

Glück und Gesundheit im Alter

- keine Glückssache!

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

1

Glück und Gesundheit sind eng verbunden

*«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen
körperlichen, geistigen und sozialen
Wohlergehens» (WHO)*

2

2

Gesundheit und Wohlbefinden – das grosse Anliegen älterer Menschen

Ängste und Hoffnungen im Hinblick auf das Alter

Ängste

- Demenz
- Pflegebedürftigkeit/
Abhängigkeit
- Schwere Erkrankungen
- Einsamkeit

Hoffnungen

- Geistige Fitness
- Autonomie, Gesundheit,
körperliche Fitness
- Soziale Beziehungen/eine
Vertrauensperson haben
- Finanzielle Sicherheit

Österreich. Silver-Living-Studie 2024

3

3

Herausforderungen ja, aber..

- Gesellschaftliche Herausforderungen: soziale Ungleichheiten, negative Altersbilder
- Soziale Herausforderungen: soziale Verluste, Isolation, Einsamkeit
- Individuelle Herausforderungen: Verluste auf körperlicher und kognitiver Ebene

Aber:

- Unterschiedliche Ressourcen
- Unterschiedlicher Umgang mit Verlusten

4

4

Gesellschaftliche Ebene Bilder des Alters

Diese Grossmutter wird neue Chefin der Welthandelsorganisation

Die Nigerianerin Ngozi Okonjo-Iweala hat riesige Probleme zu bewältigen. Mindestens kommunikativ wird sie das problemlos meistern.

Bei der Welthandelsorganisation WTO bricht eine neue Zeitrechnung an: Erstmalig in ihrer 25-jährigen Geschichte steht eine Frau an der Spitze des Verbundes von 164 Ländern. Die 65-jährige Nigerianerin Ngozi Okonjo-Iweala wird für vier Jahre in das WTO-Chefamt in Genf einzutreten, sobald ihre Wahlformel bestätigt ist.

Die Regeln für den Welthandel garantieren soll, steht seit Jahren in der Krise. Das grundsätzliche Problem der WTO ist die Abkehr von verbindlichen Abkommen zwischen allen Mitgliedern zu Gunsten von bilateralen oder regionalen Paketen. Dann kommen die Auswirkungen der Coronapandemie. Der eingeschlossene Warenverkehr und die drohenden Handelskriege werden die Generaldirektorin in Asien haben. Und sie wird helfen müssen, die Blockade der Berufungsinstanz des WTO-Schiedsgerichts aufzuheben. Das Gericht, das internationale Handelskonflikte lösen soll,

ist ausser Gefecht gesetzt, seit die Regierung von Donald Trump 2019 die Erneuerung neuer Richter verhindert hat.

Nur Trump stellt sich ihr in den Weg

Laus ist auch der Ruf aus dem globalen Süden. Viele Entwicklungsländer fürchten, dass sie punkto Handelsanfragen zu kurz kommen werden. Falls verspricht derzeit ein Vorschlag aus Indien und Südafrika: Sie wollen den Patentschutz ihrer Impfstoffe vorübergehend aussetzen, um armen Staaten zu helfen. Die EU und andere reiche WTO-Mitglieder wollen von ähnlichen Po-



Ngozi Okonjo-Iweala, 65, ist die neue WTO-Chefin. Foto: Keystone

litisch und anderen jedoch nichts wissen.

Genau diesen EU-Staaten aber verdankt Okonjo-Iweala die Wahl auf den mächtigen Posten. Die USA unter Präsident Donald Trump blockierten jedoch die Erneuerung der Afrikanerinnen über Monate. Der neue US-Präsident Joe Biden stellte sich jetzt hinter sie – und verhalf ihr damit zum Sieg.

An der Qualifikation der vierfachen Mutter und Grossmutter gibt es aber auch wie vor Zweifel. Kritiker werfen der ehemaligen Vizechefin der Weltbank vor, dass sie sich in ihrer Karriere kaum mit Handelsfra-

gen befasst habe und die WTO wenig kenne. Okonjo-Iweala sieht genau das eine ihrer Stärken. Sie sei keine WTO-Insiderin, sagt sie, und verwies auf den «neuen Blick», den sie auf die schwerfällige Welthandelsorganisation werfen könne.

Auch auf die Frage, wie sie die komplexen Geschäfte hinter den WTO-Kaisern der Öffentlichkeit verkaufen könnte, dürfte die Harvard-Ökonomin eine Antwort bereit haben: Sie können sich sie in Vorstand des Kunstmuseums des Louvre in Paris.

