



## Das vierte Lebensalter



Ornette Coleman, mittlerweile über 80 Jahre alt - ein Jazzmusiker, der erst im hohen Alter bekannt und berühmt wurde. Sicherlich ist er ebenso wenig ein »typischer« Vertreter von Menschen im vierte Lebensalter wie alle anderen über 80-jährigen auch... Auch wenn wir über das vierte Lebensalter sprechen, müssen wir bedenken, dass Altern eine sehr individuelle Angelegenheit ist. <sup>1</sup>

### Das vierte Lebensalter – die Definition der Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) arbeitet mit der folgenden Definition der Lebensalter:

- 61 – 75 Jahre: ältere Menschen
- 76 – 90 Jahre: alte Menschen oder Hochbetagte
- 91 Jahre und älter: sehr alte Menschen oder Höchstbetagte

Der Hintergrund für solche Definitionen sind Einteilungen nach Altersphasen wie die von d'Epinay <sup>2</sup>:

- selbständiges Rentenalter
- Phase verstärkter Gebrechlichkeit
- Phase ausgeprägter Pflegebedürftigkeit mit hirnorganischen Störungen und körperlicher Morbidität

In unserem relativ reichen Land mit hoher Lebenserwartung hat sich folgende Einteilung durchgesetzt <sup>3</sup>:

<sup>1</sup> Bildquelle: <http://de.wikipedia.org> – Ornette Coleman auf dem Enjoy Jazz Festival Heidelberg 2008; Bildrechte: Frank Schindelbeck)

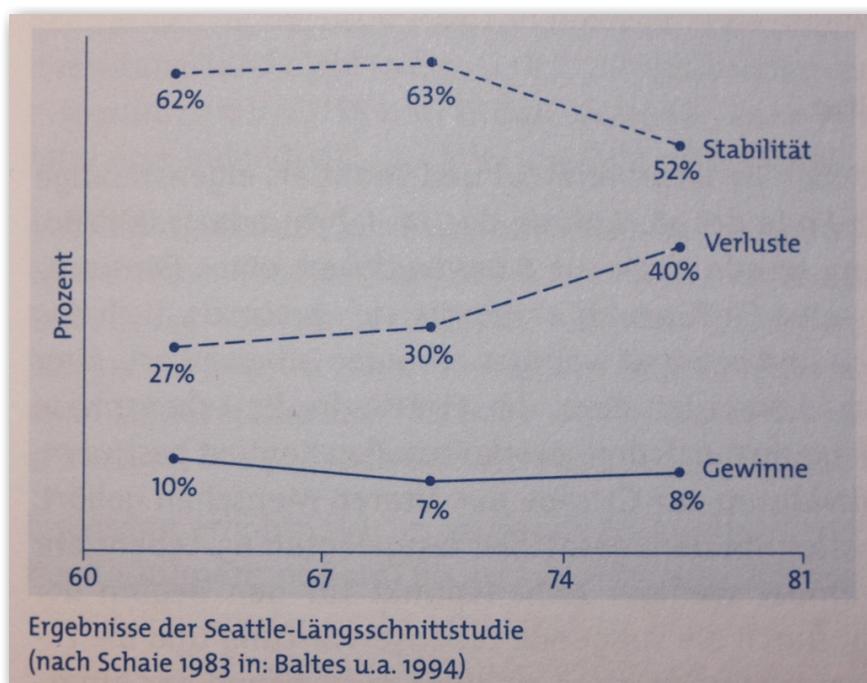
<sup>2</sup> B. Seeberger: Langlebigkeit - eine neue »Soziale Frage«, Bayerische Sozialnachrichten 5/2004, Download von der Homepage der Ev. Hochschule Nürnberg

<sup>3</sup> Paul Baltes: Das hohe Alter. Mehr Bürde oder Würde, <http://www.elfenbeinturm.net/archiv/2004/01.html> (8.8.2010)

- drittes Lebensalter: ab 60 Jahren
- viertes Lebensalter: ab 80 Jahren

Das vierte Lebensalter machen wir für gewöhnlich am 80. Geburtstag fest und zu den Hochaltrigen zählen wir Menschen, die 100 Jahre und älter sind.

### Gewinne und Verluste im Lebenslauf



Altern ist ein multidimensionaler und multidirektionaler Vorgang <sup>4</sup>, das bedeutet:

- Altern hat viele Facetten (körperlich, psychisch, sozial zum Beispiel)
- es gibt nicht nur Verluste, sondern auch Gewinne

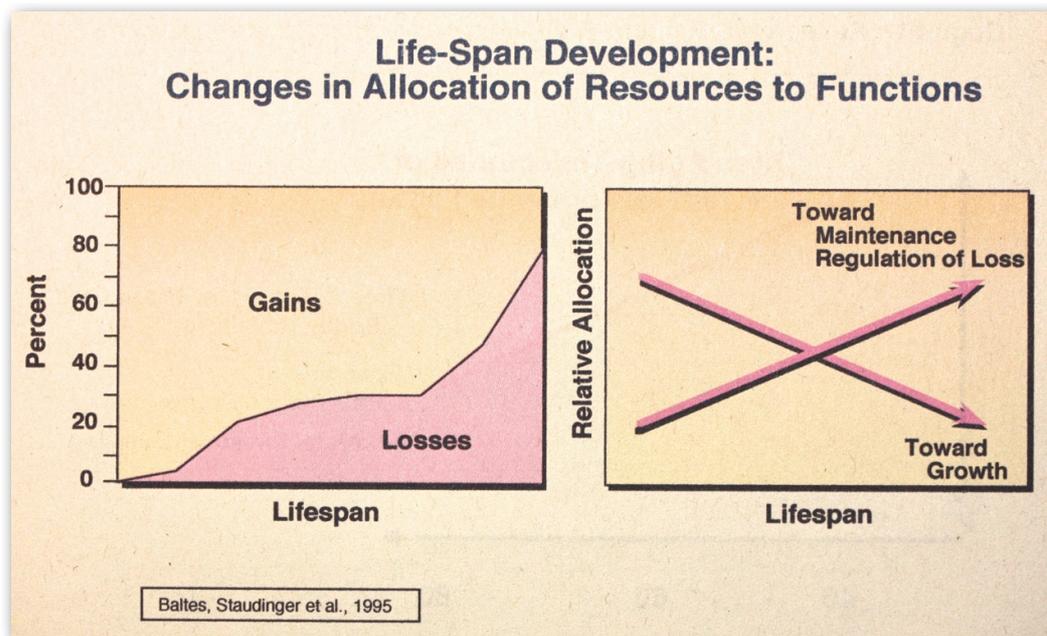
Was im vierten Lebensalter geschieht, kündigt sich schon im dritten Lebensalter an:

