

Statistiken mit Überraschungseffekt

Frieder Lang über ungerechtfertigte Ängste vor dem Altern



»Viele Menschen haben falsche Vorstellungen vom Altern«, weiß Altersforscher Frieder Lang.

Traue keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast, lautet ein geflügeltes Wort. Trotzdem lohnt sich ein Blick auf die Zahlen, vor allem beim Thema Altern. Denn hier helfen die Daten, Vorurteile aufzudecken und schiefe Altersbilder zu entlarven. Prof. Dr. Frieder R. Lang, Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg, erforscht in seinen Studien unter anderem, wie wir dem Thema Altern gegenüberstehen. Im Interview erzählt er, an welchen Stellen wir uns zu Unrecht Sorgen machen – und warum das manchmal sogar hilfreich sein kann.

sechs+sechzig: Herr Prof. Lang, weshalb sind Daten und Zahlen wichtig, wenn es um unsere Vorstellung von Alter geht?

Frieder Lang: Viele Menschen haben ungenaue Vorstellungen davon, wie ihr eigenes Alter in Zukunft sein wird. Diese Vorstellungen werden genährt von vereinfachten oder sogar falschen Darstellungen und Zahlen. Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Wie hoch ist der Anteil der im Heim lebenden Menschen über 65 Jahren? Die meisten Menschen überschätzen dies. Tatsächlich sind es nur sieben Prozent. Selbst bei den über 90-jährigen sind es weniger als 30 Prozent. Laut statistischem Jahrbuch 2017 gibt es in Deutschland etwa 720.000 Menschen, die 90 Jahre und älter sind. Von diesen leben nur rund 205.000 vollstationär in einem Heim.

Hinter dieser Fehleinschätzung mag auch eine gewisse Angst stecken: Hoffentlich komme ich nicht irgendwann in eine Situation, in der ich auf Hilfe angewiesen bin. Wo liegen die Menschen noch daneben?

Hätten Sie's gedacht?

Die erste und wichtigste systematische Untersuchung, wie Menschen die Aspekte des Alterns (falsch) einschätzen, stammt aus dem Jahr 1976 von dem amerikanischen Professor Erdman Palmore. Im sogenannten »Facts on Aging«-Quiz stellte er die Meinungen der Menschen den puren Zahlen gegenüber. Auf dieser Grundlage baut auch die »Berliner Altersstudie« des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung auf. Wir haben ein paar spannende Zahlen für Sie herausgesucht:

Blutwerte meist stabil

Die meisten Blutwerte ändern sich laut Berliner Altersstudie im Alter nicht. Das gilt selbstverständlich nicht für hormonelle Veränderungen. Leber- oder Nierenwerte beispielsweise verändern sich aber wie viele andere Blutwerte eher im Rahmen von akuten Erkrankungen oder parallel zu chronischen Erkrankungen.

Medikamente

92% der über 70-jährigen erhalten mindestens 1 Medikament

Studien zeigen zwar immer wieder, dass ältere Menschen zu viele und zum Teil überflüssige Medikamente schlucken, aber: **24% der über 70-jährigen bräuchten mehr Medikamente**

Ärzte verschreiben älteren Patienten mittlerweile seltener Medikamente, die für sie ungeeignet sind oder sogar gefährlich werden können.

Quelle: AOK-Studie, 2016, und Berliner Altersstudie



Etwa im Bereich der Demenzerkrankungen. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft geht von 1,6 Millionen Demenzerkrankten in Deutschland aus – wobei eine unbekannte Zahl von Fehldiagnosen mitgezählt wird. Legen wir Einfachheit halber dennoch diese Zahl zugrunde: Hierzulande sind 17 Millionen Menschen älter als 65 Jahre. Das heißt: Das tatsächliche Lebenszeitrisko einer Demenzerkrankung liegt bei unter zehn Prozent. Selbst bei den Menschen, die 100 Jahre und älter werden, liegt das Risiko kaum höher als 50 Prozent. Hinzu kommt, dass zahlreiche Studien aus den USA und England zeigen, dass die Risiken einer Demenzerkrankung insgesamt sogar sinken.