Jan Dirk Herbermann aus Genf



Kleine Quizfrage:

Was ist der Prozentanteil der älteren Bevölkerung im Vergleich zur jüngeren?

- Anteil Ü-65 in der österreichischen Bevölkerung?

20,2%

Statistik Austria

- Anteil U-20 in der österreichischen Bevölkerung?

19,3 %

Statistik Austria

Brauchen Sie etwa auch das Unwort «Überalterung»?

Gesellschaftliche Ebene

Negative Altersstereotypen: allgegenwärtig, sozial akzeptiert, mit mächtiger Wirkkraft

Unser Denken und Verhalten wird unbewusst durch diese Bilder beeinflusst.

Viele ältere Menschen übernehmen sie - für sich und für andere.

Resultat:

- Negative Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, verminderte Selbstwirksamkeit, Mangel an Perspektiven.
- Geringere Lebenserwartung und schlechtere kognitive Leistungen
- Ungenutzte Potentiale – persönlich und gesellschaftlich.

Levi et al., 2018; Wyman et al., 2018

Wollen wir das?

7

Gesellschaftliche Ebene

Jetzt ist aber Schluss!

Die Babyboomer (1950-1964) revolutionieren das Alter

Neue Voraussetzungen, neue Ansprüche:

- Gesünder, fitter
- Besser ausgebildet
- Finanziell besser gestellt
- Politischer
- Mobiler
- Selbstbewusster
- Individualistischer
- Vielfältige Lebensformen

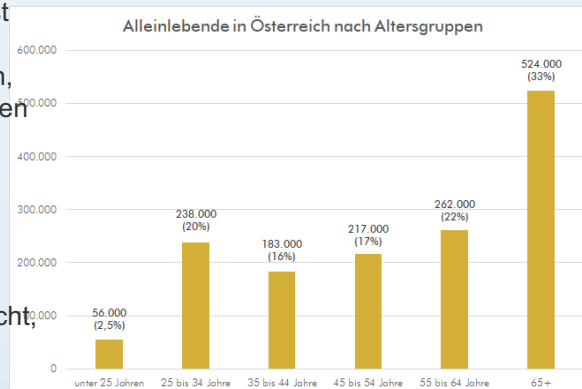
8

Soziale Ebene

Verlust geliebter Menschen, Einsamkeit

Chronische Einsamkeit ist assoziiert mit einer schlechteren körperlichen, psychischen und kognitiven Gesundheit (verdoppelt Alzheimer-Risiko) und mit frühzeitiger Mortalität

Gesundheitslast vergleichbar mit starkem Tabakkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel.



Hawkey & Cacioppo, 2010; Rook et al., 2012; Steptoe et al., 2013; Sundström et al., 2020; Khondokera et al., 2017

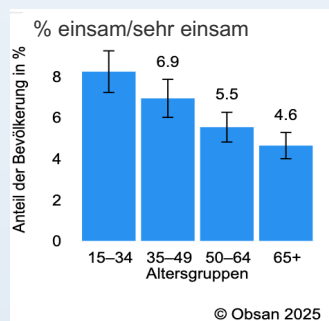
9

Soziale Ebene

Einsamkeit macht krank

„Suicide, social isolation, and loneliness are epidemics on the rise“.

Deloitte Insights, The future of aging, 2019



Risikofaktoren

- Hohes Alter,
- Weibliches Geschlecht
- Pflege Angehöriger
- Kritische Lebensereignisse
- Migrationshintergrund

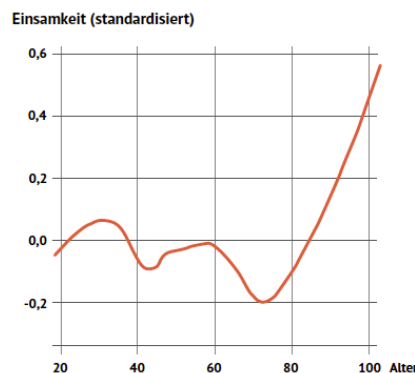


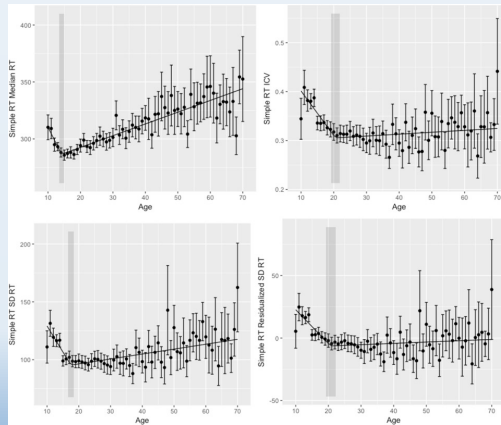
Abbildung 1: Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit
Abweichung von der durchschnittlichen Einsamkeit aller Befragten (= 0,0)
Quelle: Luhmann u. Hawkey 2016

