



Die Urenkel reisen an, der Bürgermeister gratuliert, die Zeitung berichtet – ein hundertster Geburtstag macht Furore. Wie Menschen mit Hundert leben, was sie sich erhoffen und welche Unterstützung sie brauchen, haben Wissenschaftler der Universität Heidelberg erfragt. Von **Daniela S. Jopp, Christoph Rott, Kathrin Boerner und Andreas Kruse**

*Die Fotos von Rainer Schmidtke (rs-photoart) zeigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie.*

# Mit Hundert voll im Leben

**D**ie Zahl der Hundertjährigen in Deutschland ist in den letzten Jahren stark angewachsen. Zwischen den Jahren 2000 und 2010 stieg sie laut Angaben der Human Mortality Database von 5.937 auf 13.198, was einer Zunahme um 122 Prozent entspricht. Hochrechnungen zufolge hat jedes zweite Kind, das nach dem Jahre 2000 in Deutschland geboren wurde, gute Chancen, seinen 100. Geburtstag zu erreichen.

Da sich frühere und auch gegenwärtige Forschung vor allem darauf konzentriert, was zu einem extrem langen Leben führt, nicht aber, wie sich das Leben für diese sehr alten Menschen gestaltet, liegen hierzu nur unvollständige Informationen vor. Negative, von Stereotypen dominierte Altersbilder sind die Folge, die das sehr hohe Alter oft mit Demenz und Gebrechlichkeit gleichsetzen. Dies ist für die Hundertjährigen, ihre Angehörigen und die Gesellschaft fatal: Sie führen nicht nur zu einer Fehleinschätzung der Bedürfnisse der Hundertjährigen, zum Beispiel hinsichtlich notwendiger Unterstützung oder geeigneter Wohnformen, sondern auch zur Ausgrenzung und Vernachlässigung wertvoller Mitglieder unserer sozialen Gemeinschaft.

**Vergleich von zwei Geburtsjahrgängen.** Im Rahmen der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-II) befragten Wissenschaftler der Universität Heidelberg in den Jahren 2011 bis 2013 eine repräsentative Stichprobe von 95 Hundertjährigen. Die Studie repliziert und erweitert die erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-I) aus den Jahren 2000/2001. Orientiert an HD100-I und früheren Studien zum sehr hohen Alter untersuchten wir in der HD100-II Herausforderungen in zentralen Lebens- und Funktionsbereichen wie beispielsweise Gesundheit und Pflegebedürftigkeit, kognitive Leistungsfähigkeit, Wohnsituation und soziales Netzwerk. Die Ergebnisse der

HD100-II bieten einen erweiterten Einblick in das Leben im Alter von 100 Jahren. Dadurch, dass die Studie inhaltlich und methodisch an die erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie angeschlossen, aber vor allem zum ersten Mal einen Vergleich von zwei Geburtsjahrgängen deutscher Hundertjähriger ermöglichte, ist die Studie besonders wertvoll und erlaubt uns eine vorsichtige Prognose bezüglich zukünftiger Konsequenzen aus den demografischen Entwicklungen.

**Selbstständigkeit hat zugenommen.** Die heutigen Hundertjährigen sind nicht stärker eingeschränkt als Hundertjährige vor elf Jahren. Damit bestätigt sich die weitverbreitete Befürchtung nicht, dass eine Zunahme an Hochaltrigen durch den medizinischen Fortschritt zu mehr kranken und eingeschränkten Hundertjährigen führt. Ein größerer Anteil der heutigen Hundertjährigen kann Tätigkeiten ausführen, die ein selbstständiges Leben ermöglichen. Auch dies ist ein Hinweis auf eine bessere Funktionstüchtigkeit der Hundertjährigen heute im Vergleich zu früheren Geburtsjahrgängen. Heute leben mehr Hundertjährige selbstständig und alleine in Privathaushalten, wobei die Familie dies in den meisten Fällen durch eine zentrale Rolle in der Unterstützung ermöglicht. Mehr Hundertjährige sind nicht oder nur wenig kognitiv eingeschränkt (siehe „Abbildung „Die Hälfte behält einen klaren Kopf“ auf Seite 22). Dieser Befund ist von herausragender Bedeutung, da auch er verdeutlicht, dass die heutigen Hundertjährigen auf keinen Fall eine schlechtere Konstitution haben als frühere Jahrgänge von Hundertjährigen. Auf der Ebene der geistigen Leistungsfähigkeit sind die heutigen Hundertjährigen sogar statistisch bedeutsam gesünder.

