



Beim elften Deutschen Seniorentag am 3. Juli 2015 in Frankfurt blickten (v. l.) Liesel Verleger, Stefanie Wahl und Ruth Remus gut gelaunt in die Kamera. Alle drei konnten schon ihren 100. Geburtstag feiern. Foto: Arne Dedert

STICHWORT

> Die Heidelberger Hundertjährigen-Studien sind Vorbild für die Schweizer Studie, an der Prof. Daniela Jopp jetzt arbeitet. Untersucht werden sollen die Lebensumstände und Besonderheiten hundertjähriger Schweizer. Bei der ersten Heidelberger Studie aus dem Jahr 2001 befragten die Wissenschaftler 91 Hundertjährige aus Heidelberg und Umgebung, davon 81 Frauen, in der zweiten Studie im Jahr 2013 waren es bereits 112, davon 89 Frauen. Da beide Studien parallele Fragebogen benutzten, können Hundertjährige verschiedener Geburtsjahrgänge verglichen werden. Gleichzeitig sind die Heidelberger Studien Teil eines internationalen Netzwerks mit zwei weiteren Studien zu sehr alten Menschen in den USA und in Portugal; das ermöglicht kulturelle Vergleiche. Zu den wichtigsten Ergebnissen der beiden Studien zählt, dass der Anteil Hundertjähriger, die gesundheitlich und geistig eingeschränkt sind, gesunken ist. So sind heute beispielsweise mehr Hundertjährige in der Lage, selbstständig zu essen, sich um ihr Aussehen zu kümmern, zu telefonieren, Mahlzeiten zuzubereiten oder Geldangelegenheiten zu regeln. Inzwischen gibt es mit 52 Prozent deutlich mehr Hundertjährige, die keine oder nur geringe geistige Einschränkungen aufweisen. 2001 lag diese Zahl noch bei 41 Prozent. Wie die zweite Studie ebenfalls zeigt, leben heute 59 Prozent der Hundertjährigen in Privathaushalten. Die Anzahl der Hundertjährigen, die alleine leben, liegt bei 18 Prozent und hat sich im Vergleich zur ersten Untersuchung fast verdoppelt. **gf**

# Alt, älter, 100 – und meist glücklich

Daniela Jopp hat 2013 die zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie geleitet – Jetzt bereitet sie Ähnliches für die Schweiz vor

Von Geraldine Friedrich

In Deutschland sind derzeit knapp 15 000 Menschen 100 Jahre alt oder älter, in der Schweiz sind es mehr als 1500 Menschen. Daniela Jopp, ehemals Leiterin der Zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (siehe Stichwort) und jetzt Professorin für Psychologie an der Universität Lausanne, vertritt, warum sehr alte Menschen trotz Gesundheitsproblemen häufig glücklich sind.



Daniela Jopp. F.: p

> **Landläufig herrscht ja die Meinung, dass die Lebenszufriedenheit von der eigenen Gesundheit abhängt. Inwieweit gilt dies auch für Hundertjährige?**

Natürlich spielt die körperliche Gesundheit für die Lebenszufriedenheit sehr alter Menschen eine Rolle, allerdings weniger als man meint und zudem eher indirekt. Fast alle Hundertjährigen haben erhebliche gesundheitliche Einschränkungen. Wenn Sie die aber fragen: „Wie geht es Ihnen“, antworten die: „Mir geht’s prima.“ Fragen wir sie „Warum?“ antworten Hundertjährige oft: „Alle anderen sind schon tot, da sollte ich nicht meckern.“ Entscheidend ist also nicht der tatsächliche Gesundheitszustand, sondern wie sie ihr Leben wahrnehmen.

> **Warum nehmen Hundertjährige denn ihr Leben trotz gesundheitlicher Defizite positiv wahr?**

In der Altersforschung unterscheiden wir zwischen dem dritten Alter, das sind die