10

10

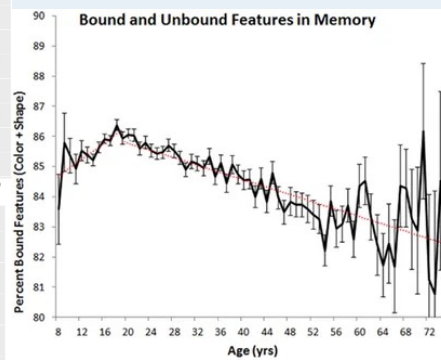
Individuelle Ebene Körperliche und kognitive Verluste ja, aber..

Reaktionszeiten



Rutter, L.A. et al., 2020

Arbeitsgedächtnis

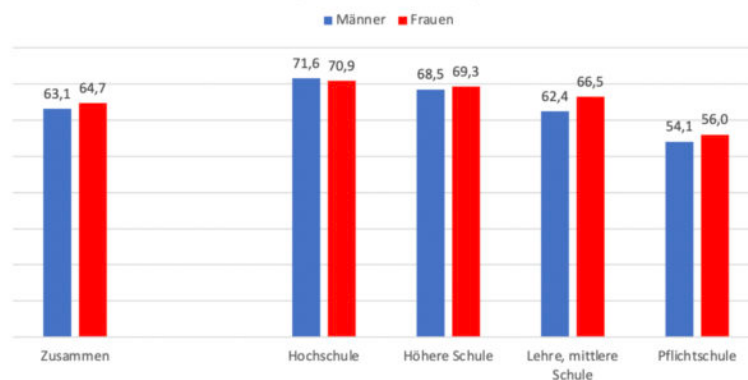


Brockmole & Logie, 2013

11

Individuelle Ebene Lebenserwartung in guter bis sehr guter Gesundheit – auch eine Frage der Bildung.

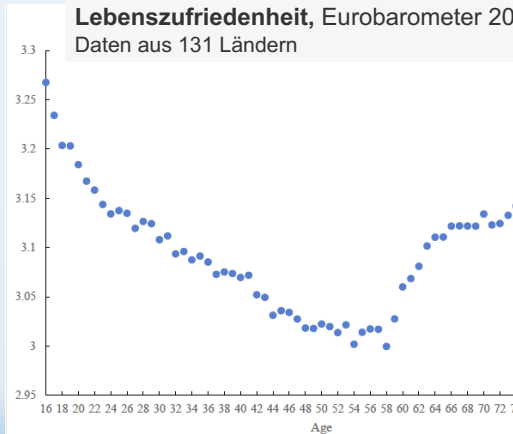
Lebenserwartung in (sehr) guter Gesundheit nach Geschlecht und
höchster abgeschlossener Schulbildung
(Quelle: Statistik Austria)



12

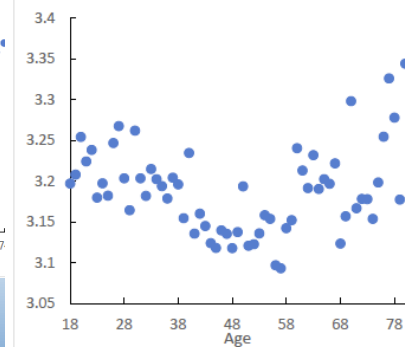
Allen Widrigkeiten zum Trotz Das Paradox des Wohlbefindens im Alter

Lebenszufriedenheit, Eurobarometer 2009-2019
Daten aus 131 Ländern



Blanchflower 2021

Austria



13

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter – (k)eine Glückssache?

Gesellschaftliche Randbedingungen definieren den Rahmen
(Altersbilder, gesellschaftliche Funktion alter Menschen)

Familiale und freundschaftliche Netzwerke sind wichtig.