- erste Einschränkungen der Sinne
- Beispiele für körperliche Einschränkungen: vom Stuhl aufstehen oder Treppen laufen kann beschwerlicher werden

<sup>4</sup> Graphik aus: A. Porger: Facetten des hohen Erwachsenenalters, in: E. Vanderheiden: Der Mensch lernt niemals aus! Konzepte und Anregungen für eine Bildungsarbeit im 4. Lebensalter, Mainz 2005, S. 17

- Gewinne: von unserer Entwicklung her können wir »wesentlicher« werden und wir gewinnen an innerer Unabhängigkeit

## Der Umgang mit Verlusten



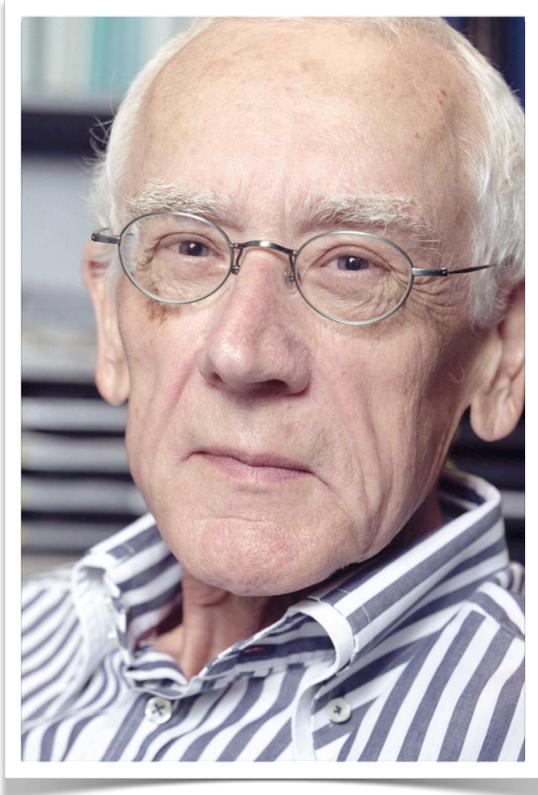
Das Verhältnis von Gewinnen und Verlusten verändert sich im vierten Lebensalter:

- die Verluste überwiegen die Gewinne
- der Umgang mit Verlusten erfordert mehr und mehr Aufmerksamkeit
- am Ende benötigt die Bewältigung des täglichen Lebens alle Kraft<sup>5</sup>

Auf das vierte Lebensalter kann man sich weniger gut vorbereiten als auf das dritte Lebensalter (siehe die typische »Altenheimkarriere«: Oberschenkelhalsbruch, Krankenhaus, Altenheim).

<sup>5</sup> P. Baltes: A Psychological Model to Age Successfully: Selective Optimization with Compensation, Quelle: [http://www.baltes-paul.de/Baltes\\_Rio\\_Gerontology.pdf](http://www.baltes-paul.de/Baltes_Rio_Gerontology.pdf) (8.9.2010)

## Hoffnung mit Trauerflor



*Paul Baltes (18. Juni 1939 – 7. November 2006) <sup>6</sup>*

»Hoffnung mit Trauerflor«, damit wird der Alternsforscher Paul Baltes oft zitiert.

Die Berliner Altersstudie, bei der er federführend war, hat mit einem einseitig negativen Altersbild »aufgeräumt«. Baltes ging davon aus, daß das dritte Lebensalter seine Möglichkeiten bei weitem noch nicht ausgeschöpft hat.

### **»Radikale biologische Unfertigkeit«**

»Bis Anfang der 1990er Jahre habe ich wie ein Wilder nach der Plastizität im Alter gesucht. Doch dann habe ich - nicht ohne innere Widerstände - realisiert, dass man Entwicklungsprozesse nicht

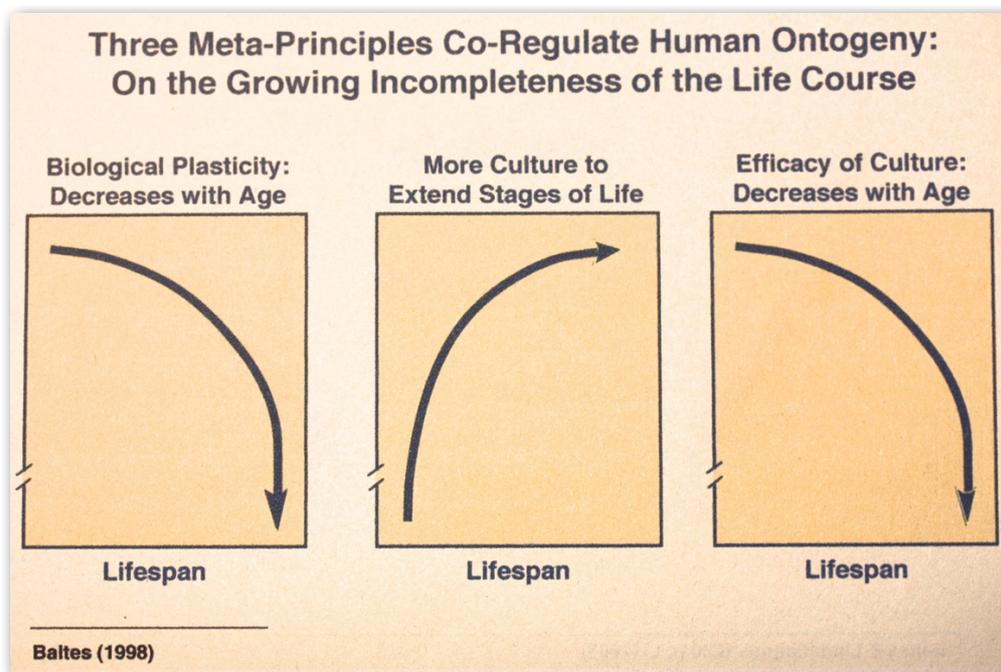
---

<sup>6</sup> Bildquelle: Hoffnung mit Trauerflor. Zum Tod des Alternsforschers Paul Baltes, Tagesspiegel 10.11.2006

immer weiter fortschreiben kann. Das hohe Alter hat seine Grenzen.« (Paul Baltes)<sup>7</sup>

