Die Berliner Altersstudie (BASE) – Zentrale Ergebnisse

Den Alten geht es gut.

Die meisten Menschen im Alter von 70 Jahren sind zu einer mehr oder weniger selbstständigen Lebensführung in der Lage. Die meisten Rentner können die ersten 15–20 Jahre ihres Ruhestandes unabhängig leben und möchten dies auch so lange wie möglich tun. Während die rüstigen Alten als zahlungskräftige Konsumenten und Familienratgeber gefragt sind, geraten die „alten Alten" aus dem Blickfeld. Sie aber werden immer mehr: Heute sind 53 % der Pflegebedürftigen 80 Jahre und älter, 2030 können es 65 % sein.

Bevölkerungsberechnung

Laut aktueller Bevölkerungsvorausberechnung der Bundesregierung wird die Zahl der über 60-Jährigen bis 2030 um rund 38 %, von 20,5 Millionen auf voraussichtlich 28,4 Millionen Einwohner steigen. Die Zahl der über 80-Jährigen wird sogar um 73 % von 3,6 Millionen auf 6,3 Millionen ansteigen.

Pflegenotstand

Professor Andreas Kruse (Institut für Gerontologie an der Universität Heidelberg, Leiter der Sachverständigen Kommission, die dem Altersbericht vorsaß) sagt, dass der Pflegenotstand eine gigantische Herausforderung ist. Die Zahl der Leistungszahler sinkt und die der Pflegebedürftigen steigt.

Es fehlt am Praktischen

Oft hapert es laut Altersforscher Hans-Joachim Kondratowitz von Deutschen Zentrum für Altersfragen in Berlin an alltäglichen Dingen, um Senioren das Leben zu erleichtern.

Alter ist ein gefährliches Klischee

Die Berliner Altersstudie (Base) widerlegt das Klischee vom Alter als negativ zu bewertende Lebensphase. Die Studie zeigt aber auch, dass die Gestaltung und Bewältigung der vierten Lebensphase der Menschen ab 85 Jahre (hoch betagt) schwieriger und risikoreicher ist.

Keine regelmäßige Pflege benötigt

Die meisten alten Menschen sind mit ihrem Leben zufrieden, zwei Drittel fühlen sich gesund und neun von zehn wohnen in Privathaushalten. ***Drei Viertel der in Privathaushalten lebenden alten Menschen benötigen keine regelmäßige Pflege.*** Auch unter den 85-Jährigen ist nur ein Fünftel pflegebedürftig und ein Drittel hilfsbedürftig. Fast die Hälfte der 70-Jährigen und Älteren zeigen keine gravierenden Beschwerden und sind auch in ihrem Bewegungsapparat nicht eingeschränkt. Die Situation der Frauen ist schlechter, da sie älter werden und dadurch die risikoreichen Jahre häufiger erreichen. Meistens sind die älteren Frauen verwitwet oder geschieden. Für sehr alte Frauen liegt das Risiko der Hilfsbedürftigkeit, Einsamkeit oder geringer sozialer Unterstützung um 50 % höher als bei Männern.

Gesundheit

Auch die geistige Gesundheit Älterer ist laut Altersstudie besser als gedacht: Nur ein knappes Viertel der 70-Jährigen und Älteren haben psychiatrische Störungen und nur etwa ein Zehntel solche, die mit Hilfsbedürftigkeit einhergehen. Auch nehmen Depressionen – entgegen einer gängigen Ansicht – mit dem Alter nicht zu.

