

Frauen tragen im Alter öfter Lippenstift auf

Eine Generation im Glück: Ältere fühlen sich reich und gesund

Mehrheit der über 65-Jährigen ist mit ihrem Leben sehr zufrieden und strengt sich an, lange unabhängig zu bleiben

Nachfolgende Generationen werden sich im Alter nicht mehr auf Unterstützung durch ihre Familien verlassen können

CLAUDIA EHRENSTEIN

Die Älteren von heute sind eine ganz besondere Generation. Als Kinder haben viele den Zweiten Weltkrieg noch miterlebt. Als junge Erwachsene genossen sie das deutsche Wirtschaftswunder. Ihre Erwerbsbiografie ist noch gradlinig, ihre Rente entsprechend hoch. Jetzt im Alter profitieren sie von den Errungenschaften der modernen Medizin. Renate Köcher, die Geschäftsführerin des Instituts für Demoskopie Allensbach, spricht von einer Generation, „die einen unglaublichen Sprung“ gemacht hat. Und das drückt sich auch in einem überraschend positiven Lebensgefühl aus.

Das zumindest ist die Botschaft einer aktuellen Altersstudie, die Allensbach im Auftrag des Versicherers Generali Deutschland erstellt hat. Das Leben der 65- bis 85-Jährigen in Deutschland ist demnach alles andere als einsam, arm und eintönig, wie oft vermutet wird. Es ist selbstbestimmt, aktiv und sehr abwechslungsreich. Die Mehrheit der Alten ist offensichtlich rundum zufrieden. „Die Gesellschaft altert strukturell“, sagt Köcher. „Die Alten aber fühlen sich jünger als früher.“ Zwischen gefühltem Alter und dem tatsächlichen Alter liegen im

Durchschnitt zehn Jahre. Die Einkommen der älteren Generation haben sich im Vergleich zu denen der Jungen seit 1975 überdurchschnittlich gut entwickelt.

Wohl nie zuvor war eine Generation so engagiert und wirtschaftlich abgesichert. Und nie zuvor war eine ganze Generation so bemüht, möglichst lange ein unabhängiges Leben zu führen. So treiben heute 44 Prozent der Älteren mehr oder weniger regelmäßig Sport, um beweglich und gesund zu bleiben. Ende der Sechzigerjahre waren es nur fünf Prozent. Schon diese Zahl zeigt, wie sehr sich das Bewusstsein älterer Menschen geändert hat. 94 Prozent geben an, ihr Wunsch für die Zukunft sei, gesund zu bleiben.

Knapp die Hälfte der Deutschen im Alter zwischen 65 und 74 Jahren stuft ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein. Bei den 75- bis 79-Jährigen sind es immerhin noch 36 Prozent. In beiden Altersgruppen fühlen sich heute deutlich mehr Frauen und Männer gesund als noch Mitte der Achtzigerjahre. Es bleibt vor allem die Sorge, mit fortgeschrittenem Alter gebrechlich zu werden und im schlimmsten Fall an Demenz zu erkranken. 86 Prozent hoffen, möglichst lange geistig fit zu bleiben.

Zur Zufriedenheit der Älteren trägt auch die gestiegene Mobilität bei. Fast ein Drittel der älteren Generation verlässt noch täglich das Haus. 68 Prozent haben ein eigenes Auto – auch dieser Anteil hat im Vergleich zu den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen. So hatten Mitte der 80er-Jahre nur zehn Prozent der 75- bis 79-Jährigen ein Auto, heute sind es bereits rund 50 Prozent. Und auch bei den 80- bis 85-Jährigen ist noch jeder Vierte mehrmals die Woche mit dem Auto unterwegs. Das positive Lebensgefühl äußert sich auch darin, dass immerhin noch 45 Prozent der



70- bis 74-jährigen Frauen regelmäßig einen Lippenstift verwenden (doppelt so viele wie 1984) – der gleiche Wert wie bei Teenagern zwischen 14 und 19 Jahren.