– die Hoffnung betrifft das dritte Lebensalter, der Trauerflor vorwiegend das vierte (wobei bei Alternsprozessen Ausnahmen die Regel sind). »Radikale biologische Unfertigkeit« nennt Paul Baltes die Tatsache, dass unsere genetische Ausstattung uns nicht wirklich auf das hohe Lebensalter vorbereitet.

### Die kulturelle Bedingtheit des Alterns



### Im Lauf unseres Lebens

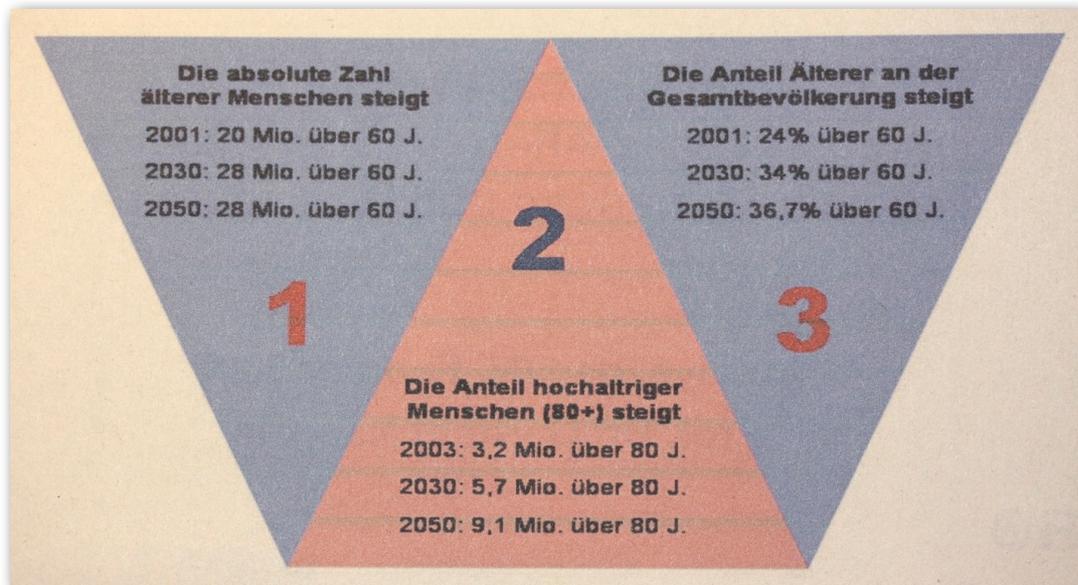
- nimmt die biologische Plastizität zunehmend ab,
- wir sind mehr und mehr auf kulturelle Unterstützung angewiesen,
- aber auch diese wird verliert an Wirksamkeit, wenn die biologische Plastizität weiter abnimmt.<sup>8</sup>

Plastizität meint die Fertigkeit des Körpers, Verluste zu regulieren.

<sup>7</sup> A. Schäfer: »Sehr alt zu werden ist kein Zuckerschlecken«, Psychologie heute Februar 2007, S. 43 f., [http://www.baltes-paul.de/Psych\\_heute.pdf](http://www.baltes-paul.de/Psych_heute.pdf) (8.9.2010)

<sup>8</sup> Graphik entnommen aus: P. Baltes: A Psychological Model to Age Successfully: Selective Optimization with Compensation, Quelle: [http://www.baltes-paul.de/Baltes\\_Rio\\_Gerontology.pdf](http://www.baltes-paul.de/Baltes_Rio_Gerontology.pdf) (8.9.2010)

## Das »dreifache Altern«



Jetzt etwas zu den Zahlen.

»Dreifaches Altern« bedeutet:

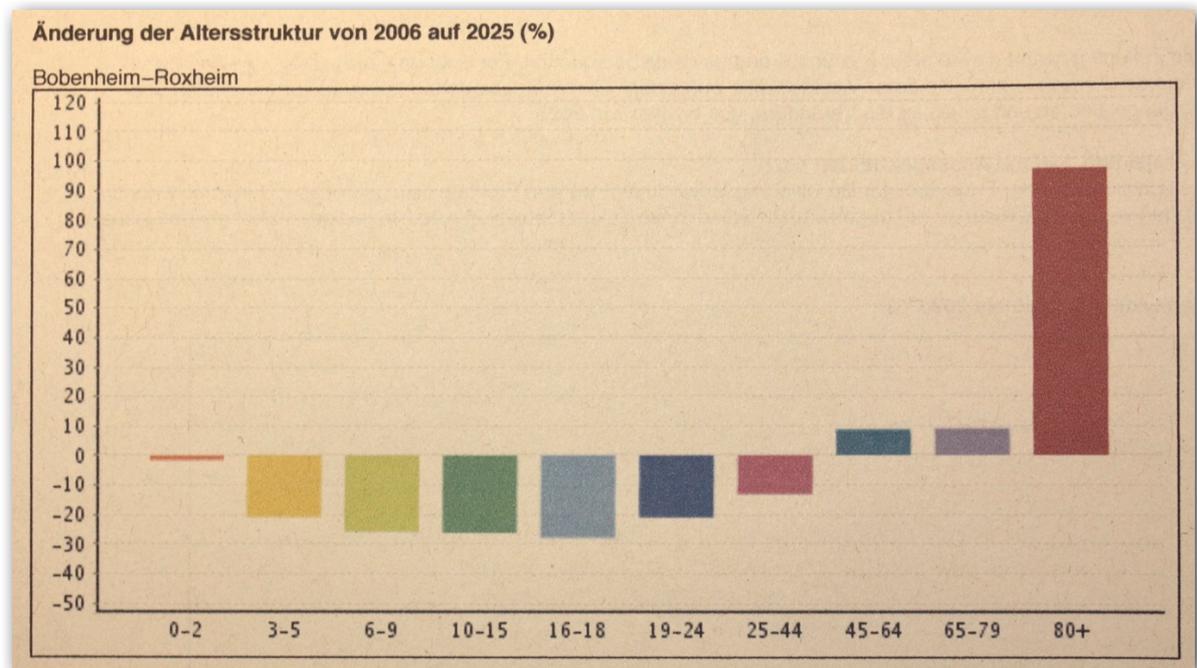
- es gibt mehr Ältere
- diese leben länger
- unter den Älteren sind die Hochaltrigen die am stärksten wachsende Gruppe

