

Studie: Wie geht es den „munteren Neunzigern“ von Nürnberg?

## Mit Gehhilfe und unbändigem Lebenswillen

VON JUDITH HORN

Sie sind durchschnittlich 92 Jahre alt, nehmen regelmäßig mehr als fünf Medikamente ein, sind gut in ihrer Nachbarschaft integriert und haben eine positive Einstellung zum Leben: Altersforscher haben untersucht, wie es den hochbetagten Menschen in Nürnberg geht. Einige Ergebnisse zu den „munteren Neunzigern“ haben dabei selbst die Wissenschaftler überrascht.

„Manchmal ist es mir fast peinlich zu sagen, dass es mir in meinem Alter noch so gut geht“, sagt Frau F. Sie wohnt mit 98 Jahren allein in ihrer Wohnung, hat jede Woche Unterstützung im Haushalt und eine Begleitung zum Arzt. Alle paar Tage geht jemand mit ihr spazieren oder in die Kneipe. Die Familie ist für Frau F. das größte Geschenk.

Unter anderem dieser Einblick in das Leben einer 98-jährigen ist in dem Bericht „Die munteren Neunziger – Leben in der zehnten Dekade in Nürnberg“ zu lesen, den Forscher der Uni Erlangen-Nürnberg (FAU) nun veröffentlicht haben. 2017 haben sie begonnen, im eigenen Haushalt lebende Frauen und Männer im Alter zwischen 90 und 100 Jahren zu fragen, wie es ihnen geht, wie sie leben und was dazu geführt hat, dass sie so alt wurden.

125 Teilnehmer haben an der Studie teilgenommen, sagt Psychologieprofessor Frieder Lang, der Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der FAU. „Wir hatten mit 90 gerechnet, die mitmachen.“ Denn eine Voraussetzung war, dass die Neunzigjährigen so fit sind, dass sie zu den Befragungen ins Institut kommen konnten. Studien über Hochbetagte in

Krankenhäusern und Pflegeheimen gebe es nämlich schon. Die Wissenschaftler interessierte vielmehr: Was ist mit denen, die selbstbestimmt daheim leben? Zum Stichtag im Juni 2017 waren das in Nürnberg 3257 Personen.

Lang und sein Team haben nun einen Zwischenbericht erstellt. Demnach ist die Mehrheit der Befragten verwitwet. Bei den Männern ist der Anteil der Alleinlebenden deutlich kleiner als bei den Frauen. Durchschnittlich sind die „munteren Neunziger“ 92 Jahre alt. Eine Besonderheit der Studie sei, dass die Männer überrepräsentiert sind, sagt Lang. „Wahrscheinlich haben die jungen Frauen zwischen 80 und 90 Jahren uns ihre etwas älteren Ehemänner vorbeigeschickt.“

Die Befragten haben im Schnitt sechs medizinische Diagnosen und nehmen mehr als fünf Medikamente ein. Über die Hälfte ist außerhalb der Wohnung auf eine Gehhilfe angewiesen. Das hält die Studienteilnehmer aber nicht davon ab, sich aktiv körperlich zu betätigen. Fast 70 Prozent nehmen regelmäßige Hilfen im Haushalt in Anspruch.

Die meisten Teilnehmer achten auf eine gesunde Ernährung und trinken ausreichend. Der Großteil ist Nichtraucher. Sie sind sehr gut in ein persönliches soziales Umfeld integriert. Die deutliche Mehrheit kennt mindestens eine Person, die ihr sehr nahesteht. Auch berichten sie von relativ stabilen und guten Beziehungen zu Freunden und Verwandten.

Die „munteren Neunziger“ sind laut dem Bericht zwar häufig körperlich eingeschränkt, bewerten ihre psychische und mentale Gesundheit jedoch mehrheitlich positiv. Bis auf wenige Befragte stimmten die meisten der Aussage zu, etwas zu haben, auf das sie sich jeden Tag freuen. Im Schnitt fühlen sich die Teilnehmer sogar um 15 Jahre jünger.

Was die Forscher überrascht hat, ist der starke Lebenswille der Hochbe-



Jacken und Hüte hängen an der Garderobe des Instituts für Psychogerontologie in Nürnberg. Die „munteren Neunziger“ sind noch so mobil, dass sie selbst zu den Befragungen der Forscher kommen konnten.



Frieder Lang

tagten. „Sie sagen durchaus auch ‚Es ist nicht leicht‘ oder ‚Es ist genug‘“, erklärt Lang. Dennoch hätten auch die positive Grundhaltung und die Willensstärke, mit denen die Befragten Belastungen angehen, sie so alt werden lassen. „Wenn der Lebenswille nicht mehr da ist, dann kommt die Krankheit schnell.“

Ebenfalls bemerkenswert sei, dass die Teilnehmer im Vergleich mit Studien aus Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen nicht viel gesünder waren. „Wir dachten, wir finden mindestens einen ganz gesunden Menschen ohne medizinische Diagnose, aber das gab es nicht.“

Aufschlussreich sei außerdem gewesen, dass den Lebenssinn der „munteren Neunziger“ ausmacht, wie viel sie anderen helfen. „Es ist wichtiger fürs eigene Wohlbefinden, wie viel man für andere tut als was

andere für einen selbst tun“, weiß der Institutsleiter. „Sie sind interessiert und anderen zugewandt und schöpfen daraus Lebenswillen.“

Eine Erkenntnis, die Lang selbst sehr beeinflusst hat, ist, dass die Teilnehmerangaben, keinen oder nur sel-

ten Alkohol zu trinken. Es sei längst bekannt, dass dieser an einer Vielzahl von Erkrankungen wie Krebs oder Tumoren schuld ist. „Wenn man keinen Alkohol trinkt, kann es helfen, dass man mit 80 Jahren bestimmte Krankheiten nicht hat.“

Seit dem Start der Studie vor zwei Jahren sind 25 der „munteren Neunziger“ verstorben. Die Forscher neh-

men auch „neue“ 90-Jährige in die Studie auf, wenn sie das Alter erreichen, und suchen sie zu Hause auf, falls sie das wünschen. Die verbliebenen Teilnehmer befragen Lang und sein Team ebenfalls weiter. „Wir lassen uns ihre Lebensgeschichten jetzt genauer erzählen.“

Außerdem interessiert die Wissenschaftler: Bleibt der Lebenswille der Hochbetagten in den nächsten Jahren so hoch? „Denn Krisen fordern die Lebenslust natürlich heraus“, sagt Frieder Lang.

Die Ergebnisse der Studie sind im Internet einsehbar unter [www.geronto.fau.de/lebendig](http://www.geronto.fau.de/lebendig).



Herr B. berichtet von den letzten Sekunden mit seiner Frau, die er, stünde er vor der gleichen Situation, nochmal heiraten würde. Er geht täglich spazieren, außer es regnet.



Frau T. spielt fast täglich Klavier. Dabei kann sie die Zeit vergessen: „Ich bin ein sehr glücklicher Mensch. Die haben mir meinen Flügel ins Altenheim transportiert.“

Frau T.