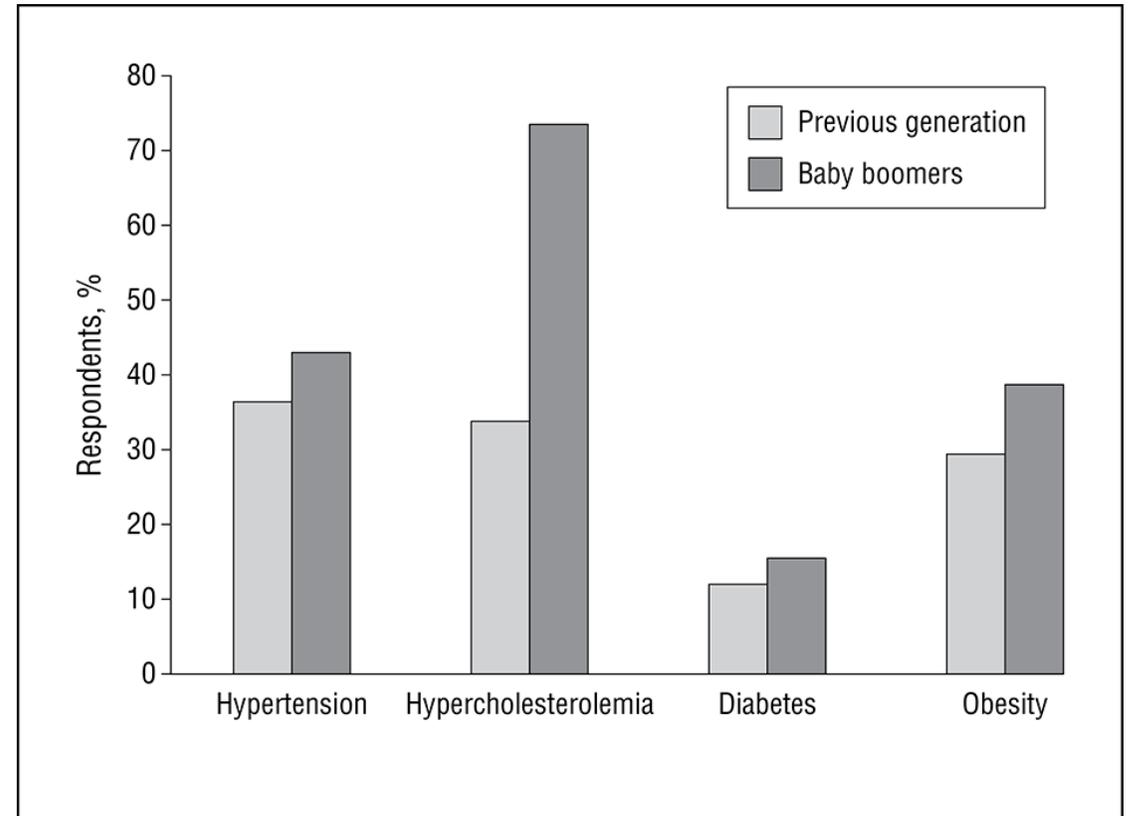
2019

63,1 Jahre

Die Lebenserwartung in Gesundheit ist bei Männern von 52,4 Jahren und bei Frauen von 52,9 Jahren (1978) stark gestiegen. Die fernere Lebenserwartung in Gesundheit bei 65jährigen beträgt in Österreich (2019) 9,3 Jahre bei den Männern und 10,2 Jahre bei den Frauen.

Wie geht es den Baby Boomern gesundheitlich ?

Im Vergleich zur Vorgängergeneration (USA):
Höhere Prävalenz für Übergewichtigkeit, Bluthochdruck, Diabetes und Serumcholesterin.
Gesamt: Steigende Multimorbidität



Proportion of each cohort with... (baby boomers and previous generation 46-64 years); Dana E. King et al. 2013

KI: Herausforderungen und Möglichkeiten für ältere Menschen

Ageism ist ein Bias, der in der KI-Ethik übersehen wird.

Wenig Daten von älteren Erwachsenen für das Training von KI-Modellen. Der verfügbare Korpus weist eine implizite altersbezogene Verzerrung auf.

Stereotype von älteren Erwachsenen als ungesund und/oder technologisch inkompetent beeinflussen die Annahmen, die über ältere Erwachsene gemacht werden.

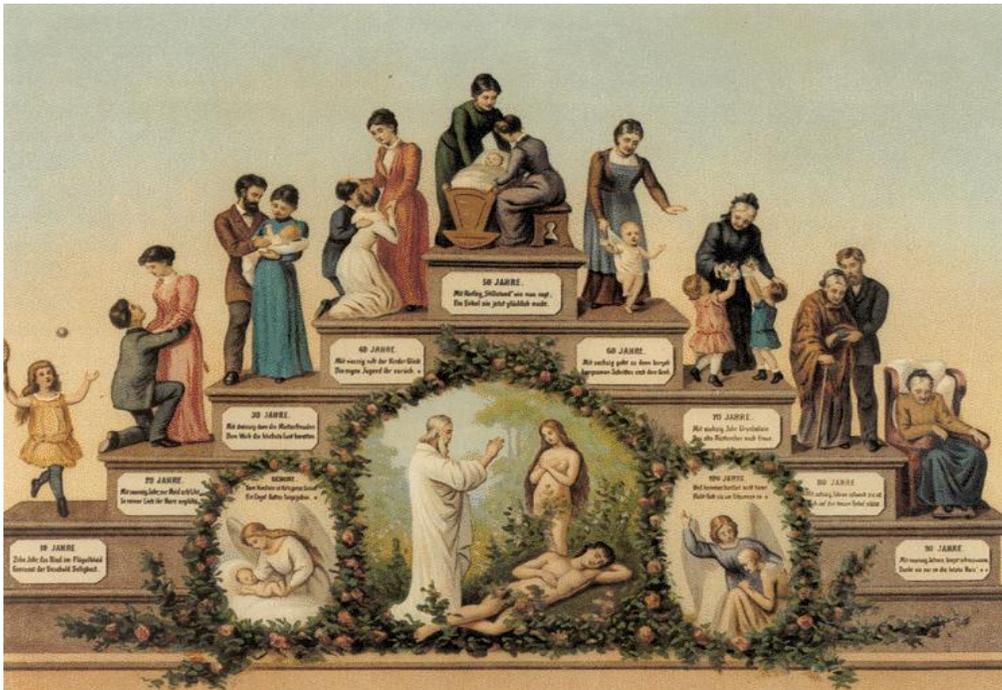
So kann es dazu kommen, dass ältere Menschen (ungerechtfertigt) höhere Prämien zahlen müssen.