Eingebürgert hat sich auch der Begriff des »vierfachen Alterns«: das Verhältnis Ältere - Jünger verändert sich zugunsten der Älteren.

»Ein 80-jähriger hat heute in einer Industriegesellschaft noch eine statistische Lebenserwartung von 8 Jahren - und damit doppelt so viel wie noch vor 3 Jahrzehnten. Setzt sich der Anstieg der Lebenserwartung künftig linear fort, dann wird fast die Hälfte der heute Geborenen 100 Jahre alt.«<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Quelle: P. Baltes: Das hohe Alter. Mehr Bürde oder Würde, <http://www.elfenbeinturm.net/archiv/2004/01.html> (8.9.2010)

## Die Änderung der Altersstruktur am Beispiel von Bobenheim-Roxheim



Verdeutlichen möchte ich das am Beispiel von Bobenheim-Roxheim, einer 10.000-Einwohner-Gemeinde im Dekanat Frankenthal (Pfalz). Die Altersgruppe »80+« ist die am stärksten wachsende Gruppe - wie überall.<sup>10</sup>

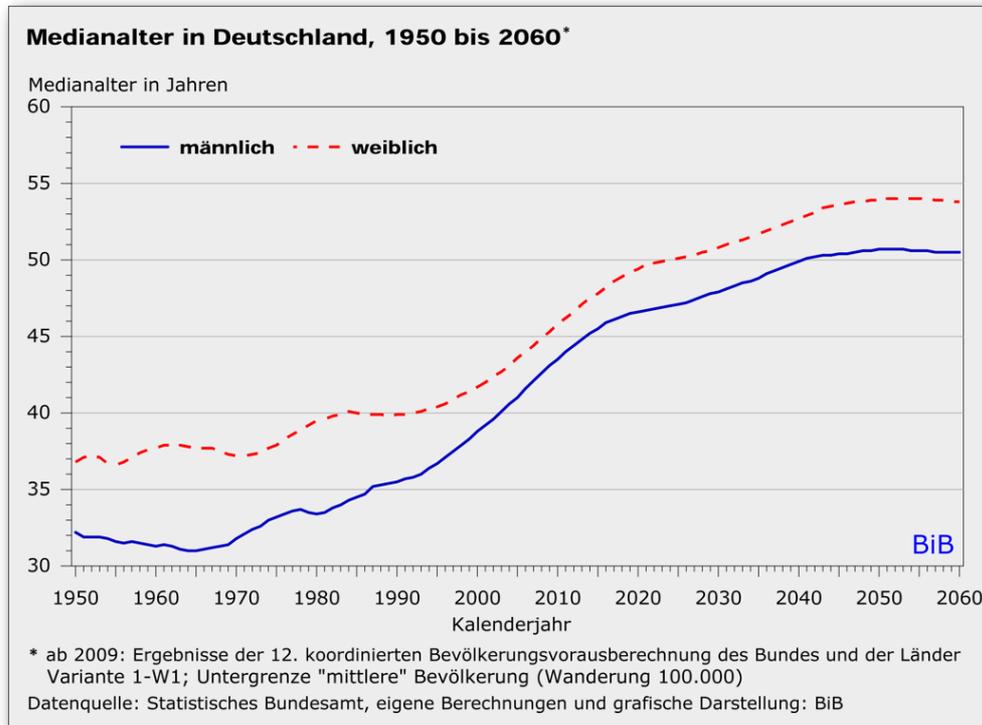
In absoluten Zahlen bedeutet es heute:

- 2.715 Einwohner/innen sind 60 Jahre alt und älter
- 480 Einwohner/innen sind 80 Jahre alt und älter<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Quelle: <http://wegweiser-kommune.de> (Demographiebericht für Bobenheim-Roxheim)

<sup>11</sup> Statistikblatt der Gemeinde Bobenheim-Roxheim von 2009

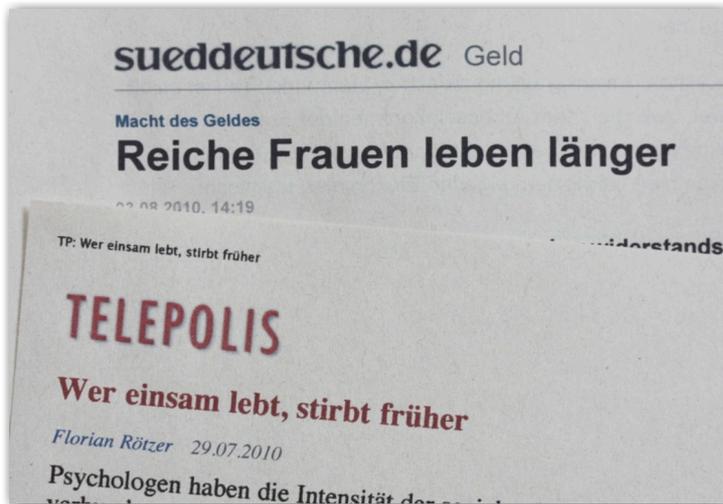
## Das Medianalter in Deutschland



Es wird eine Steigerung des Medianalters (50 % sind älter, 50 % jünger) von 43,5 auf 50,5 bei Männern und von 45,8 auf 53,8 Jahren bei Frauen von 2010 bis 2060 erwartet.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Quelle: [http://www.bib-demografie.de/cIn\\_108/nn\\_1645598/DE/DatenundBefunde/02/Abbildungen/a\\_\\_02\\_\\_17\\_\\_medianalter\\_\\_d\\_\\_1950\\_\\_2060.html](http://www.bib-demografie.de/cIn_108/nn_1645598/DE/DatenundBefunde/02/Abbildungen/a__02__17__medianalter__d__1950__2060.html) (9.9.2010)