Am deutlichsten aber drückt sich die Diskrepanz zwischen dem weitverbreiteten negativen Altersbild und der gelebten Realität im Verhältnis zwischen den Generationen aus. Von einem oft schon beschworenen Krieg zwischen Jung und Alt ist zumindest in der Studie nichts zu spüren. Die Alten sind dagegen eng in die familiären Strukturen eingebunden und pflegen enge Kontakte zu ihren Kindern. Sie treffen sich zum gemeinsamen Essen, geben gute Ratschläge, helfen bei Reparaturen in der Wohnung oder bei der Gartenarbeit und passen auf die Enkelkinder auf.

Vor allem aber unterstützen die Alten die Jungen finanziell. Die jährlichen Transferzahlungen summieren sich insgesamt auf knapp zehn Milliarden Euro; darin sind die Beiträge für größere Anschaffungen sowie Erbschaften und Schenkungen noch nicht enthalten. Die Mehrheit der Alten hofft, später einmal in der Familie gepflegt zu werden. 90 Prozent der über 65-jährigen Frauen und Männer haben Kinder, und sie haben guten Grund, darauf zu vertrauen, später nicht in ein Heim abgeschoben zu werden. Auch das gehört zum Glück dieser Generation, noch in traditionellen Familienstrukturen gelebt zu haben.

Schon in den nachfolgenden Jahrgängen nimmt die Zahl der Kinderlosen zu, und die Familienbande sind oft nicht mehr so eng. Der Heidelberger Gerontologe Professor Andreas Kruse, Mitautor der Studie, fordert Politik und Gesellschaft denn auch auf, auf diese demografischen Veränderungen frühzeitig zu reagieren und entsprechende Rahmenbedingungen etwa für die Pflege der alten Menschen zu schaffen. Schon ab 2025 werde sich die Situation verschärfen, warnt Kruse.

So unbeschwert und zufrieden wie die heutige Generation 65 plus werden die nachfolgenden Generationen im Alter wohl nicht mehr leben können. Schon jetzt zeichnet sich ab, dass die Ungleichheiten innerhalb der Altersgruppe größer werden – etwa was die materielle Sicherheit betrifft. Die Bürgergesellschaft müsse Wege finden, um in Zukunft die wachsende Zahl von Alleinstehenden im Alter zu versorgen, fordert Kruse. „Und jeder Einzelne muss sich fragen, was er für das Gemeinwohl tun kann.“

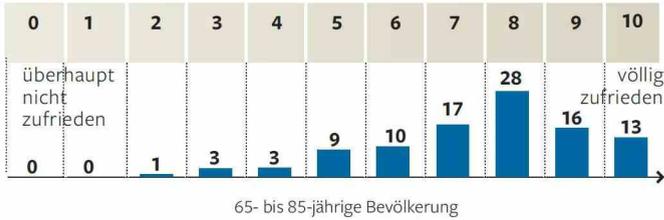
Die positive Stimmung, die in der Altersstudie zum Ausdruck kommt, kann jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich das Alter jenseits des 80. Geburtstags immer deutlicher bemerkbar macht. Das Risiko für schwere Krankheiten nimmt zu, die Kontrolle über den Körper geht allmählich verloren. Kruse spricht von „Verletzlichkeit“: Und wenn Menschen sich verletzlich fühlen, dann fühlen sie sich alt. Dennoch bleibt Kruse optimistisch: Die „psychische Verarbeitungskapazität“ – also die Fähigkeit des Menschen, mit den Herausforderungen des Alters fertigzuwerden – sei lange unterschätzt worden. Altersforscher Paul B. Baltes hatte es einst so ausgedrückt: „Wir Menschen sind mit der fantastischen Fähigkeit ausgestattet, unsere Bedürfnisse und Erwartungen kontinuierlich an das anzupassen, was unsere Kräfte zulassen. Darin liegt die Quelle, um ein gutes Alter zu erleben.“