**Sehen und Hören sind meist eingeschränkt.** Allerdings war kein Hundertjähriger in unserer Stichprobe ohne gesundheitliche



Hundertjährige  
sehnen sich nicht  
nach dem Tod.  
Viele haben einen  
starken Lebenswillen.

Beschwerden. Die im Durchschnitt vorliegenden vier Gesundheitsprobleme führen zu deutlichen Einschränkungen im Alltag. Am häufigsten lagen Hör- und Seheinschränkungen vor, gefolgt von Stürzen. Die wichtigsten Gesundheitsrisiken bei Hundertjährigen liegen damit in den Bereichen der Sensorik und der Mobilität.

Zwar sind die heutigen Hundertjährigen besser in der Lage, einige für die Selbstständigkeit notwendigen Alltagstätigkeiten ohne Hilfe auszuführen, allerdings gab es bei zentralen Aspekten wie beispielsweise dem Gehen oder Baden/Duschen keine Verbesserung. Obwohl die kognitive Leistungsfähigkeit bei deutlich mehr Hundertjährigen heute gar nicht oder nur wenig eingeschränkt ist, ist immer noch knapp die Hälfte in mittlerem oder starkem Ausmaß kognitiv eingeschränkt.

**Hundertjährige haben hohen Hilfebedarf.** Die Verbesserung der Alltagsaktivitäten schlug sich bislang leider nicht in einer gerin-

geren Pflegebedürftigkeit nieder. Nach wie vor benötigen vier von fünf Hundertjährigen Leistungen der Pflegeversicherung. Der sehr eingeschränkte Gesundheitszustand der meisten Hundertjährigen hat einen starken Unterstützungsbedarf zur Folge. Insbesondere die Kinder der Hundertjährigen sind als Hauptbezugspersonen stark gefordert. Vor allem in der Nähe lebende Kinder leisten ein hohes Ausmaß an alltäglicher Unterstützung. Zwar werden Hundertjährige ohne Kind beziehungsweise ohne Kind in der Nähe häufig von der weiteren Familie unterstützt, insgesamt haben sie jedoch weniger Hilfe als Hundertjährige mit Kind beziehungsweise in der Nähe lebendem Kind.

Im Vergleich zur ersten Heidelberger Hundertjährigen-Studie konnte eine Tendenz zu mehr professioneller Unterstützung beobachtet werden, jedoch besteht in Deutschland im Vergleich zu den USA eine eher geringe Nutzung professioneller Pflegeleistungen. Dies hat zur Folge, dass die Familien der Hundertjährigen wenig entlastet werden beziehungsweise dass

Hundertjährige, die keine Familienunterstützung haben, mit großer Wahrscheinlichkeit unterversorgt sind.

**Viele fühlen sich einsam.** Obwohl sich die heutigen Hundertjährigen im Vergleich zu den vor elf Jahren befragten Hundertjährigen in der Tendenz weniger einsam fühlen, kommt das Einsamkeitserleben immer noch viel zu häufig vor. Psychologische Stärken wie Selbstwirksamkeit und Lebenswille sind im hohen Alter gefährdet. Obwohl die psychologische Stärke des wahrgenommenen Lebenssinns relativ hoch ausgeprägt ist, nimmt dieser kontinuierlich ab und ist bei den Hundertjährigen im Vergleich zu vorhergehenden Altersgruppen am geringsten.

Auch wenn sie keine Angst vor dem Sterben haben, so machen sich Hundertjährige doch Sorgen bezüglich des Lebensendes: Sie wollen ihre Angehörigen nicht belasten und wünschen sich einen Tod ohne Leiden.