## »Besser reich und Frau...«



Ein interessanter Punkt ist der Zusammenhang zwischen sozialer Lage und Lebenserwartung:

- Männer und Frauen aus der Armutsrisikogruppe werden durchschnittlich 70 bzw. 77 Jahre alt
- Männer und Frauen mit sehr hohem Einkommen leben im Schnitt 10 Jahre länger: 81 bzw. 85 Jahre

Ebenso gibt es einen Zusammenhang zwischen Geschlecht und Lebenserwartung:

- durchschnittliche Lebenserwartung neugeborener Jungen im Jahr 2007: 76,6 Jahre
- durchschnittliche Lebenserwartung neugeborener Mädchen im Jahr 2007: 82,1 Jahre (Differenz: 5, 5 Jahre)<sup>13</sup>

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Lebenserwartung> (9.9.2010)

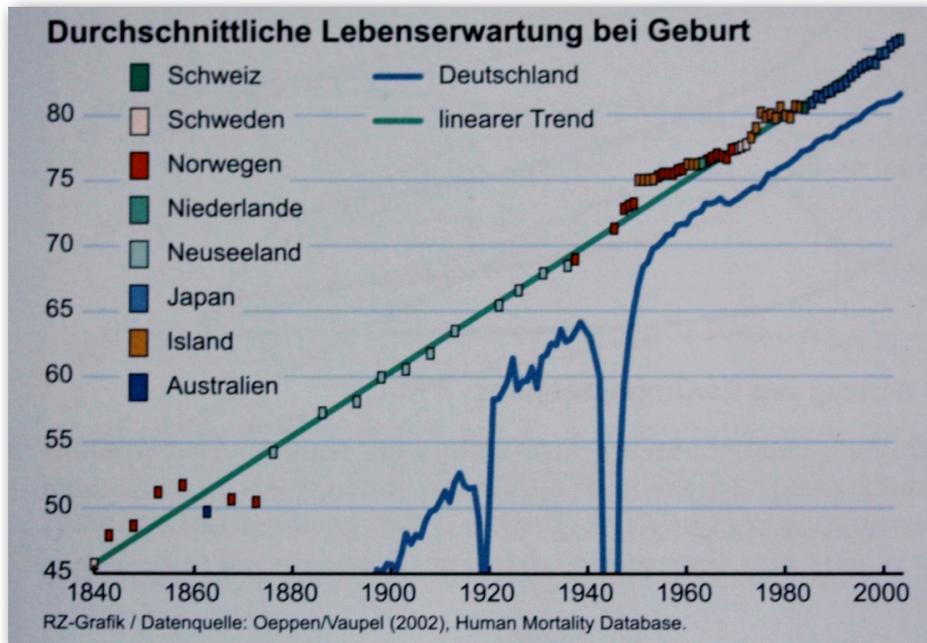
...und einen Zusammenhang zwischen Lebenssituation und Lebenserwartung:

Alleinleben verkürzt die Lebenserwartung doppelt so stark wie Übergewicht.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Lebenserwartung> (9.9.2010)

<sup>14</sup> Quelle: F. Rötzer: Wer einsam lebt, stirbt früher, <http://www.heise.de/tp/r4/artikel/33/33049/1.html> (9.9.2010)

## Langlebigkeit – ein weltweiter Trend



Es gibt einen linearen Trend bei der Steigerung der Lebenserwartung, der weltweit und unumkehrbar scheint.<sup>15</sup>

Jeanne Calment (der bisher nachgewiesene älteste Mensch) wurde 122 Jahre und 164 Tage alt, der derzeit älteste lebende Mensch ist Eugénie Blanchard (114 Jahre).<sup>16</sup>

Der älteste Deutsche war mit 111 Jahren (2004) zugleich auch der älteste Mann der Welt, drei Frauen in Deutschland wurden bisher 112.<sup>17</sup>

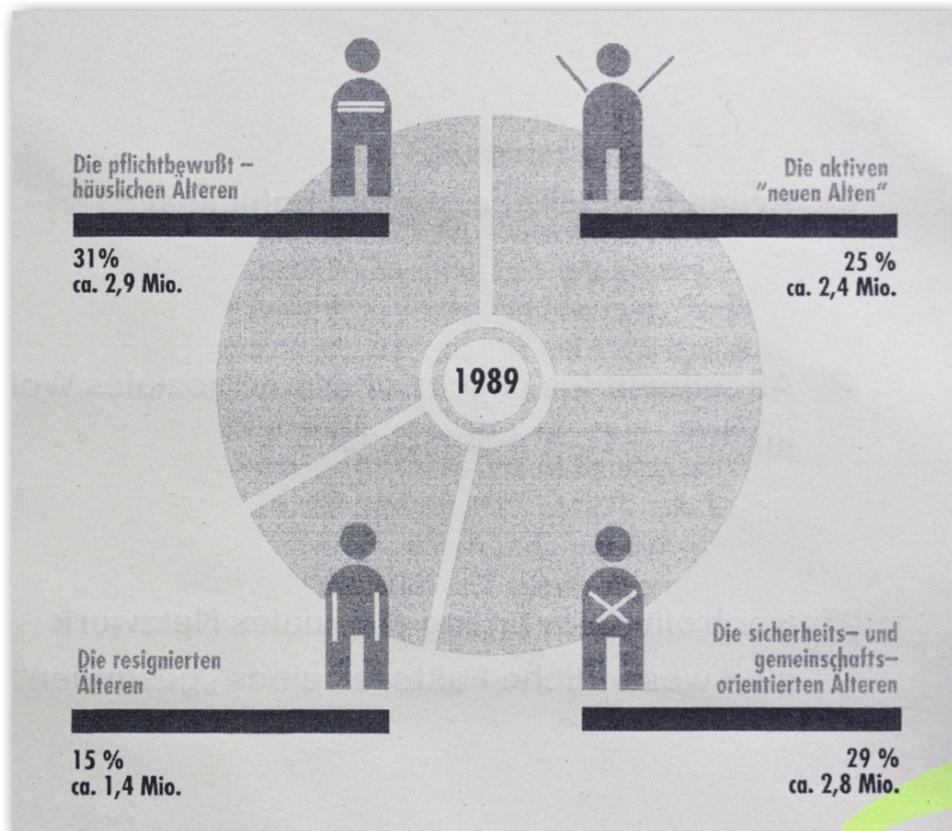
Die biologisch/genetisch maximale Lebenserwartung (Hayflick-Theorem) wurde mittlerweile von 115 auf 130 Jahre korrigiert.