HUND UND KATZE GEGEN DIE EINSAMKEIT

Für eine wachsende Zahl allein lebender alter Menschen gewinnen Haustiere als Gesellschafter und Freizeitpartner immer mehr an Bedeutung. Das geht aus der **Heimtier-Studie 2013 des Tierfutterherstellers Mars** hervor, die am Mittwoch in Berlin vorgestellt wurde. Danach sind die über 60-jährigen Frauen und Männer mit 32 Prozent die größte Gruppe von Haustierhaltern; das sind acht Prozentpunkte mehr als noch im Jahr 2004. Immer mehr Altenheime erlauben ihren Bewohnern, ihre Haustiere mitzubringen. Das Miteinander der Heimbewohner, aber auch der Umgang mit den Pflegekräften verbessere sich durch die Anwesenheit von Tieren, heißt es in der Studie. **Die Tiere förderten die Zufriedenheit und Lebensfreude der alten Menschen, vermittelten ihnen Geborgenheit** und das wichtige Gefühl, gebraucht zu werden. Aktuell gibt es in jedem dritten deutschen Haushalt ein Haustier. Ihre Gesamtzahl wird auf rund 22 Millionen geschätzt, darunter 8,2 Millionen Katzen und 5,4 Millionen Hunde. Die Haltung von Haustieren kann laut Studie dazu beitragen, stressbedingten Beschwerden sowie Kreislauferkrankungen, Übergewicht oder Altersdiabetes vorzubeugen. Bei kranken Menschen könnten Haustiere dazu beitragen, Schmerz und Angst zu mildern und damit den Bedarf an Medikamenten zu reduzieren. In ganz Europa sind zudem 10.000 Blindenhunde und mehr als 1000 Assistenzhunde im Einsatz. *dia*

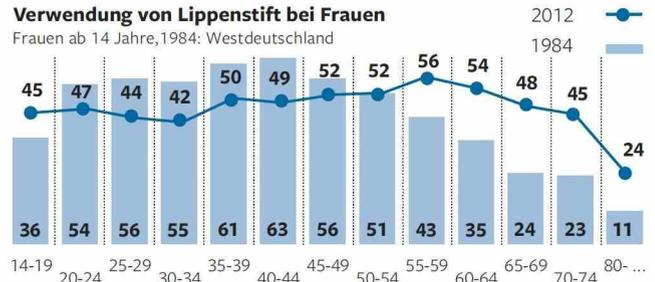
Hohe Lebenszufriedenheit

Frage: „Wie zufrieden sind Sie insgesamt zurzeit mit Ihrem Leben?“



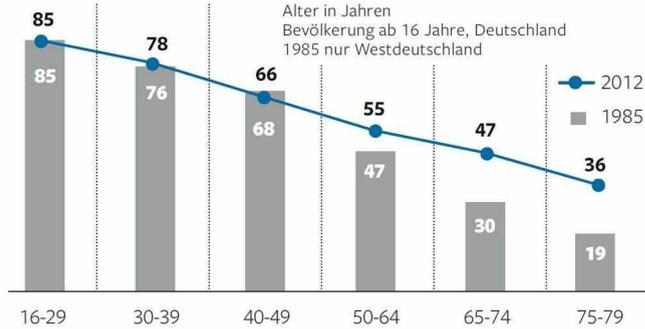
Verwendung von Lippenstift bei Frauen

Frauen ab 14 Jahre, 1984: Westdeutschland



Es stufen ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein

Alter in Jahren
Bevölkerung ab 16 Jahre, Deutschland
1985 nur Westdeutschland



Anteil der Personen, die selbst Auto fahren und einen Pkw im Haushalt haben

Alter in Jahren; Bevölkerung ab 18 Jahre, Deutschland
1985: Westdeutschland