Wo beginnen wir?

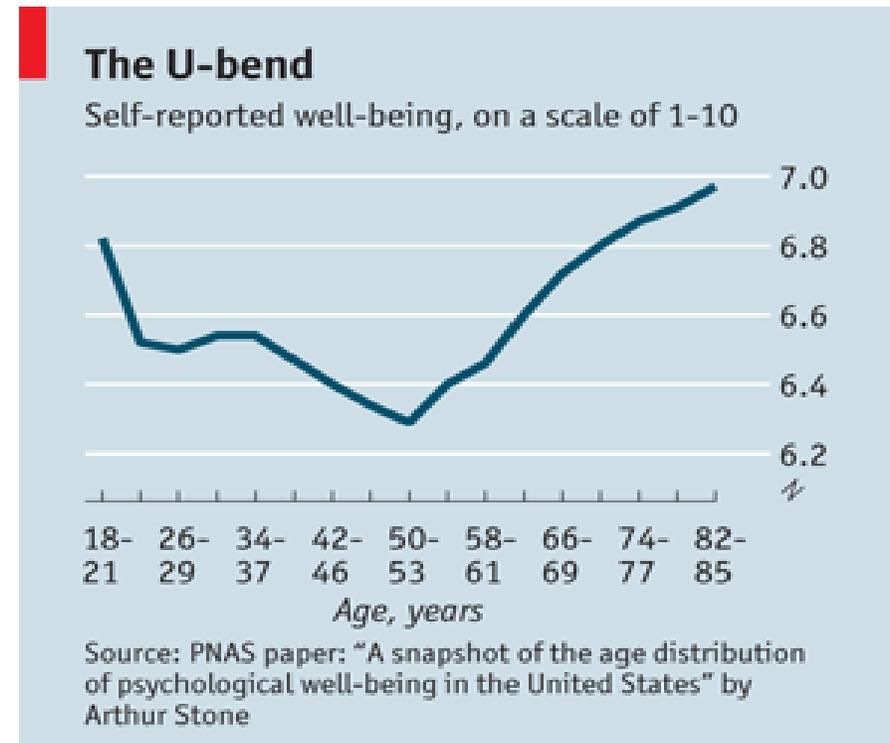
Lebensqualität bzw. Lebenszufriedenheit

Ist die Lebenszufriedenheit im Alter ein Risiko ??

Die Lebensstreppe (ca. 1900):
Höhepunkt mit 50



Wohlbefinden (2010):
Das Leben beginnt mit 46!



Stone et al. Proc Natl Acad Sci 2010

Was leistet da das Sofa ? Gefährdung der Gesundheit ?



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.

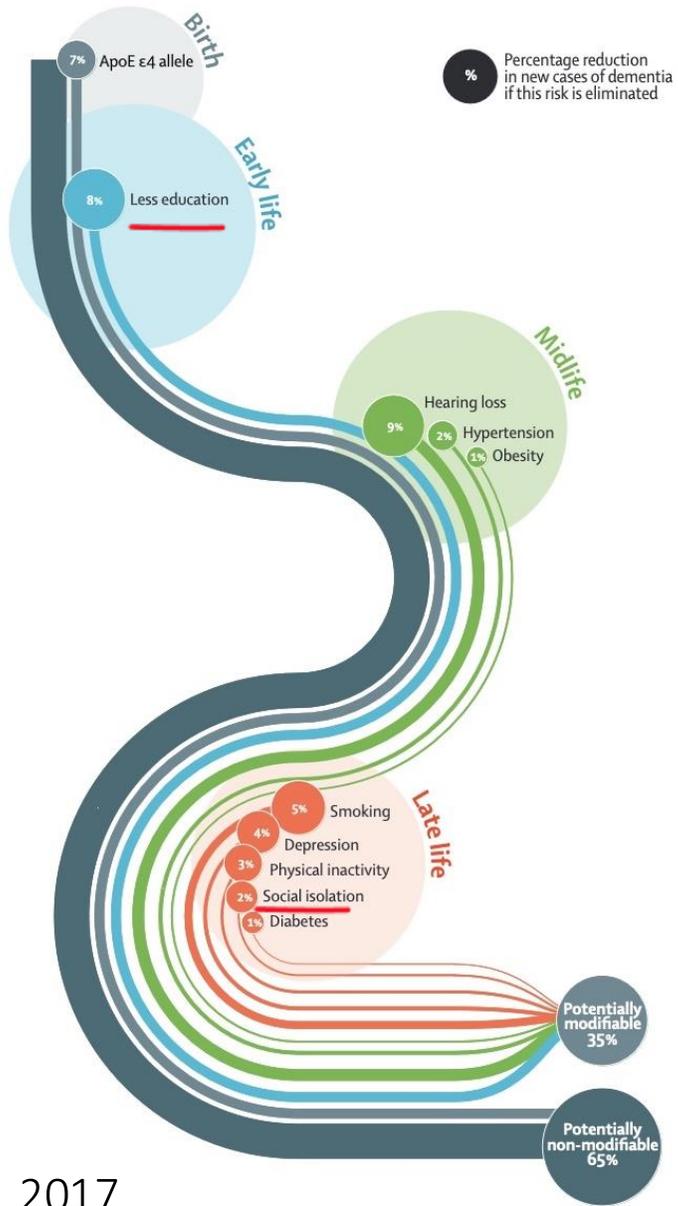
Über 60-jährige Personen, die am Tag zehn Stunden oder mehr sitzen, haben ein erhöhtes Risiko für Demenz.

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.

Risk factors for dementia

The Lancet Commission presents a new life-course model showing potentially modifiable, and non-modifiable, risk factors for dementia.