**Ähnliche Zielmotivation wie junge Menschen.** Eine erstaunlich große Anzahl der Hundertjährigen ist mit dem Leben zufrieden und findet ihr Leben lebenswert (siehe Abbildung unten: „Die Mehrheit findet das Leben schön“). Die Lebenszufriedenheit verschlechtert sich nicht im sehr hohen Alter. Dies bestätigt unsere früheren Befunde zum Wohlbefindensparadox: Trotz umfassender Verluste in zentralen Lebens- und Funktionsbereichen gelingt es den Hundertjährigen, ein hohes Niveau an positiver Lebensqualität zu empfinden. Psychologische Stärken wie beispielsweise Selbstwirksamkeit, optimistischer Ausblick, Lebenssinn und Lebenswillen sind vorhanden und wirken sich stärker auf die Lebensqualität aus als objektive Faktoren.

Sterben und Tod werden von den Hundertjährigen akzeptiert und als Teil des Lebens verstanden. Eine überwiegende Mehrheit der Hundertjährigen hat einen ausgeprägten Lebenswillen. Hundertjährige haben Ziele und eine positive Zukunftsperspektive. Sie berichten überwiegend von Zielen, die auf die Annäherung und nicht die Vermeidung eines Zustandes abzielen, und weisen damit eine ähnliche Zielmotivation wie junge Menschen auf.

**Studienergebnisse führen zu Handlungsempfehlungen.** Die vorliegende Studie zur Lebenssituation hundertjähriger Frauen und Männer – wie auch der Vergleich der Studienergebnisse mit



jenen der Vorgängerstudie – vermittelt nicht nur wissenschaftlich, sondern auch gesellschaftlich und kulturell bedeutsame Erkenntnisse. Das Leben mit Hundert ist nicht einfach, wie die Herausforderungen zeigen, jedoch handelt es sich bei erstaunlich vielen davon um Punkte, die in positiver Weise beeinflusst werden könnten. Basierend auf den Ergebnissen der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie können die nachfolgenden Handlungsempfehlungen abgeleitet werden.

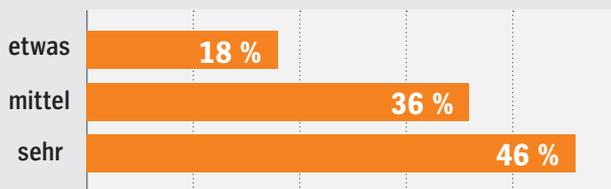
**Präventive Angebote ausbauen.** Zunächst legen die Befunde einen systematischen Ausbau der präventiven wie auch der medizinisch-rehabilitativen Angebote – und zwar über die gesamte Lebensspanne – nahe. Die Tatsache, dass sich gegenüber der Vorgängerstudie eine signifikante Verbesserung in der kognitiven Leistungsfähigkeit wie auch in einzelnen Aktivitäten des täglichen Lebens ergeben hat, deutet auf einen möglichen Einfluss präventiver Maßnahmen hin (zum Beispiel gesundheitsbezogene Aufklärung zu Risikofaktoren und daraus folgende Lebensstilveränderungen wie mehr körperliche Aktivitäten und Sport). Auch die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat langfristige Effekte im Hinblick auf eine Abnahme des (vaskulären) Demenzrisikos.

**Rehabilitation ist bis ins hohe Alter sinnvoll.** Es sei ausdrücklich auf die große Bedeutung der Rehabilitation für die Erhaltung der körperlichen, funktionalen und kognitiven Leistungsfähigkeit bis in das höchste Lebensalter hingewiesen. Die Rehabilitationsforschung hat die diesbezüglichen Veränderungspotenziale auch im hohen und höchsten Lebensalter eindrucksvoll aufgezeigt. Das Lebensalter darf nicht das entscheidende, geschweige denn das alleinige Entscheidungskriterium für die Einleitung einer Rehabilitation bilden.

Die Erhaltung der kognitiven Kompetenz bis in das höchste Lebensalter ist nach den Ergebnissen der vorliegenden Studie

## Die Mehrheit findet das Leben schön

Ausmaß der Lebenszufriedenheit Hundertjähriger  
(Anteil der HD100-II-Teilnehmer in Prozent)



Mehr als 80 Prozent der Teilnehmer der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-II) sind mit ihrem Leben „mittel“ beziehungsweise „sehr“ zufrieden.

Quelle: Robert Bosch Stiftung, HD100-II

durchaus ein realistisches Ziel. Dessen Umsetzung ist auch an soziale und kulturelle Partizipationsangebote – und nicht nur an das individuelle Bildungsverhalten – gebunden, die im Rahmen der gesellschaftsbezogenen Handlungsempfehlungen ausführlich erläutert werden.

