

# «Rege Menschen bleiben länger gesund»

**Alter** In der Schweiz haben es Senioren noch gut, sagt Generationenforscher François Höpflinger. Zum Glück am Abend des Lebens braucht es aber sowohl die Gemeinschaft als auch den Einzelnen.

Interview: Susanne Holz

**François Höpflinger, Sie sind 68 Jahre alt. Ist man da bereits alt? Oder anders gefragt: Wann beginnt heutzutage das Alter?**

Das demografische Alter beginnt mit 65. In der Eidgenossenschaft begann das Alter in früheren Zeiten mit 60. Heute fühlen sich die Menschen erst mit 75 oder 80 Jahren alt: Das «wirkliche» Alter wird erst ab 80 Jahren angesetzt. Das Thema Alterswohnungen beispielsweise interessiert viele erst ab 75 Jahren so richtig.

**Die Messe, die vom 11. bis zum 13. November in Luzern stattfindet, heisst «Zukunft Alter». Wie sieht diese Zukunft aus? Düster?**

Nein. Was das Altsein betrifft, hat in der Schweiz eine überraschend positive Entwicklung stattgefunden. Für die Gruppe 80 plus hat sich die Situation sehr verbessert hin zu mehr Gesundheit, weniger Einsamkeit und geringerer Altersarmut. Ältere haben heute einen besseren Bildungshintergrund und können länger arbeiten. Sie sind besser abgesichert als früher.

**Ist das speziell in der Schweiz so?**

In der Schweiz fühlen sich bei den über 65-jährigen derzeit über 57 Prozent wirtschaftlich zufrieden. In Deutschland sind es etwas mehr als ein Drittel, in Polen 2 Prozent, und in Bulgarien ist es niemand.

**Aber diese positive wirtschaftliche Situation wird sich doch auch hier kaum halten lassen?**

Der Anteil der Altersrentner, die als arm einzustufen sind, ist zwischen 2007 und 2014 von 17 auf 14 Prozent gesunken. Es ist aber denkbar, dass die Armutsraten längerfristig erneut ansteigen können. Und natürlich ist Pflegebedürftigkeit kostspielig. Doch ist die Prognose für die Schweiz weniger düster als für andere Länder, weil das Wohlstandsniveau höher ist. Zudem gilt bei uns das Prinzip der Existenzsicherung – man lässt die Alten nicht im Stich. Auch fühlen sich 72 Prozent der Schweizer über 65 subjektiv gesund – in Deutschland sind es nur 49 Prozent, in Polen 22 Prozent.

**Die Lebenserwartung steigt nach wie vor leicht an. Wird das immer so weitergehen?**

Derzeit liegt die Lebenserwartung in der Schweiz für Männer bei 81 Jahren, für Frauen bei 85. Für die Männer ist sie weiter angestiegen. In gewissen osteuropäischen Ländern ist sie am Sinken. Die



Gemeinsam fit am Tablet: Enkel und Grossvater.

Bild: Getty

hohe Lebenserwartung reflektiert bei uns den Rückgang des vorzeitigen Todes: Wir haben eine gute Gesundheitsversorgung, gerade auch was Krankheiten wie Rheuma, Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen betrifft. Die Lebenserwartung dürfte weiter ansteigen, wenn auch verlangsamt. Was Demenz angeht, so zeigt sich, dass das Risiko, im hohen Alter an ihr zu erkranken, eher sinkt.

**Wie das?**

Weil Menschen mit guter Ausbildung, und diese haben die Leute vermehrt, besser kompensieren können. Zudem hat die Zahl der Raucher abgenommen – Nikotin ist ein Risikofaktor für Demenz – und die Zahl der Hirnschläge ebenfalls.

**Immer mehr gesunde Alte – das stellt die Gesellschaft auch vor grosse Herausforderungen.**

Auf dem Arbeitsmarkt sind Anpassungen wie die Erhöhung des Rentenalters nötig. Dann gilt es, einerseits in die Gesundheitsförderung zu investieren, andererseits in Bildung und Weiterbildung, denn geistig rege Menschen bleiben länger gesund und entwickeln weniger Demenz.