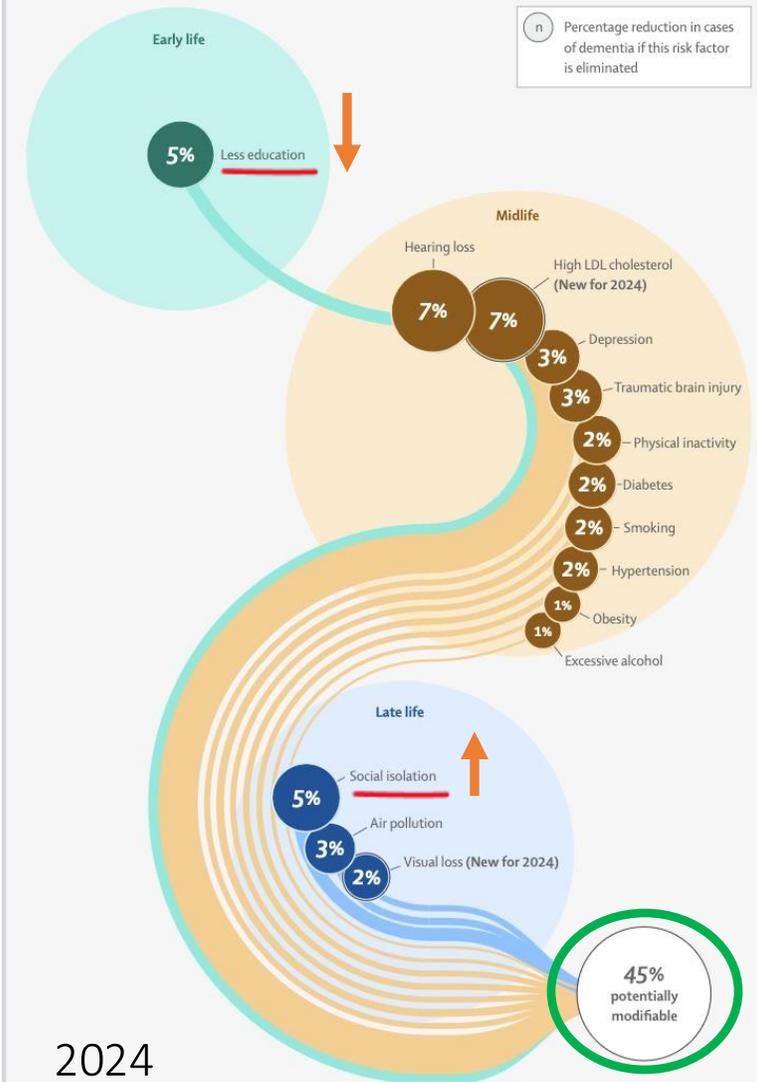
2017

Risikofaktoren für Demenz

Schulbildung
Physische Inaktivität
Soziale Isolation

Risk factors for dementia — 2024 update

The 2024 update to the standing Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care adds two new risk factors (high LDL cholesterol and vision loss) and indicates that nearly half of all dementia cases worldwide could be prevented or delayed by addressing 14 modifiable risk factors.



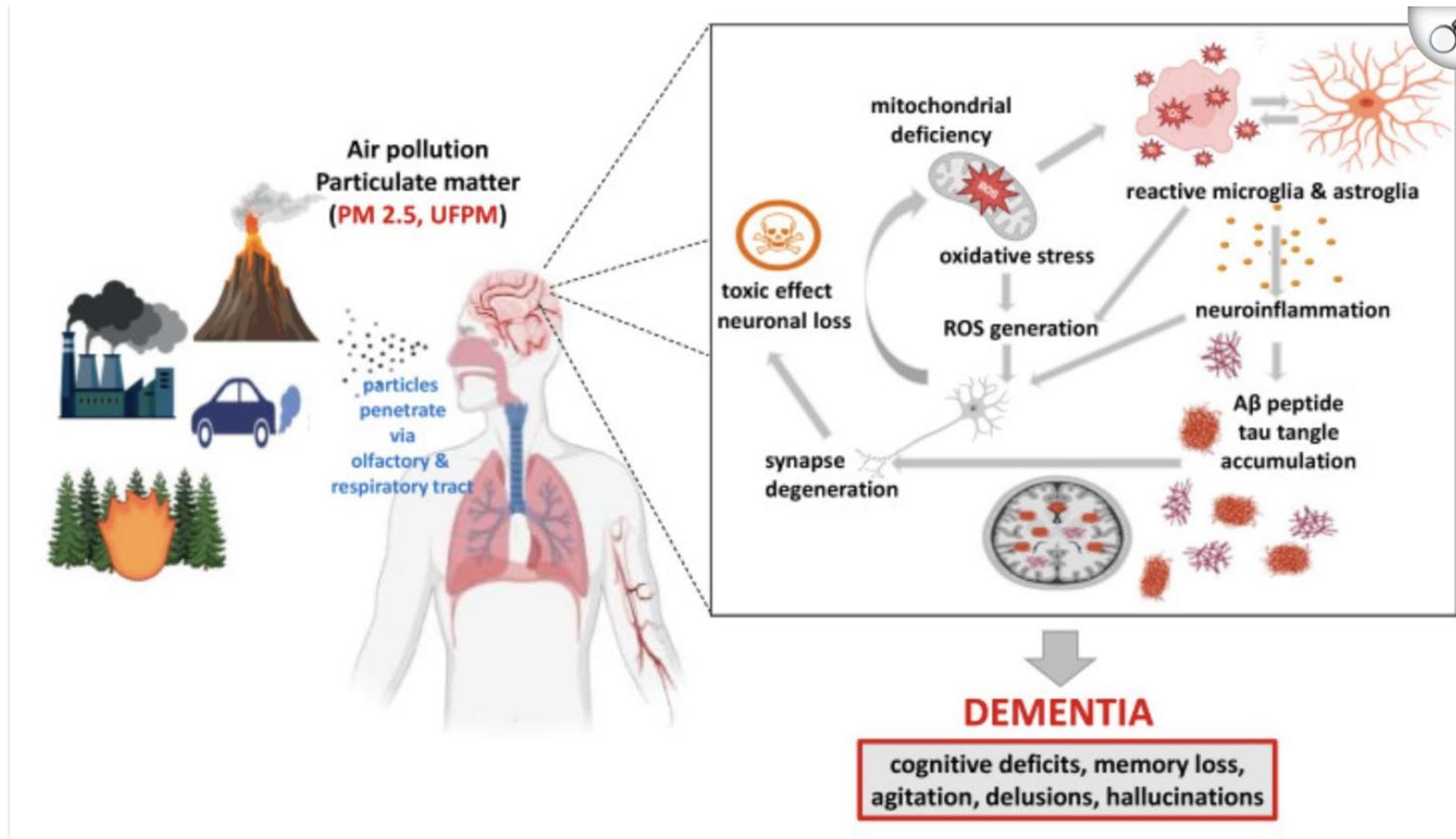
2024

Read the full commission update at [thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care](https://www.thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care)

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet* 2024; published online July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).