<sup>15</sup> Quelle: T. Tivig/P. Hetze (Hrsg.): Deutschland im demografischen Wandel, Rostock 2007, S. 34

<sup>16</sup> Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Lebenserwartung> (9.9.2010)

<sup>17</sup> Quelle: C. Rott/D. Jopp: Langlebigkeit, aus: W. Oswald u.a. (Hrsg.): Gerontologie, 3. Aufl. Stuttgart 2006, S. 238

## Alternsstile und Gesundheit



Die Alternsstile spielen ebenso eine Rolle dafür, wie man das vierte Lebensalter erlebt. (Hier das Ergebnis einer Untersuchung von 1989). Hier dürfen wir sicher die »resignierten Älteren« und die »aktiven neuen Alten« auf entgegengesetzten Enden der Skala sehen.<sup>18</sup>

Mit Sicherheit mittlerweile gestiegen ist die Anzahl aktiver »neuer Alter«.

<sup>18</sup> Quelle: G. Berger: Lebensstile und Gesundheit im Alter, <http://www.lebensstilaenderung.de/publikationen/berger-lebensstile.pdf> (9.9.2010)

## Lebensstile nach Luy und Di Giulio

Lebensstiltypen	Anteil	Frauen	Männer
Interventionisten	34 %	58 %	11 %
Aktive Bon Vivants	45 %	21 %	70 %
Nihilisten	15 %		
Frühere Workoholics	6 %		

Hier die Ergebnisse einer Längsschnittstudie von Luy und Di Giulio (erster Befragungszeitpunkt 1984/86 - nach 14 Jahren 442 von 1.353 Befragten verstorben) <sup>19</sup>:

### Interventionisten:

- haben nie geraucht
- waren in einem stressfreien Beruf
- haben kein hochprozentigen Alkohol getrunken
- haben regelmäßig Obst und Gemüse gegessen und
- waren normalgewichtig

### Aktive Bon Vivants:

- sind/waren in einem stressigen Beruf
- ehemalige oder gegenwärtige Raucher
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Übergewicht
- sind dennoch der Meinung, stark oder mittelmäßig auf ihre Gesundheit zu achten

### Nihilisten:

- geringe Beachtung der eigenen Gesundheit
- starkes Übergewicht
- sportliche Inaktivität
- gehen davon aus, dass sie ihre Gesundheit nicht beeinflussen zu können

### Frühere Workoholics:

- früherer Beruf sehr stressvoll
- keine Konsumenten hochprozentigen Alkohols

<sup>19</sup> Quelle: Ch. Rott u. D. Wozniak: Warum leben manche länger? in: W. D. Oswald/G. Gatterer/ U. M. Fleischmann (Hrsg.): Gerontopsychologie, 2. Aufl. 2008, S. 225 ff.

Beachtlich sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, sicherlich ein Grund dafür, dass Frauen immer noch in der Regel älter werden als Männer.

**Multimorbidität ist (nicht unbedingt) unausweichlich**



Generell ist das Gesundheitsbewusstsein bei uns stark gewachsen.

Das Fazit des Soziologen Gerhard Berger <sup>20</sup>:

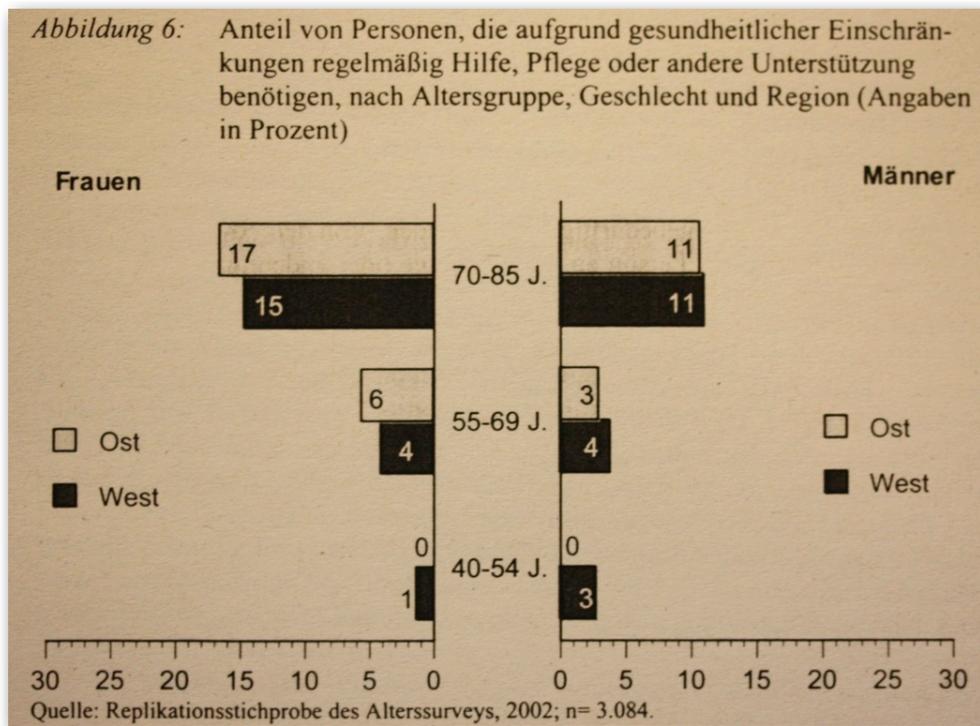
- Krankheit im Alter ist nicht Schicksal
- abnehmendes psychisches und soziales Wohlbefinden im Alter ist nicht Schicksal

»Multimorbidität« meint die Steigerung der Anzahl der Diagnosen mit dem Lebensalter - sterben müssen wir natürlich trotzdem nur einmal...