Aber in den Köpfen der Leute stellt sich das anders dar?

In einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit gaben im Oktober 2017 beispielsweise 41 Prozent der befragten Bayern an, dass sie in Bezug auf sich selbst große Angst vor der Alzheimer-Demenz haben, bei den über 60-jährigen waren es sogar 44 Prozent. Stellen Sie sich nur einmal vor, alle älteren Menschen, die es befürchten, erkranken tatsächlich an einer Demenz. Das wären dann 7,5 Millionen Demenzkranke, also 4,5-mal mehr als tatsächlich der Fall. Mit solchen Umfrage-Ergebnissen lassen sich Ängste schüren, die manchen entmutigen können.

Nehmen wir uns diese Statistiken also zu sehr zu Herzen?

Wenn es um die eigene Zukunft im Alter geht, haben viele Menschen eine ambivalente Haltung. Das macht anfällig für übertriebene Ängste. Beispielsweise bewerteten in derselben Forsa-Umfrage rund 90 Prozent der über 60-jährigen ihre Gesundheit

aktuell als sehr gut oder gut. Ist es nun gut oder schlecht, wenn man Sorge hat, dass die eigene Gesundheit im Alter abnehmen kann? Gut ist, wenn man überzeugt ist, dennoch ein gutes Leben führen zu können. Schlecht ist es, wenn man sich hilflos ausgeliefert fühlt. Wir haben beispielsweise in einer eigenen Studie mit über 10.000 älteren und jüngeren Menschen über einen Zeitraum von 20 Jahren untersucht, was sie erwarten, wie gut es ihnen in fünf Jahren gehen wird. Anschließend wurde nach fünf Jahren nachgefragt, wie es ihnen tatsächlich geht. Junge Erwachsene erwarten mehrheitlich, dass es für sie besser wird, als es tatsächlich kam. Dagegen unterschätzen viele Ältere ihr eigenes zukünftiges Wohlbefinden und haben eher bescheidene Erwartungen.

Warum sind Ältere weniger optimistisch? Hat das Leben sie gelehrt, die Dinge realistischer zu betrachten?

Für die 25-Jährige ist es hilfreich zu glauben, dass alles in Zukunft noch besser werden kann, auch wenn es vielleicht anders kommt. Für die 80-Jährige dagegen ist es bereichernd, wenn es ihr trotz der zuvor erwarteten Verluste nach fünf Jahren noch immer gut geht. Wenn sich die Sorgen, die man hatte, als unbegründet herausstellen, freut man sich. Und wenn die Sorgen doch begründet waren, ist man darauf besser vorbereitet. Man hat sich innerlich eingestellt und findet sich dann oft überraschend gut zurecht. Übrigens zeigte sich in unserer Studie, dass die Älteren, die eher pessimistische Erwartungen hatten, durchschnittlich anderthalb Jahre länger lebten. Ein paar realistische Sorgen zu haben, ist also vielleicht gar nicht so schlecht, es kommt wohl auf die richtige Dosis an.

Texte: Alexandra Buba; Foto: Karen Köhler

Schwerhörigkeit

70- bis 79-jährige
nach eigener Einschätzung



17%
der Frauen

31%
der Männer

Quelle: Bundesgesundheitsurvey

Depression im Alter

Verschiedene Bevölkerungsstudien zeigen, dass etwa ein bis fünf Prozent der älteren Menschen an einer schweren Depression leiden – das sind genauso viele wie in jüngeren Jahren.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Deutschem Zentrum für Altersfragen und Robert Koch-Institut

13,7%

der über 65-jährigen sind
pflegebedürftig

Quelle: Statistisches Jahrbuch, 2017



Ausgaben für Kosmetik und Hygieneartikel

über 50-jährige:
164 € pro Jahr

unter 50-jährige:
153 € pro Jahr

Quelle: GfK

40%

der Klinikpatienten
sind älter als 65

Quelle: Statistischem Bundesamt,
Deutschem Zentrum für Altersfragen
und Robert-Koch-Institut