Von besonderer Bedeutung ist der Erhalt von Mobilität und Alltagskompetenz. Beispielsweise sollten alte und sehr alte Personen ermutigt werden, durch spezielles Krafttraining einen gezielten Muskelaufbau zu erwirken und die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren. Beides dient der Erhaltung der Mobilität sowie dem Vermeiden von Stürzen, die oft den Beginn einer Abwärtsspirale darstellen. Wichtig ist auch, die sensorischen Einschränkungen optimal zu kompensieren. Dies kann beispielsweise durch regelmäßiges Prüfen von Brillen und Hörgeräten geschehen sowie durch eine entsprechende Anpassung an weitere Funktionsverluste. Essenziell ist auch die Entwicklung alternativer Kompensationsmöglichkeiten (zum Beispiel Radioprogramme, in denen gezielt langsamer und deutlicher gesprochen wird), die den Bedürfnissen der alten und sehr alten Menschen bestmöglich angepasst sind.

**Depressionen und Schmerzen behandeln.** Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität hochaltriger Menschen ebenso wie bei jüngeren Menschen. Darum bleibt das Thema der Palliativpflege beziehungsweise optimaler Schmerzbehandlung auch in dieser Altersgruppe wichtig. In diesem Kontext kommt auch den Hausärzten und Angehörigen eine wichtige Rolle zu, die die sehr alten Menschen dazu ermutigen sollten, ein Optimum an medizinischer Hilfe bei Schmerzen einzufordern.

Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige müssen dafür sensibilisiert werden, dass Depression im Alter behandlungswürdig ist. Auch im hohen Alter ist Depression eine Erkrankung und stellt keinen altersbedingten Normalzustand dar. In Deutschland gibt es immer noch viel zu wenige psychotherapeutische Angebote, die sich an alte und sehr alte Menschen richten.

**Zugang zu professioneller Pflege erleichtern.** Im Bereich der Pflege ist es essenziell, alternative Pflegestrukturen zu entwickeln, da eine hauptsächliche Pflege durch die Kinder in der Zukunft nicht realistisch ist. Von vorrangiger Bedeutung ist dabei die Absicherung der Versorgung Hochaltriger ohne Kinder sowie die Entlastung der selbst alt gewordenen Kinder und anderer informeller Helfer, für die der Zeitraum der Pflegeverantwortlichkeit insbesondere im Falle von Hundertjährigen zudem noch außergewöhnlich lang ist.

Sowohl bei den Hundertjährigen als auch bei den Angehörigen sollte versucht werden, die Bereitschaft zur Nutzung von professionellen Pflegeleistungen zu erhöhen. Auch der Zugang zu professioneller Hilfe sollte erleichtert werden, wie beispielsweise durch eine Finanzierung spezifischer Pflegeangebote sowie nicht pflegebezogener Hilfe im Haushalt (etwa durch die Pflegeversicherung), um ein selbstständiges Leben zu Hause möglichst lange zu ermöglichen.

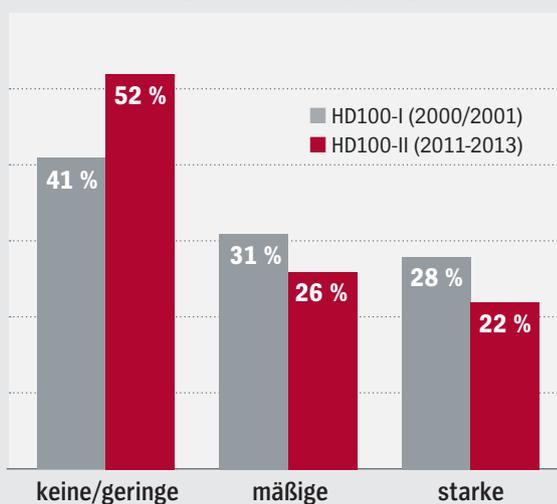
**Kompetenzen im höchsten Alter erhalten.** Unsere Gesellschaft und unsere Kultur sollten anerkennen und positiv würdigen, dass es mehr und mehr Menschen gelingen wird, ein sehr hohes Lebensalter zu erreichen und in diesem sehr hohen Alter das eigene Leben bewusst zu gestalten. Zugleich darf nicht übersehen werden, dass in diesem sehr hohen Alter die Verletzlichkeit des Menschen – die körperliche ebenso wie die kognitive – immer deutlicher in den Vordergrund tritt. Eine differenzierte öffentliche Auseinandersetzung mit dem höchsten Lebensalter, verbunden mit der Frage, wie das Leben in diesem Alter durch gesellschaftliche und kulturelle Initiativen gefördert werden kann, darf in unserer Gesellschaft nicht fehlen – vielmehr muss sie deutlich verstärkt werden.