---

<sup>20</sup> Quelle: G. Berger: Lebensstile und Gesundheit im Alter, <http://www.lebensstilaenderung.de/publikationen/berger-lebensstile.pdf> (9.9.2010) - Karikatur: Spiegel Online

## Unterstützungs- und Hilfebedarf



Jetzt etwas zum Hilfe- und Pflegebedarf.

Am Beginn des vierten Lebensalters benötigen etwa ein Sechstel der Frauen und etwa ein Zehntel der Männer Unterstützung von außen.<sup>21</sup>

Auch die Berliner Altersstudie bestätigte diesen Befund: »80 % der untersuchten Bevölkerung von 70 - 104 Jahren waren zu einer weitgehend selbständigen Lebensführung in der Lage.«<sup>22</sup>

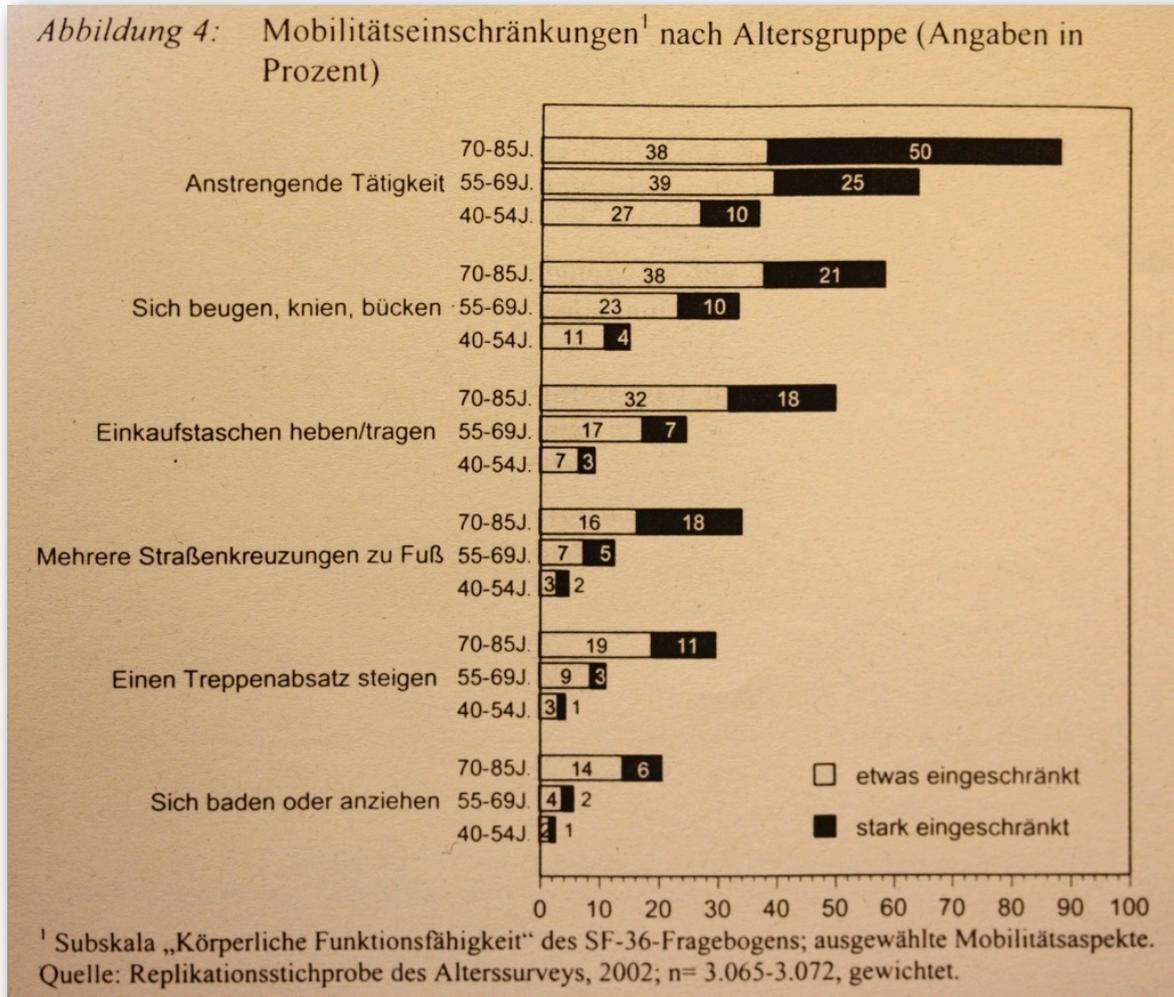
Zur Verdeutlichung noch einmal die Gemeindestatistik von Bobenheim-Roxheim: Unter den 1.568 Einwohner/innen im Alter von 70 – 99 Jahren könnten zwanzig Prozent, das sind 314 Menschen, hilfsbedürftig sein – bei einer Gesamtbevölkerung von 10.000 Bobenheim-Roxheimer/innen.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Quelle: S. Wurm, C. Tesch-Römer: Gesundheit, Hilfebedarf und Versorgung, in: C. Tesch-Römer, H. Engstler, S. Wurm (Hg.): Altwerden in Deutschland. Sozialer Wandel und individuelle Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte, Wiesbaden 2006, S. 349