Umweltbelastungen durch Luftschadstoffe in der Ätiologie und Pathogenese der Demenz.

Quellen der Luftverschmutzung (feine und ultrafeine Partikel)



Wir fassen zusammen:

Veränderbare Faktoren im gesamten Lebensverlauf stehen in engem Zusammenhang mit der kognitiven Gesundheit und der Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit und verwandter Demenzerkrankungen:

Bildung in jungen Jahren,

kardiovaskuläre Gesundheit in der Lebensmitte,

Depression und soziale Isolation im späteren Leben.

Zwillinge mit unterschiedlichen Entwicklungswegen



J. Tesauro, 92

halbtags beschäftigt
fährt Auto
spielt Bridge
führt eigenen
Haushalt

R. Tesauro, 92

Inkontinenz
Hüftfraktur
Makuladegeneration
Demenz
lebt in einem Heim

„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.

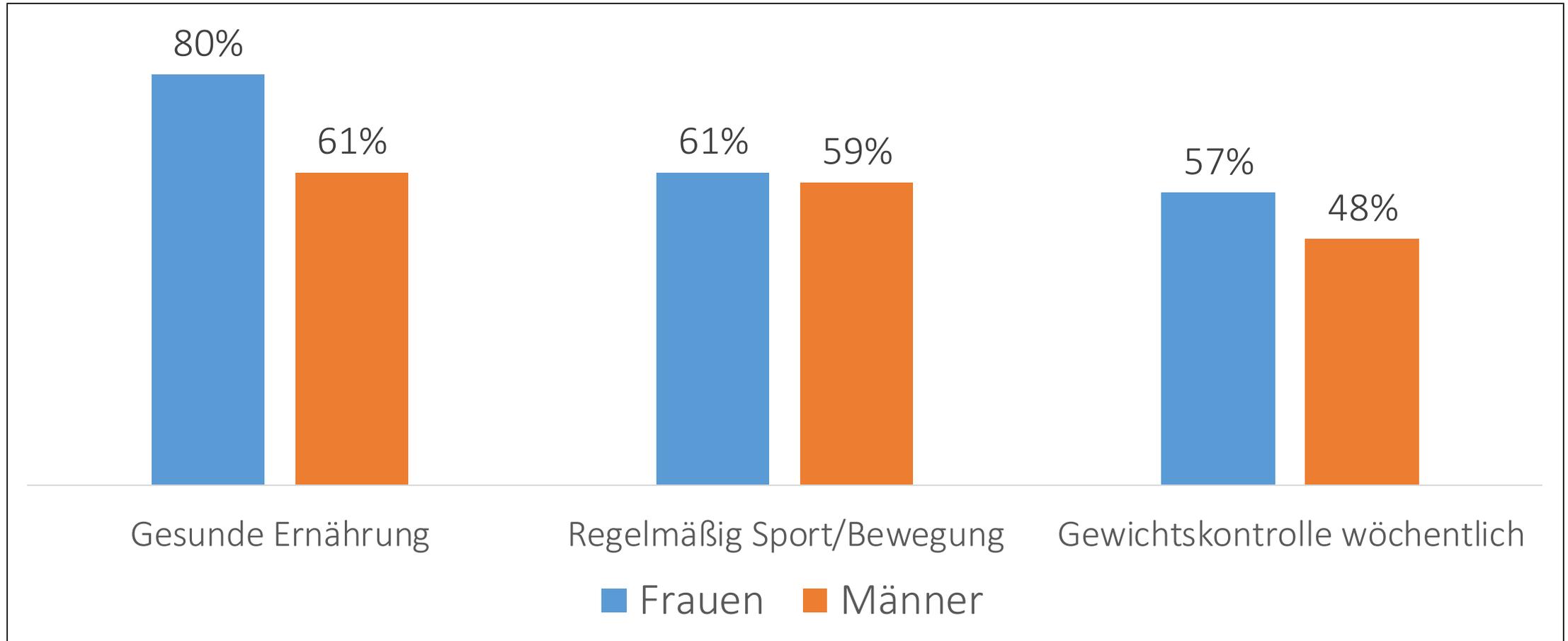
Männer gehen seltener zum Arzt als Frauen.

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)



Welche weiteren Zusammenhänge?
Physische Aktivität und langes Leben

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

Physische Aktivität

Wie viele Schritte sind genug?

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

The American Heart Association recommends 10,000 steps a day or about five miles of walking

March 1, 2012 | by Steve Chen

Wie viele Schritte verlängern das Leben?

