

Quiz Deutsches Zentrum für Altersfragen zum Themenbereich „Gesundheit, Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden“

Antwort 1:

Die Personen, die heutzutage ins Rentenalter kommen sind insgesamt gesünder sind als noch ihre Eltern oder Großeltern.

Das ist besonders interessant, da die Lebenserwartung in den vergangenen Jahrzehnten deutlich angestiegen ist und vermutlich auch weiterhin zunehmen wird. Sowohl für jeden Einzelnen aber auch aus gesellschaftlicher Sicht ist es daher wichtig, wie gesund diese Jahre verbracht werden, die durch die steigende Lebenserwartung gewonnen werden.

Grund dafür ist nicht nur die Verbesserung der medizinischen Versorgung. Hinzu kommen eine bessere Bildung, ein höheres Einkommen sowie ein gesünderer Lebensstil.

Selbst im Vergleich von nur 12 Jahren, der im Deutschen Alterssurvey möglich ist, lässt sich diese Entwicklung bereits erkennen: Während 1996 noch 28,6 Prozent der 70- bis 80-Jährigen unter 5 oder mehr Erkrankungen litten, waren es 2008 nur noch 21,4 Prozent.

Einige Studien zeigen aber auch einen Anstieg von Erkrankungen. Dies liegt daran dass inzwischen mehr Krankheiten medizinisch erkannt werden. Insgesamt ist die Gesundheit von jenen, die heute das Rentenalter erreichen besser als früher.

Quelle: Deutscher Alterssurvey 1996, 2002 und 2008. Berechnung: Deutsches Zentrum für Altersfragen (1996 (n=4.003), 2002 (n=2.775), 2008 (n=4.263), gewichtet).

Antwort 2:

40 Prozent der Menschen im Alter zwischen 70 und 85 Jahren betrachten ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut.

Zwar wird im höheren Alter die Gesundheit insgesamt schlechter bewertet als in den jüngeren Altersgruppen, doch empfindet nur etwa jede fünfte Person (18 Prozent) im Alter zwischen 70 und 85 Jahren ihre Gesundheit als schlecht oder sehr schlecht.

Quelle: Deutscher Alterssurvey 2008. Berechnung: Deutsches Zentrum für Altersfragen (n=6.015), gewichtet, gerundete Angaben.

Antwort 3:

Sieben Prozent der 70- bis 85-Jährigen sind Raucher. Das ist deutlich weniger als in den jüngeren Altersgruppen: Bei den 55- bis 69-Jährigen sind es 17 Prozent, bei den 40- bis 54-Jährigen rauchen sogar 32 Prozent – das ist jede dritte Person.

Es rauchen also vergleichsweise wenige Menschen zwischen 70 und 85 Jahren. Das liegt teilweise daran, dass Raucher eine geringere Lebenserwartung haben. Nicht alle erreichen also dieses Alter und andere schaffen es, mit dem Rauchen aufzuhören. .

Eine Reihe von Krebserkrankungen ist wesentlich auf den Konsum von Tabakprodukten zurückzuführen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind oftmals durch Tabakkonsum bedingt. Sehr viele Menschen sterben jedes Jahr an diesen Erkrankungen. Vor diesem Hintergrund gilt Tabakkonsum als die „Nummer Eins“ unter den gesundheitlichen Risikofaktoren.

Quelle: Deutscher Alterssurvey 2008. Berechnung: Deutsches Zentrum für Altersfragen (n=4.265), gewichtet, gerundete Angaben.

Antwort 4:

Über die Hälfte der 70- bis 85-Jährigen treibt keinen Sport (55 Prozent). Bei den 40- bis 54-Jährigen sind es etwa 25 Prozent, bei den 55- bis 69-Jährigen gut 30 Prozent.

Dabei schützt körperliche Aktivität vor zahlreichen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder auch kognitiven Leistungseinbußen im Alter. Außerdem wirkt körperliche Aktivität dem altersbedingten Rückgang der Muskelmasse entgegen und beugt damit Stürzen vor.

Personen, die im Alter von 65 Jahren regelmäßig körperlich aktiv sind, haben eine bis zu sechs Jahre höhere allgemeine und behinderungsfreie Lebenserwartung als jene Personen, die körperlich inaktiv sind.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher, mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein, sich also so zu bewegen, dass man etwas außer Atem und ins Schwitzen kommt. Sport treiben (z. B. Schwimmen, Wandern) ist eine gute Möglichkeit, körperlich aktiv zu sein.

Insofern ist es erfreulich, dass der Anteil der sportlich aktiven Personen ab 40 Jahren in den letzten Jahren zugenommen hat.

Quelle: Deutscher Alterssurvey 2008. Berechnung: Deutsches Zentrum für Altersfragen (n=6.022), gewichtet, gerundete Angaben.

Antwort 5:

In Deutschland sind die Menschen in der zweiten Lebenshälfte zum größten Teil zufrieden.

Die Lebenszufriedenheit steigt über die Altersgruppen hinweg sogar leicht an: 56 Prozent der 40- bis 54-Jährigen sind mit ihrem Leben sehr zufrieden. Bei den 55- bis 85-Jährigen sind es sogar über 60 Prozent. Nur eine kleine Minderheit von etwa 5 Prozent ist mit dem Leben eher unzufrieden.

Quelle: Deutscher Alterssurvey 2008. Darstellung: Deutsches Zentrum für Altersfragen (n=4.227), gewichtet, gerundete Angaben.