<sup>22</sup> Quelle: Bildung im vierten Lebensalter, S. 77

<sup>23</sup> Statistikblatt der Gemeinde Bobenheim-Roxheim von 2009

## Einschränkungen der Mobilität



Ein der am meisten beklagten Einschränkungen im Alter ist die der Mobilität. Das vierte Lebensalter macht sich hier bemerkbar, aber auch, dass es viele Ältere gibt, die ihr Alter in relativer Gesundheit genießen können.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Quelle: S. Wurm, C. Tesch-Römer: Gesundheit, Hilfebedarf und Versorgung, in: C. Tesch-Römer, H. Engstler, S. Wurm (Hg.): Altwerden in Deutschland. Sozialer Wandel und individuelle Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte, Wiesbaden 2006, S. 346 - die Zahlen sind aus dem Alterssurvey 2002

## Die soziale Einbindung der Älteren

*Tabelle 1: Generationen-Konstellationen im Familienverbund nach Altersgruppen, 1996 und 2002 (in Prozent)*

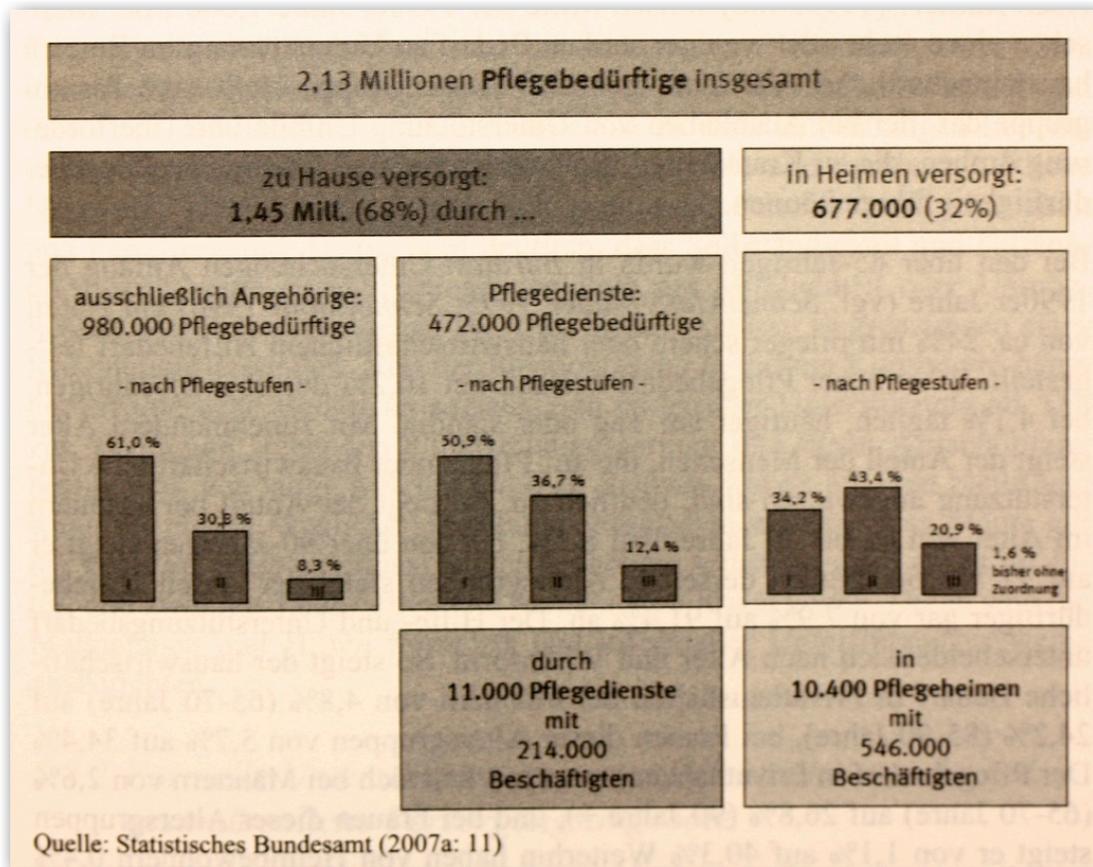
	40-54		55-69		70-85		40-85	
	1996	2002	1996	2002	1996	2002	1996	2002
1-Generationen-Konstellation	2,4	2,7	10,0	6,9	15,5	13,1	7,3	6,4
2-Generationen-Konstellation	17,4	20,8	17,4	19,5	9,1	10,6	16,0	18,1
3-Generationen-Konstellation	62,8	61,1	48,4	49,6	52,2	52,6	55,9	55,2
4-Generationen-Konstellation	17,0	14,4	23,0	23,3	22,7	23,2	20,1	19,4
5-Generationen-Konstellation	0,4	0,9	1,2	0,7	0,5	0,5	0,7	0,7
N	1.647	1.025	1.561	930	1.137	928	4.345	2.883

Quelle: Alterssurvey Basisstichprobe 1996 (n= 4.345) und Replikationsstichprobe 2002 (n= 2.883), gewichtete Daten

Die Älteren im 4. Lebensalter sind nach wie vor in Familiensysteme eingebunden. Drei-Generationen-Konstellationen sind die bei weitem vorherrschenden, alleinlebende Erwachsenen stellen erst in ein oder zwei Jahrzehnten ein größeres Problem dar.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Quelle: A. Hoff: Intergenerationale Familienbeziehungen im Wandel, in: C. Tesch-Römer, H. Engstler, S. Wurm (Hg.): Altwerden in Deutschland. Sozialer Wandel und individuelle Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte, Wiesbaden 2006, S. 245

## »Pflegedienst Familie«



Und nach wie vor gilt, dass die Familie der größte »Pflegedienst« ist (und zum größten Teil sind es natürlich die Frauen).

### Zum Abschluss

»Ich sehe das hohe Alter als das letzte Abenteuer des Lebens. Dieses Abenteuer mit Würde durchstehen zu können wird eine der größten individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts sein.« (Paul Baltes)<sup>26</sup>

<sup>26</sup> Quelle: A. Schäfer: »Sehr alt zu werden ist kein Zuckerschlecken«, Psychologie heute Februar 2007, S. 45, [http://www.baltes-paul.de/Psych\\_heute.pdf/](http://www.baltes-paul.de/Psych_heute.pdf/) (8.9.2010)