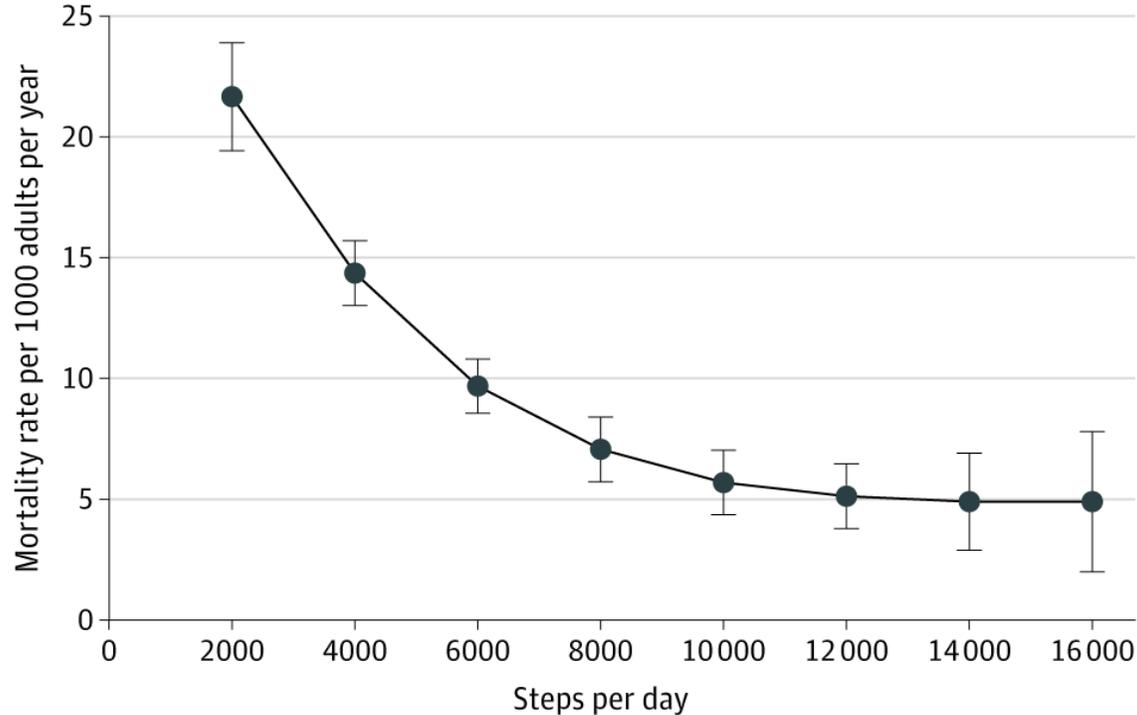
March 24/31, 2020

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

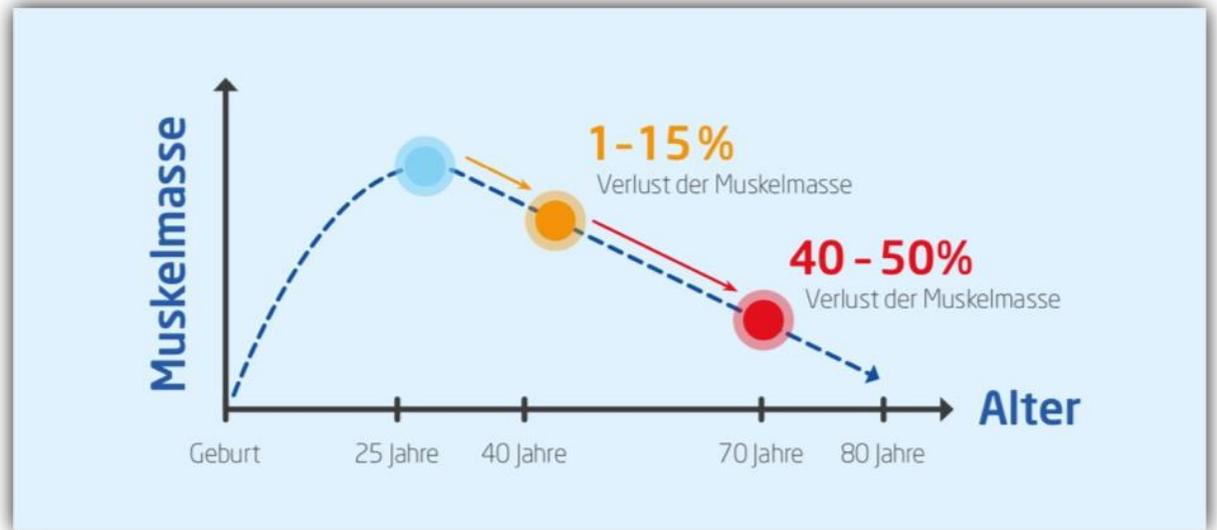


Unter den Personen mit bis zu 8.000 Schritten lag die Sterblichkeit um 51% niedriger als in der Gruppe mit nur 4.000 Schritten am Tag.

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

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

Rückgang von Muskelmasse und -funktion -> Gebrechlichkeit, Schwäche, Balancestörungen. Stürze und Knochenbrüche können die Folge sein.



Aber:

Gesundes Altern ist ein multidimensionales Konstrukt, bei dem verschiedene Faktoren eine Rolle spielen, die das Wohlbefinden im Alter beeinflussen.

Viele Studien betonen stark die Bedeutung körperlicher Aktivität und vernachlässigen andere Aspekte wie psychosoziale oder kognitive Einflüsse.

The Gerontologist, 2025, 65, gnae156
<https://doi.org/10.1093/geront/gnae156>
Advance access publication: 30 October 2024
Review Article