Dem Bedürfnis der Hundertjährigen folgend sollten mehr Möglichkeiten für positiven Austausch und soziale Aktivitäten geschaffen werden. Bildungs- und Partizipationsangebote sollten ausdrücklich auch Menschen im vierten Lebensalter ansprechen. Die derzeit noch vorherrschende Tendenz, dieses Lebensalter vor allem mit Verletzlichkeit „gleichzusetzen“, behindert die Entwicklung sozialer und kultureller Partizipationsangebote nachhaltig. Es muss ein gesellschaftlich wichtiges Ziel sein, Kompetenzerhaltung und Potenzialverwirklichung im höchsten Alter zu ermöglichen und zu erleichtern.

**Teilhabe ermöglichen.** Von zentraler Bedeutung erscheint das Schaffen von Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, zum Beispiel durch Programme in Schulen, Universitäten und Seniorenakademien, Erfahrungsaustausch und Ältestenräte in wichtigen gesellschaftlichen Bereichen. Dazu gehört darüber hinaus auch, es Menschen mit sensorischen und kognitiven Einschränkungen zu ermöglichen, an unserer Infor-

## Die Hälfte behält einen klaren Kopf

Anteil der 100-Jährigen mit Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit



Die geistige Leistungsfähigkeit 100-jähriger Menschen hat sich verbessert: In der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-II) hatte mehr als die Hälfte der Teilnehmer keine oder geringe kognitive Einschränkungen. In der Studie zehn Jahre zuvor (HD100-I) waren es nur rund 40 Prozent.

Quelle: Robert Bosch Stiftung/HD100-II

Heute leben  
mehr Hundertjährige  
selbstständig in  
Privathaushalten.  
Meist leistet die  
Familie Unterstützung.



mationsgesellschaft teilzuhaben, indem entweder bestehende Medienangebote angepasst werden oder spezielle Angebote geschaffen werden (zum Beispiel weniger temporeiche Sendeformate oder Themen im Radio oder Fernsehen, die an Interessen der Hochaltrigen angelehnt sind). Wichtig ist auch das Ermöglichen einer besseren Interessenvertretung von alten und sehr alten Menschen.

Im Rahmen der gesellschaftlichen Teilhabe, aber auch im Kontext der Kompetenzerhaltung und Potenzialverwirklichung ist der Begegnung zwischen den Generationen großes Gewicht beizumessen: Denn der Austausch mit nachfolgenden Generationen wird auch von Höchstbetagten in besonderer Weise ge-

schätzt, da er dazu anregt, die eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen nicht nur zu reflektieren und weiterzugeben, sondern auch weiter zu differenzieren. Zugleich wird der Austausch mit Höchstbetagten von den jungen Menschen als wirklicher Gewinn erlebt. Die Mehr-Generationen-Perspektive, die in vielen Förderprojekten des Bundes und der Länder verwirklicht wird, sollte daher ausdrücklich auch auf die Höchstbetagten ausgerichtet sein und diese explizit ansprechen.

**Pflege und Ehrenamt vernetzen.** Der hohe Anteil Höchstbetagter, die über Einsamkeit berichten (40 Prozent der Untersuchungsgruppe), legt die Entwicklung und Umsetzung sozialräumlicher



Auch Menschen im höchsten  
Alter sind neugierig, wollen  
lernen und am Leben teilhaben.

