

Studie zu über 90-Jährigen Selten gesund, oft zufrieden

Wie geht es Menschen, die 90 Jahre oder älter sind? In Nürnberg haben Forscher Senioren befragt, die nicht pflegebedürftig sind. Eines der Ergebnisse: Sie beurteilen ihr Leben oft positiver als Jüngere.



Sie sind nicht unbedingt gesund, aber oft sehr zufrieden mit ihrem Leben. In Nürnberg haben Forscher 125 Menschen befragt, die mindestens 90 Jahre alt sind und nicht in einer betreuten Einrichtung leben oder gepflegt werden. Zudem machten die Wissenschaftler um Frieder Lang einfache körperliche und kognitive Tests mit ihnen. Die Altersforscher der Universität Erlangen-Nürnberg wollten herausfinden, wie es Menschen in diesem Lebensalter geht und ob sie auffällige Gemeinsamkeiten - abgesehen vom Alter - haben.

In vielen Dingen unterscheiden sie sich. So haben etwa 60 Prozent einen Haupt- oder Realschulabschluss, 26 Prozent einen Hochschulabschluss. Einige wohnen zur Miete, andere im eigenen Haus. Und die Befragten kommen sowohl aus besseren als auch aus schlechteren Vierteln der Stadt.

Im Schnitt sechs verschiedene Medikamente

Ein Großteil der Befragten leidet unter chronischen Krankheiten. "Zwei Drittel der Teilnehmer haben mehr als fünf Diagnosen", sagt Lang - meist handelt es sich um [Herz-Kreislauf-](#), [Krebs-](#) oder [Atemwegserkrankungen](#) oder Bewegungseinschränkungen. Im Schnitt nehmen die Studienteilnehmer sechs verschiedene Medikamente ein.

Dennoch fühlen sich die Probanden überraschend gesund, zeigt die Befragung: Obwohl sie häufiger gesundheitliche Beschwerden haben als Jüngere, sind sie überdurchschnittlich lebensfroh und optimistisch, sagt Lang. "Sie zeigen ganz besondere Kräfte und Stärken. Deswegen haben wir sie "muntere 90-Jährige" genannt - sie sind nicht gesund, aber munter."

Die Studienteilnehmer sind im Schnitt 92 Jahre alt, fühlen sich aber durchschnittlich nur wie 72, sagt Lang. Etwa die Hälfte der Über-90-Jährigen antwortete auf die Frage "Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?": "Völlig". Bei Menschen zwischen 70 und 90 Jahren sagen das laut Lang nur halb so viele.

Jeden Tag körperlich aktiv

Was die munteren Alten eint: Fast 80 Prozent von ihnen gehen jeden Tag mindestens eine halbe Stunde einer körperlichen Aktivität nach. Und 90 Prozent nennen einen Menschen, der ihnen wichtig ist, Freude bereitet und mit dem sie eine enge Beziehung haben.

Außerdem achten sie auf eine ausgewogene [Ernährung](#), genug zu Trinken - und bei [Alkohol](#) und Zigaretten auf den Grundsatz: alles nur in Maßen.

Viele Menschen hätten Angst vor dem sehr hohen Alter, sagt Lang. Sie verbänden es mit Schmerzen und seien der Meinung, das sei nicht mehr lebenswert. "Dabei ist es immer ein Leben - auch wenn es schwer ist. Die munteren 90-Jährigen geben uns Mut und Zuversicht für das Alter."

Den Angaben der Wissenschaftler zufolge leben deutschlandweit etwa 718.000 Menschen, die mindestens 90 Jahre alt sind, in Bayern sind es etwa 107.000. Zwei Drittel von ihnen lebten zu Hause, ein Drittel in betreuten Einrichtungen.

Weil im Rahmen der Studie lediglich Senioren befragt wurden, die in Nürnberg selbstständig in den eigenen vier Wänden lebten, können die Daten nicht auf alle über 90-Jährigen oder auf ganz Deutschland übertragen werden.