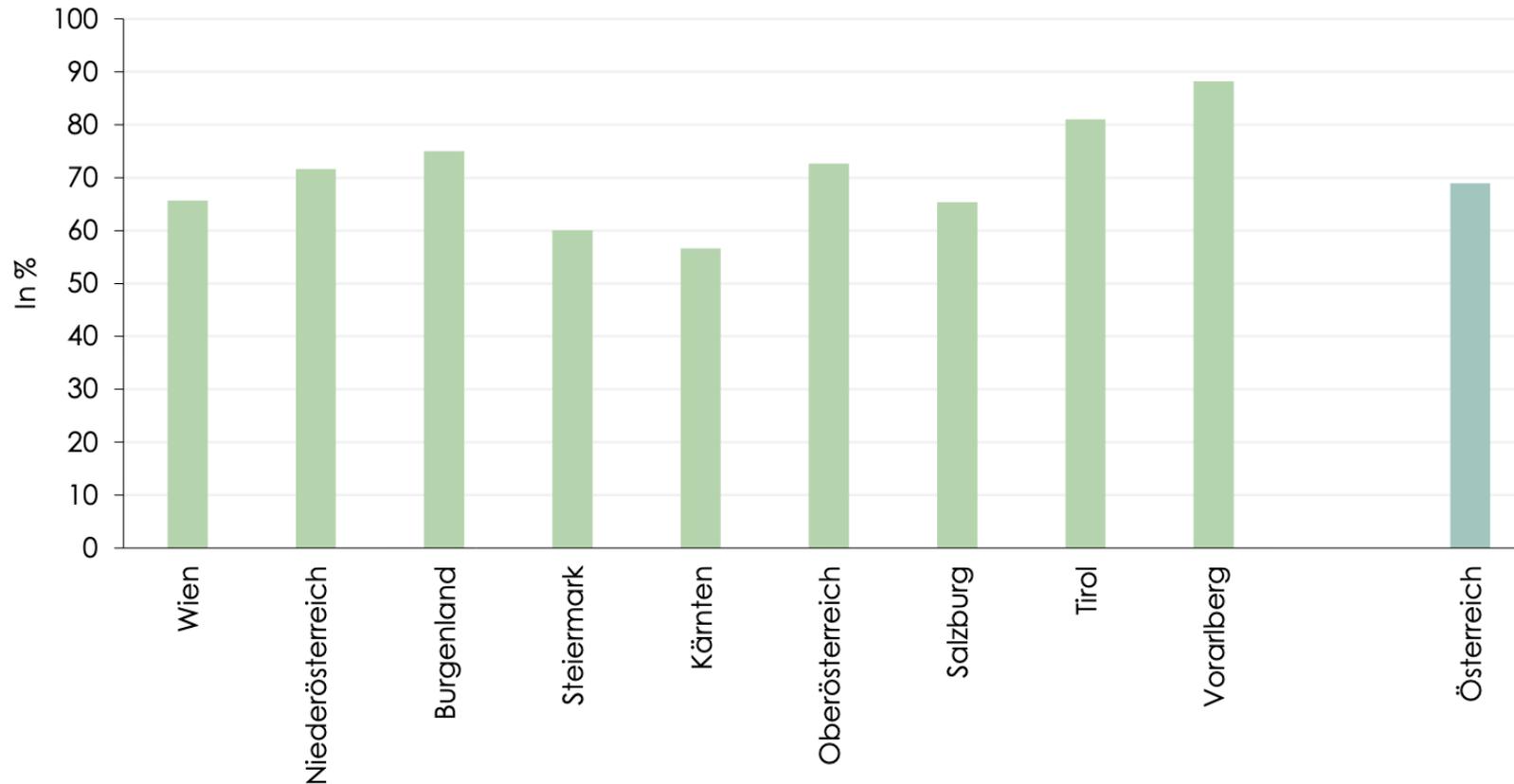


Non-Exercise-Based Interventions to Support Healthy Aging in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Wei Qi Koh, PhD,^{1,*}  Nutyathun Wora, BSc,^{2,3} Natasha Wing Laam Liong,¹
Kristiana Ludlow, PhD,⁴ Nancy A. Pachana, PhD,² and Jacki Liddle, PhD^{1,5}

Soziale Kontakte

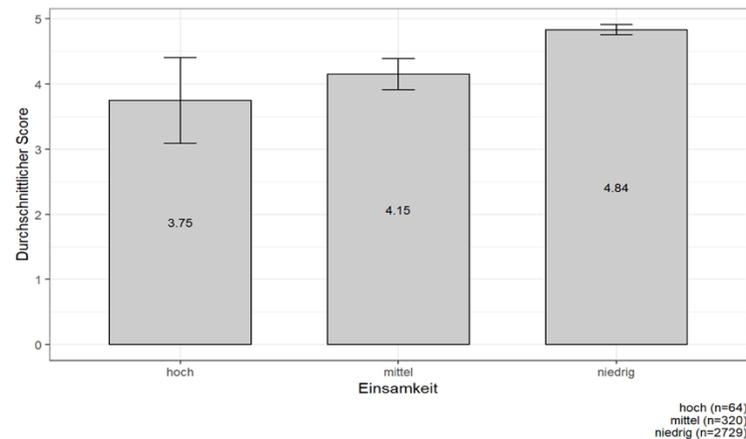
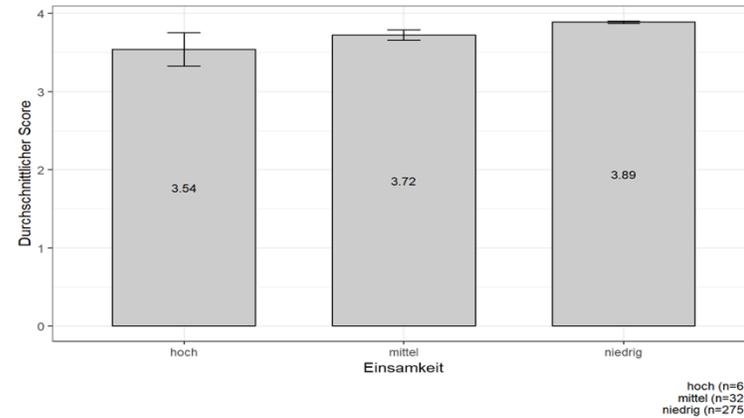
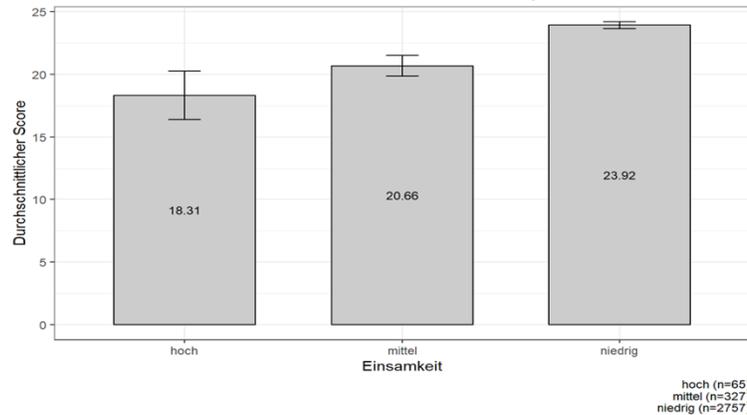
Anstieg der Ein-Personen-Haushalte 65+ (2021-2050)



Statistik Austria, Haushaltsprognose 2022

Alleinlebend (2024): >35 Jahre 304.100; 35-54 Jahre 378.800; 55+ 923.700

Einsamkeit und geistige Leistungsfähigkeit



Österreichdaten
(SHARE, 2015):

signifikante
**Unterschiede aufgrund
von Einsamkeit in allen
kognitiven Tests**
(Gedächtnis, verbale
Flüssigkeit, zeitliche
Orientierung)

Einsamkeit als Risikofaktor für Demenz

Einsame Personen erhalten **doppelt so häufig später**
Demenzdiagnose (Wilson et al. 2007)

Ist Partnerschaft eine Lösung ?