**Können wir uns das stete Älterwerden also leisten?**

Mit gesundheits- und sozialpolitischen Anpassungen auf jeden Fall. Die Schweiz steht gut da – andere Länder sind demografisch alt geworden, bevor sie reich wurden, das sind weit schwierigere Voraussetzungen. Bei uns sind nicht die Kosten das Problem, sondern der Personal-mangel ist es. In der Pflege sind wir zu mehr als einem Drittel auf Ausländer angewiesen. Doch herrscht hier europaweit Mangel: Rekrutieren wir Kräfte aus Osteuropa, fehlen diese dort.

**Braucht es künftig Roboter für die Pflege?**

Es gibt jetzt schon Maschinen, die bei der Pflege helfen, beispielsweise Hochgewichtige umlagern oder aus dem Bett heben. Eine kuschelige Pflegerobbe hilft

bei der emotionalen Pflege. Vermutlich wird die Zukunft nicht dem Roboter gehören, sondern ausgefeilten technischen Hilfsmitteln wie einem Anzug, in dem man trotz Lähmung gehen kann – passiver Technologie also.

**Auch wenn bis 2030 65 000 zusätzliche Mitarbeitende in der Pflege fehlen – ist die Vorstellung von Robotern im Altersheim nicht unheimlich? Eine Entmenschlichung im wahrsten Sinn des Wortes?**

Sind nicht auch schon das Radio und das Fernsehen eine Entmenschlichung? Es ist was anderes, Musik allein via Radio zu hören oder in ein Konzert mit einem Orchester zu gehen. Der Fernseher ersetzt viele Gefühle. Ich finde diese Diskussion deshalb etwas komisch. Man kann humanoide Roboter jederzeit abschalten. Was Untersuchungen aber ergeben haben: Sind die Roboter zu menschenähnlich, fühlen sich die Nutzer gestört – man möchte schliesslich auch kein Auto haben, das aussieht wie der Partner. Das Ideal ist natürlich nach wie vor, die Pflegebedürftigkeit zu reduzieren. Hier kann auch die Sozialgemeinschaft helfen: Im Kloster Ingenbohl beispielsweise fängt die Gemeinschaft demente Schwestern auf: Die Atmosphäre ist ruhig, die Rituale tragen zusätzlich. Eine ruhige Atmosphäre ist sehr wichtig

für Demenzkranke, gute Ernährung und viel Flüssigkeit sind ebenfalls zentral. Wassermangel befördert Verwirrung: Alte Menschen fallen weniger, wenn sie genug trinken.

**Welche Möglichkeiten sehen Sie, mehr inländisches Pflegepersonal zu rekrutieren? Zudem: Werden die Kräfte aus Osteuropa ausgebeutet?**

Man sollte Frauen nach der Mutterschaft den Wiedereinstieg in den Beruf erleichtern, den Pflegeberuf auch als Zweitberuf etablieren, mehr Männer für den Beruf begeistern und insgesamt die Pflegenden mehr pflegen, will heissen: Sorge tragen, dass die Pflegekräfte motiviert bleiben. Was die Pflegenden aus Polen oder Rumänien angeht, so versucht die Caritas Schweiz gerade mit einem Pilotprojekt, ein Verbundsystem aufzubauen, um auch in Osteuropa Pflegestrukturen zu schaffen. In Italien wiederum ist die familiäre Verantwortung für die alten Menschen gesetzlich verankert: Dieses System funktioniert aber nicht mehr, allein schon wegen der niedrigen Geburtenrate. Alte Menschen werden so oft vernachlässigt und verwahrlosten in der Folge. In der Schweiz gibt es zum Glück sehr gute öffentliche Einrichtungen wie die Spitex und die kommunale Verantwortung für die Pflege: eine Tradition aus dem 16. Jahrhundert.

## Breiter Themenmix: Messe «Zukunft Alter»

**Luzern** Die zweite Messe «Zukunft Alter» findet vom 11. bis zum 13. November statt. Fünf Themeninseln befassen sich mit Vorsorge und Pensionsplanung, Wohnen, Freizeit und Bildung, Gesundheit und Wohlbefinden sowie Sozialem und Institutionen. François Höpflinger nimmt am Samstag, 12. November, am Podium zum Thema «Genügend Personal fürs Alter – oder brauchen wir Roboter?» teil, um 15 Uhr im Help-Forum in der Halle 2. (sh.)