Individuelle Faktoren:

- Gene erklären nur rund 25% der Varianz von Healthy Aging.
- Der Rest lässt sich durch **Lebensstilfaktoren** erklären, abhängig Bildung, Geschlecht, vor allem aber von **Persönlichkeitsmerkmalen**.

Vaupel, 2005; Dobhammer-Reiter, 2007; MPI
Demographie Rostock

14

14

Die Säulen des positiven Alterns **Lebensstil**

- mentale Aktivität
- körperliche Aktivität
- gesunde Ernährung
- Darmgesundheit
- guter Schlaf
- Soziale Kontakte

«80% of strokes, 45% of dementia, and 35% of late-life depression can be addressed through **behavioral changes**»

Singh et al. 2024; Singh, The Harvard Gazette, Aug. 2025;
Livingston et al., 2020, Lancet 396, 413-446

15

Die Säulen des positiven Alterns **Persönlichkeit/Charakterstärken**

Lebensstil wird stark beeinflusst von **Persönlichkeitsmerkmalen**:
Gewissenhaftigkeit, Offenheit für Neues, Extraversion, Verträglichkeit.

Folie >

Persönlichkeitsmerkmale äussern sich in **Charakterstärken**.

Je mehr Charakterstärken eine Person hat, desto höhere Werte hat sie im positiven Erleben, mehr Freude an ihrem Leben und umso sinnvoller und befriedigender empfindet sie es.

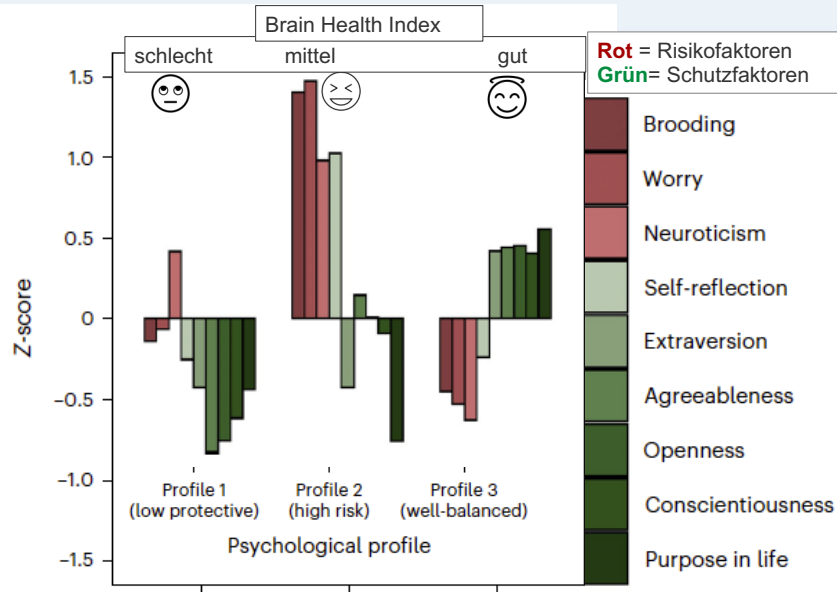
Resiliente Personen besitzen zumeist um die 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind.

16

16

Psychologische Profile und Hirngesundheit

Bartres-Faz et al., Nat. Mental Health, 2025



17

Resilienzbooster Charakterstärken

Mäßigung Mentale Stärke	Selbstregulation(-kontrolle), Wille, Bescheidenheit (Demut) Vergebungsbereitschaft, Vorsicht
Mut Emotionale Stärke	Tapferkeit, Ausdauer, Authentizität, Begeisterungsfähigkeit
Gerechtigkeit Führungsstärke	Fairness, Fähigkeit zum Teamwork, Führungsvermögen
Liebe und Menschlichkeit Interpersonale Stärke	Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, soziale Intelligenz
Weisheit und Wissen Kognitive Stärke	Neugier , Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen (Weisheit, Kreativität)
Transzendenz Spirituelle Stärke	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung , Humor, Religiosität und Spiritualität

18

18

Mentale Stärke

Gutes Selbstmanagement

- Gutes Anpassen des Anspruchsniveaus und der Lebensziele (weniger hartnäckige, dafür mehr adaptive Zielverfolgung).
- Neue Prioritätensetzung der Lebensziele
- Neubewertung von hedonischem und eudämonischem Wohlbefinden
- Mehr persönliche Massstäben ungeachtet des äusseren Kontexts: Entwicklung eigener Standards
- Vergebungsbereitschaft

19

Mentale und emotionale Stärke

Ich bin, was ich bewirken kann

Selbstwirksamkeit = Voraussetzung für psychische Gesundheit und für Übernahme von Selbstverantwortung.
Was kann ich bewirken? Was liegt in meiner Macht? Was nicht?