Insgesamt ist aber eine erstaunliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) im Alter auszumachen. Obwohl sich bei 96 % aller 70-Jährigen und Älteren mindestens eine körperliche Krankheit diagnostizieren lässt und bei 30 % fünf oder mehr Diagnosen zu stellen sind, empfinden die meisten Befragten (zwei Drittel) ihre körperliche Gesundheit als gut bis befriedigend. Dieses überraschende Ergebnis wird erklärt mit der außerordentlich hohen Anpassungsfähigkeit des Menschen, die im Alter wahrscheinlich noch effektiver als in der Jugend ist. Der Vergleichsmaßstab hat sich verändert: Der alte Mensch orientiert sich weniger an der eigenen Vergangenheit als vielmehr an anderen Menschen mit ähnlichen Symptomen. Diejenigen, die einen Herzinfarkt erleiden, vergleichen sich sehr bald mit anderen, die auch einen Herzinfarkt hatten. Allein die Tatsache, dass sie zu denen zählen, die den Herzinfarkt überlebt haben, erhöht das Lebensgefühl. Allerdings trifft es nicht zu, wie oft gängig unterstellt wird, dass die meisten alten Menschen unter einer ernsthaften und lebensbedrohlichen Erkrankung leiden. Dies ist nur bei einem Drittel der Fall. Fast die Hälfte leidet an einer meist chronischen und schmerzhaften Erkrankung des Bewegungsapparates. Mit dem Alter steigt allerdings die Demenz rasch an. Der damit verbundene rapide Verlust der intellektuellen Fähigkeiten trifft Menschen, die 90 Jahre und älter sind, mit fast 50 %iger Wahrscheinlichkeit.

Ein schwieriges viertes Lebensalter?

Die Ergebnisse der Berliner Altersstudie unterstreichen, dass der in den letzten Jahren gewachsene Optimismus über die Zukunft des Alters und Alterns begründet ist. Für das junge Alter – etwa bis Mitte 80, das dritte Lebensalter – sind die Voraussetzungen für die individuelle und gesellschaftliche Gestaltbarkeit gut.

Für die Hochbetagten ergeben die Befunde der Studie jedoch eine neuartige Sichtweise. Im hohen Alter scheint es eine Konstellation von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren zu geben, die auf ein qualitativ anderes Lebensalter, das vierte Lebensalter, hinweisen. Die Befunde für diesen Lebensabschnitt sind weniger optimistisch und geben Anlass zu Unsicherheit. Nach Auffassung der Autoren der Studie gilt es hier, neue Formen des Lebens in und mit dem sehr hohen Alter, das durch geistig-sensorische Beeinträchtigungen, Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit bestimmt ist, zu finden. Ebenso scheint es notwendig, künftige Forschungen auf dieses, das fortgeschrittene vierte Lebensalter zu konzentrieren und dabei neben der Suche nach biomedizinischem Fortschritt Aspekte der Lebensqualität in den Vordergrund zu stellen.

Quelle I: Fakten aus der Berliner Altersstudie (BASE) ein Forschungsprojekt verschiedener Forschungsinstitutionen (führend Max-Plack-Institut für Bildungsforschung) das 1200 Personen zwischen 70 und 100 Jahren untersuchte: Schwerpunkte waren Innere Medizin, Psychatrie, Psychologie

Quelle II: Renate I. Mrescharr Paritätischer Rundbrief Landesverband Berlin, Soziologie und Sozialpolitik.

www.base-berlin.mpg.de

Die Berliner Altersstudie
K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.) (1996, 1999)
Berlin: Akademie Verlag

672 S., 114 Abb., 161 Tab.
39,80 (ISBN ISBN 978-3-05-002574-2)

The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100
P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.) (1999, 2001)
New York: Cambridge University Press

552 pp., 96 tables, 80 figs.
Paperback, $29.95 (ISBN 0-521-0000-3)
Hardcover, $69.95 (ISBN 0-521-62134-8)

Quelle: Berliner Altenstudie. Bibliografische Angaben zu den beiden BASE-Büchern sowie einem Hinweis auf die BASE-Website. Genaue Zitate:

Baltes, P. B. (1997). Gegen Vorurteile und Klischees: Die Berliner Altersstudie – Neue Ergebnisse über die Zielgruppe alte Menschen. Häusliche Pflege, 2, 46–51.

Mayer, K. U., Baltes, P. B., Baltes, M. M., Borchelt, M., Delius, J., Helmchen, H., et al. (1996). Wissen über das Alter(n): Eine Zwischenbilanz der Berliner Altersstudie. In K. U. Mayer & P. B. Baltes (Eds.), Die Berliner Altersstudie (pp. 599–634). Berlin: Akademie Verlag.

Dr. Julia Delius
Berlin Aging Study (BASE)
Max Planck Institute for Human Development
Königin-Luise-Straße 5
14195 Berlin
Germany
Ph.: +49-30-82406-290
Fax: +49-30-8249939
e-mail: delius@mpib-berlin.mpg.de
Website: http://www.base-berlin.mpg.de