Konzepte nahe, die auf eine im Vergleich zu heute stärkere Vernetzung von Pflegediensten mit Nachbarschaftshilfen ausgerichtet sind. Nicht nur die Sicherstellung einer sehr guten medizinisch-pflegerischen Versorgung ist das Ziel, sondern auch eine möglichst starke Einbindung Höchstbetagter in nachbarschaftliche Netzwerke. Die in vielen Kommunen entwickelte Vernetzungsstrategie ist ausdrücklich zu würdigen und weiter auszubauen. Zu diesen sozialräumlichen Konzepten gehört auch die wohnortnahe, quartiersbezogene Implementierung von Dienstleistungsangeboten wie auch von Bürgerzentren, in denen sich Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers treffen und austauschen.

**Anregung zu sinnstiftenden Aktivitäten.** In Anbetracht der ausgeprägten körperlichen Verletzlichkeit der Hochaltrigen kommt den psychologischen Stärken eine besondere Bedeutung zu. Die zentrale Rolle der psychologischen Stärken für die Lebenszufriedenheit der Hundertjährigen legt nahe, dass diese umfassend gefördert werden sollten. Da sie auch bei jüngeren Menschen mit mehr Lebensqualität und besserer Gesundheit (zum Beispiel einem besseren Immunstatus sowie schnellerer Genesung) einhergehen, erscheint eine lebenslange Förderung der Entwicklung psychologischer Stärken angebracht. Entsprechend sollten gezielte Programme zum Beispiel im Schul- oder Weiterbildungskontext angeboten beziehungsweise entwickelt werden. Ein Stabilisieren der psychologischen Stärken kann im Alter etwa durch die Schaffung von positiven Erlebnismöglichkeiten und die Anregung zu sinnstiftenden Aktivitäten erfolgen (zum Beispiel intergenerationeller Austausch, Identifikation und Aktivierung von Kerninteressen oder Leidenschaften). Selbst bei umfassender Pflegebedürftigkeit kann das Erleben von Selbst-

wirksamkeit und Kontrollempfinden ermöglicht werden. Dies könnte dadurch erfolgen, dass im Pflegealltag ausreichend Zeit und Raum gewährt werden, Alltagshandlungen selbstständig oder mit dem nötigen Minimum an Hilfestellung auszuführen.

Schließlich ist es sehr wichtig, die Öffentlichkeit über die Bedeutung und das Vorhandensein von psychologischen Stärken im Alter zu informieren und so das Bewusstsein für diese bislang vernachlässigten Aspekte zu schärfen. Dies könnte durch die Integration der Thematik „psychologische Stärken im Alter“ in Lehrpläne, sowohl in der Schule als auch in Jugend- und Erwachsenenbildung, insbesondere in der Vorbereitung auf einen Berufsweg im Pflegebereich, erzielt werden. ■

**Prof. Dr. Daniela S. Jopp** ist Assistant Professor am Department of Psychology an der Fordham University in New York. **Dr. Christoph Rott** ist Mitarbeiter des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg. **Prof. Dr. Kathrin Boerner** ist Senior Research Scientist an der Icahn School of Medicine at Mount Sinai and Jewish Home Life Care, New York. **Prof. Dr. Dr. Andreas Kruse** ist Direktor des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg.

### Heidelberger Hundertjährigen-Studie

Im Schwerpunkt „Leben im Alter“ setzt sich die Robert Bosch Stiftung seit 2002 dafür ein, ein differenziertes Bild vom Alter und Älterwerden in der Gesellschaft zu verankern. Zentrales Ziel der von der Robert Bosch Stiftung und der Dietmar Hopp Stiftung zu gleichen Teilen geförderten „Zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie“ (1.1.2011 bis 31.1.2013) ist die Untersuchung der Herausforderungen, aber auch der Stärken und Potenziale, die ein Leben mit 100 Jahren kennzeichnen. Die Studie gibt insgesamt Aufschluss über den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von Hundertjährigen in Deutschland.

**Projektleiterin: Prof. Dr. Daniela S. Jopp, Ko-Projektleiter: Dr. Christoph Rott, Prof. Dr. Kathrin Boerner, Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse; Projektkoordinatorin: Dipl.-Gerontol. Vera d'Heureuse, Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie**

Download der Broschüre unter [www.gero.uni-heidelberg.de](http://www.gero.uni-heidelberg.de) > Forschung > laufende Forschungsprojekte > HD100-II