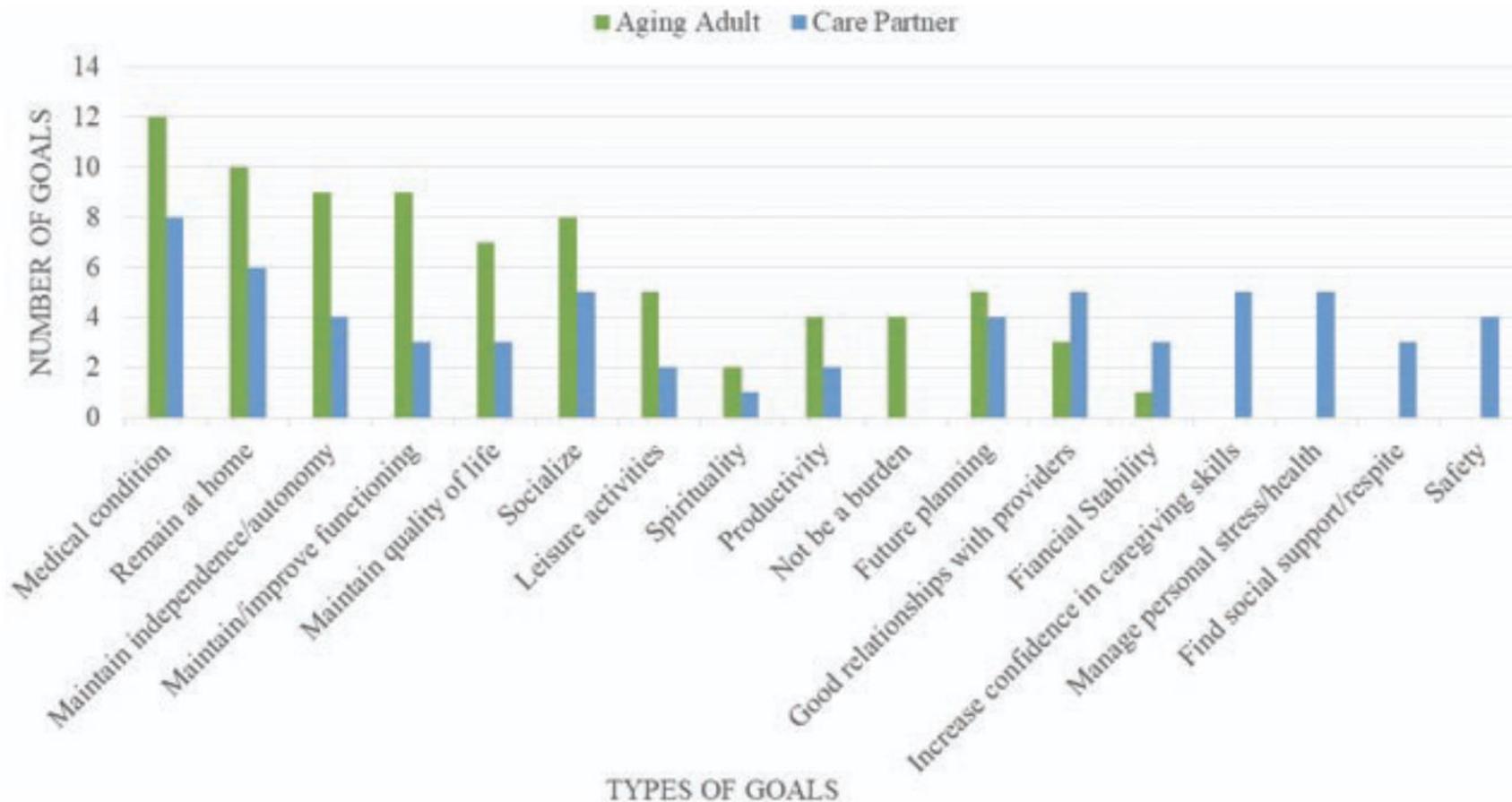
«41 Prozent aller Paare, die länger als 30 Jahre verheiratet sind, bezeichnen sich als unzufrieden.»

Warum?

Fehlende maskuline Kommunikationsfähigkeit.
Entfremdung, weil Veränderungen abgelehnt werden.

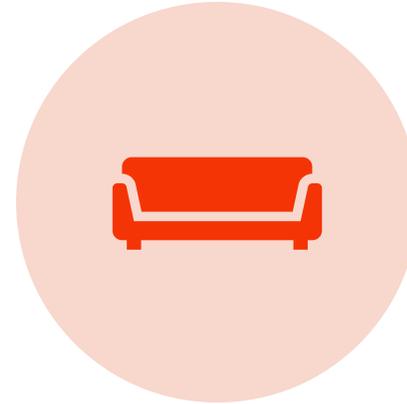


Häufigkeit angegebener Ziele (im Alter) von alternden Erwachsenen und ihren Pflegepartner:innen

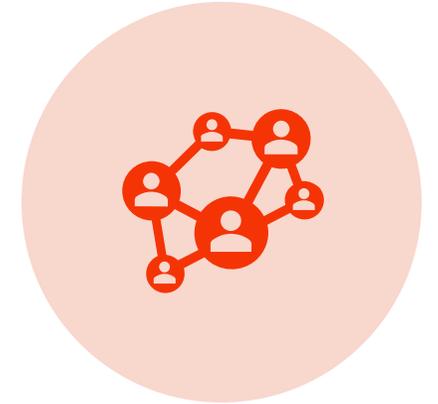


Ist Familie die Lösung?

Können und wollen wir
uns auf die Familie im
Alter verlassen



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!

Familie kann dann „toxisch“ sein, wenn sie
...überbeschützt,
...sorglos ist,
...Kontakte zu Außenstehenden meidet,
...den Familienmitgliedern keine Freiräume lässt,
...Anderssein nicht zulässt.

Lösung: Nachbarschaft

Grüßen steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität

Wer zumindest 3-5 Personen täglich grüßt ist nach Krankheiten rascher gesund, hat weniger Stress und arbeitet besser.

Also: Zu wissen, wie oft jemand seine/ihre Nachbarn routinemäßig grüßt, ist ein guter Marker für persönliches Wohlbefinden!

Aber nicht zu Viele



Karriere: Dir gefällt, was Du tust. **Gemeinde:** Dir gefällt, wo Du lebst. **Soziales Wohlbefinden:** Du hast Freunde. **Finanzielle Zufriedenheit:** Du wirtschaftest gut. **Gesundheit:** Du hast viel Energie.