Selbstverantwortung: Akzeptieren des Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten ist das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens.

Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind bis ins hohe Alter erlernbar!

Wert des Eigensinns für ein gutes Altern?

20

20

Kognitive Stärke

Lebenslanges Lernen – kognitive Reserve bilden!

- Gehirn ist ein Leben lang „plastisch“. Neuronale Verbindungsmuster werden über das ganze Leben geformt.
- Kognitive Reserve kompensiert Schäden, die durch Alterung und degenerative Erkrankungen entstehen.
- Geistig stimulierende und soziale Aktivitäten erhöhen Neuroplastizität und vergrössern damit die kognitive Reserve

Lancet Commission Report 2020; Takeuchi & Kawashima 2023

Neugier und eine offene, staunende Haltung sind das Zauberwort!

„Das Staunen ist der Anfang der Erkenntnis“ (Platon)

"Nichts ist selbstverständlich" (A. Einstein). Wer keine Selbstverständlichkeiten voraussetzt, ist achtsamer, dankbarer und hoffnungsvoller.

21

Interpersonale Stärke

Nicht nur das eigene Wohl im Fokus

- Erwachsene Kinder unterstützen
- Enkelkinder betreuen
- Angehörige betreuen
- Freiwilligenarbeit

Generativität: Verantwortung und Engagement für nachkommende Generationen.

Wunsch,

- Zu helfen
- gebraucht zu werden,
- etwas zu schaffen, das die eigene Existenz überdauert,

Generativität: eine Frage der individuellen Sinnfindung und der gesellschaftlichen Notwendigkeit.

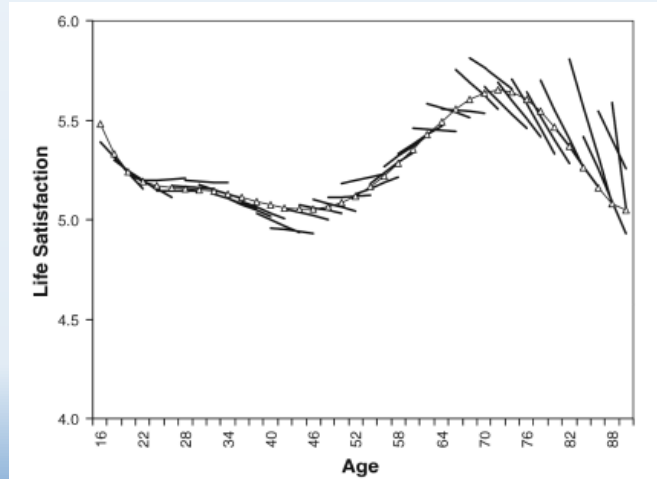
22

22

Und im hohen Alter?

Die Selbstregulation kommt an ihre Grenzen

Lebenszufriedenheit



Baird et al., 2010

23

Spirituelle Stärke

Ja Sagen zur eigenen Lebensgeschichte

Die letzte Entwicklungsaufgabe des Menschen:

- Lebensrückblick und Bilanzierung von Erfolg und Misserfolg, von Verdiensten und Schulden > Zusammenführung zu einem sinnvollen Ganzen.
- Bedürfnis, ungelöste Probleme und Konflikte zu lösen, Unfertiges abzuschliessen, ins Reine kommen mit sich und den anderen.
- Akzeptanz der eigenen Biografie führt zu Integrität, d.h. zu innerer Ruhe, zum loslassen Können und zu **Dankbarkeit und Hoffnung**.

24

24

Glück und Gesundheit im Alter?

Eine Garantie gibt es nicht, aber: Wir sind letztlich doch unseres Glückes Schmied!

Tenacity, passion, optimism!

*«My body can do what it wants.
I'm not the body, I am the mind»*

Rita Levi-Montalcini, 1909-2012

25

25

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

OWN YOUR AGE

Stark und
selbstbestimmt
in der zweiten
Lebeshälfte



Die Psychologie
der Lebensübergänge
nutzen

BELTZ

26

26