**«Gute Ernährung und Flüssigkeit sind zentral. Wassermangel befördert Verwirrung: Alte Menschen fallen weniger, wenn sie genug trinken.»**

**François Höpflinger**  
Soziologe und Altersforscher

## Zur Person



Der Soziologe François Höpflinger (68) hatte von 1992 bis 1998 die Programmleitung des nationalen Forschungsprogrammes «Alter/Vieillesse/Anziani» inne. Von 1994 bis 2013 war er Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich (ab Juni 2013 emeritiert). Von 1999 bis 2008 oblag ihm die Forschungsrichtung des universitären Instituts «Alter und Generationen» in Sion. Seit 2009 forscht und berät er selbstständig zu Alters- und Generationenfragen. Seit 2014 ist er Mitglied der Leitungsgruppe des Zentrums für Gerontologie an der Uni Zürich. (sh.)

**Was kann man tun, um lange fit und unabhängig zu bleiben?**

Auf die Ernährung achten, sich bewegen, das Gedächtnis trainieren. Sehr spezialisierte Dinge wie Sudoku oder Kreuzworträtsel bringen nicht so viel, Generalisiertes ist besser: eine Sprache zu lernen, ein Instrument, eine Fertigkeit wie Kochen. Auch ist es gut, beim Lernen den sozialen Faktor miteinzubeziehen, beispielsweise einen Literaturzirkel zu gründen oder eine Kulturreise zu unternehmen. Tanzen zu gehen, Mittagstische zu bilden, auch generationenübergreifend. Warum sollen Senioren und Schüler nicht an einem Tisch essen?

**Und Sport?**

Ja, selbstverständlich. Es gibt Hinweise, dass Muskel- und Hirnkraft miteinander assoziiert sind. Es ist kein Spitzensport nötig, aber Bewegungssport wie Wandern, Schwimmen, Velofahren ist zu empfehlen.

**Spielt persönliches Glück eine Rolle?**

Neugier und Offenheit erhöhen sicher die Lebensqualität. Was auch zufrieden macht: die Ansprüche zu reduzieren, nicht mehr aussehen zu wollen wie ein Model, keinen Marathon mehr schaffen zu wollen, kurz: sich an seine Möglichkeiten anzupassen.

**Wie sieht es aus mit Zusatzstoffen wie Kalzium oder Vitamin D, die die Knochen stärken sollen?**

Das ist eine grosse Diskussion: Welche Zusatzstoffe sind wichtig und welche nicht? Vitamin D ist sicher zu empfehlen, auch eine südliche Ernährung mit viel Fisch. Käse gegen Osteoporose, Mineralwasser mit Kalzium. Aufgepasst bei veganer Ernährung: Hier droht schnell ein Eisenmangel. Und: Eingebettet in einen gesunden Lebensstil wirken Zusatzmittel immer besser.

**Birgt das permanente Streben nach einem gesunden Lebenswandel nicht auch die Gefahr der Ausgrenzung derer, die nun mal nicht so sportlich sind oder gerne mal die Fünf gerade sein lassen? Werden wir zu einer Gesellschaft, die nur noch auf Eigenverantwortung setzt und die Schwächeren stigmatisiert?**

Die Gefahr, dass das Altern zur Selbstverantwortung wird, ist schon da. Dass Leistungsnormen entstehen und Schuldzuweisungen gemacht werden. Ein gesunder Lebensstil ist mittlerweile ein gewisses Staturelement. Man muss hier aufpassen, dass keine moralischen Zwänge entstehen. Was aber schwer zu beeinflussen ist: Gerade die Anti-Aging-Medizin wird weiter ausgebaut werden. Bei aller Gefahr der Ausgrenzung ist aber gleichzeitig ein positiver Effekt der Eingrenzung zu beobachten: Immer mehr Senioren vertrauen sich, selbstbewusst mit dem Rollator unterwegs zu sein.

ANZEIGE

**Geborgenheit**

Zentrum für seelische Gesundheit

**Privatlinik Meiringen**

CH-3860 Meiringen, +41 33 972 81 11  
www.privatlinik-meiringen.ch