Und welche Wirkung hat die Internet-Nutzung?

A meta-analysis of technology use and cognitive aging

[Jared F. Benge](#) ✉ & [Michael K. Scullin](#) ✉

[Nature Human Behaviour](#) (2025) | [Cite this article](#)

Entgegen der Befürchtung einer „digitalen Demenz“ zeigen neue Forschungsergebnisse, dass die Nutzung digitaler Technologien mit einem geringeren Risiko des kognitiven Abbaus bei älteren Erwachsenen verbunden ist.

Meta-Analyse mit über 400 000 Teilnehmern

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein gesunder, bewusster Umgang mit der Technik die geistige Widerstandsfähigkeit im Alter verbessern kann.

Was zeigt sich?

- **Kognitiver Schutz:** Die Nutzung digitaler Technologien ist mit einem um 58 % geringeren Risiko für kognitive Beeinträchtigungen verbunden.
- **Geistige Stimulation:** Die Beschäftigung mit sich weiterentwickelnden Technologien kann das Gehirn trainieren und die Problemlösungs- und Anpassungsfähigkeit verbessern.
- **Soziale Unterstützung:** Tools wie Videoanrufe und Messaging verringern die Isolation und fördern die Gesundheit des Gehirns durch mehr soziale Interaktion.

Fazit

Gute soziale Beziehungen stärken die Gesundheit

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

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](#)

Gute soziale Beziehungen (Zahl und Qualität)
verzögern das Alter um 1-2 Jahre!!!

Quelle: Sarah E. Patterson & Rachel Margolis (2023)

Liegt die Zukunft in der Großzügigkeit der „Sorgenden Gemeinschaft“ (Caring Community) ?

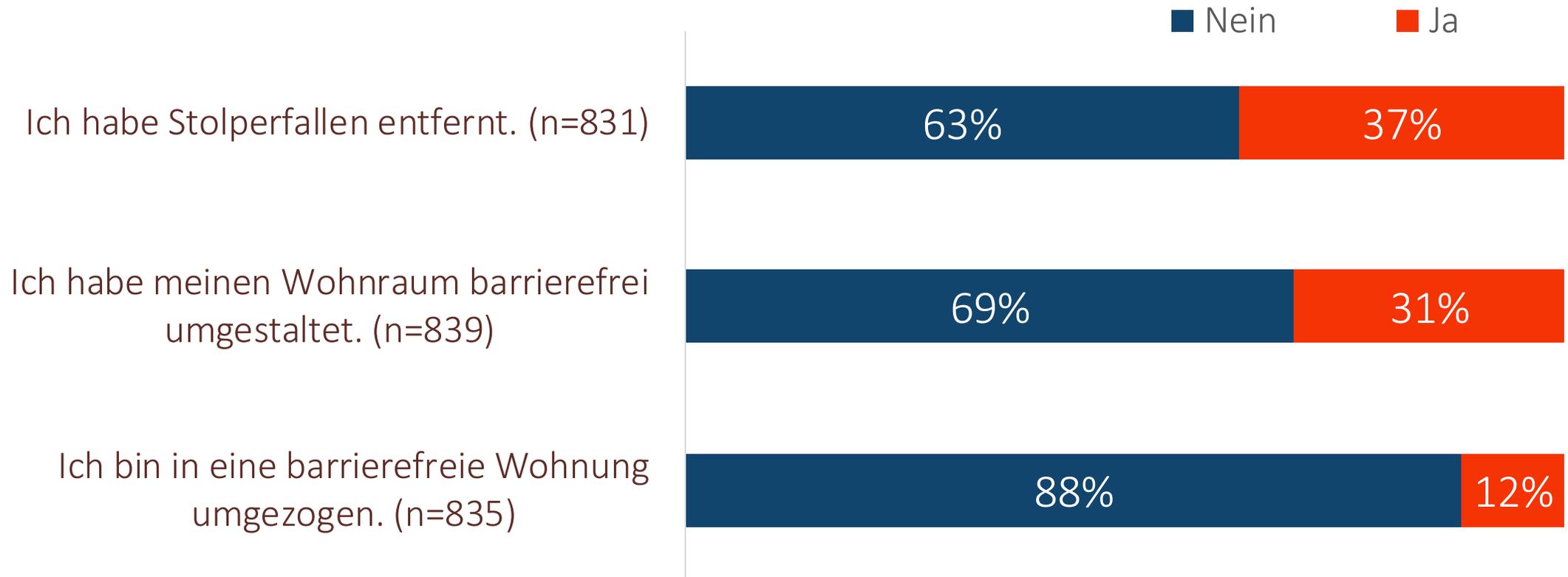
In Sorgegemeinschaften wird der soziale Zusammenhalt in den Vordergrund gestellt.

Die soziale Teilhabe, welche dadurch gefördert wird, entlastet unter anderem pflegende Angehörige

Sie wirkt gegen Vereinsamung (im Alter) und unterstützt Personen bei der Bewältigung belastender Lebensereignisse.

Was wir auch empfehlen: Die Wohnung anpassen

Welche der angeführten Maßnahmen haben Sie für Ihr eigenes Alter bereits getroffen?



Quelle: Kolland et al. 2023, Österr., n=841, 60+

Was ist in diesem Badezimmer zu tun?



1. Toilettenschüssel hängt zu tief.
2. Waschmaschine auf ein Podest.
3. Vollglasdusche schick - aber keine Haltegriffe; Handtuchhalter?
4. Badewanne unnötig.
5. Waschbecken braucht Ablagen.

Was schlagen wir noch vor? **Weises Altern**

1. Weisheit gleicht die eigenen Interessen mit dem Allgemeinwohl aus, wobei Selbsttranszendenz und Mitgefühl im Vordergrund stehen.
2. Zu weisem Altern gehört ein realistisches Bewusstsein der abnehmenden eigenen Kontrollmöglichkeiten und der eigenen Verbundenheit mit und Abhängigkeit von anderen Menschen.
3. Kluges Altern beinhaltet die Fähigkeit, die Freuden des Lebens zu schätzen und zu genießen, aber auch negativere Emotionen zu akzeptieren und anzunehmen.