„jungen Alten“ zwischen etwa 65 und 79, dem vierten Alter, das sind die 80- bis 99-Jährigen, und eben den Hundertjährigen. Die 112 Teilnehmer der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie bewerten ihr Leben signifikant positiver als beispielsweise 90- bis 94-Jährige. Es entspricht dem Niveau der 80- bis 89-Jährigen. Das klingt jetzt sehr theoretisch, aber fünf Jahre in dieser Lebensphase entsprechen vielleicht 15 in jüngeren Jahren. Für uns Forscher ist das Ergebnis deshalb so spannend, weil Hundertjährige rein körperlich viel weniger Ressourcen haben als eben besagte 80- bis 94-Jährige. 94 Prozent der Hundertjährigen haben große Probleme mit dem Hören oder Sehen, 72 Prozent haben starke Einschränkungen in ihrer Mobilität, 60 Prozent haben Erkrankungen im Bewegungsapparat und 57 Prozent Herz-Kreislauf-Probleme. Etwa 45 Prozent leiden an Bluthochdruck, wobei Bluthochdruck in sehr hohem Alter eher positiv wirkt. Möglicherweise liegt es daran, dass Menschen mit höherem Blutdruck sich eher zu Aktivitäten aufraffen können. Grundsätzlich verknüpfen wir ein größeres Ausmaß an körperlicher Gesundheit mit höherem Wohlbefinden. Und das ist eben genau bei den Hundertjährigen nicht der Fall. Wir vermuten, dass die geringe Beziehung zwischen Lebenszufriedenheit und körperlicher Gesundheit mit psychologischen Stärken zusammenhängt. Hundertjährige sind oft starke Persönlichkeiten, die im Leben schon so manche Krise überlebt haben, sei es Krieg, Hunger, Flucht oder Verfolgung.

> **Können Menschen denn ihre Lebenseinstellung im Alter positiv beeinflussen?**

Natürlich ist das auch eine Charakterfrage, und Persönlichkeitsstrukturen werden auch vererbt. Eine positive Lebenseinstellung lässt sich aber auch trainieren. Menschen, die extrovertiert sind, ihren Freundeskreis pflegen, am Zeitgeschehen teilhaben und vielleicht eine Leidenschaft pflegen, haben es im hohen Alter deutlich leichter als Menschen, die das halb volle Wasserglas eher als halb leer empfinden.

> **Wie lässt sich das konkret umsetzen?**

Zu den wichtigen Fähigkeiten im Alter gehört die Fähigkeit, Kompromisse zwischen dem Erwarteten und dem Erreichten schließen zu können. Während jüngere Personen eher aktive, problemorientierte Bewältigungsstrategien nutzen, etwa versuchen, ein Problem aus der Welt zu schaffen, setzen Personen im höheren Alter eher auf kognitive Strategien, bei der sie ein Problem oder eine negative Veränderung umbewerten. So wird aus einer kranken Hundertjährigen eine Überlebende, weil sie sich nicht mit jüngeren Menschen vergleicht, sondern mit denen, die schon tot sind. Das Verwenden solcher kognitiver Strategien hat natürlich auch damit zu tun, dass man im Alter öfter mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, die man akzeptieren muss, z. B. den Tod des Lebenspartners oder das Leben mit einer chronischen Erkrankung.

> **Ihre Studienergebnisse beruhen ja auf persönlichen Interviews. Wie schwer ist es eigentlich, an Hundertjährige ranzukommen?**

Es ist relativ aufwendig. Für unsere Heidelberger Studien hatten wir zwar die Adressen vom Einwohnermeldeamt und konnten so alle Hundertjährigen, die im

Umkreis von 60 km von Heidelberg leben, direkt anschreiben. Manche Hundertjährige konnten aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen, manchmal waren die Familien auch zu sehr besorgt und verhinderten die Teilnahme. Interessant war bei der zweiten Hundertjährigen-Studie, dass einige potenzielle Teilnehmerinnen uns antworteten: „Ich habe was Wichtigeres zu tun als Ihre Fragen zu beantworten.“

> **Sie haben die zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie geleitet und an den Auswertungen der ersten als Post-Doktorandin bereits mitgearbeitet. Wird es denn eine Schweizer Hundertjährigen-Studie geben?**

Tatsächlich bin ich gerade dabei, eine Schweizer Studie zu initiieren. Das Besondere an der Schweiz sind ja die verschiedenen Sprachräume. Wir wollen für die Deutschschweiz, die Romandie und die italienische Schweiz parallele Fragebogen aufsetzen, denn zwischen den einzelnen Sprachräumen herrschen auch große kulturelle Unterschiede. So leben die Hundertjährigen der Deutschschweiz häufiger in Pflegeeinrichtungen als beispielsweise in der Romandie.

> **Was haben Sie für sich durch den Umgang mit Hundertjährigen gelernt?**

Für mich steht ein gesunder Lebenswandel mit Bewegung und gesunder Ernährung an erster Stelle. Ich habe erfahren, wie wichtig der Erhalt meiner Gefäßigkeit für meine Unabhängigkeit im Alter sein wird. Wichtig sind auch die Pflege von Familienbeziehungen und Freundschaften. Und natürlich sehe ich, wie entscheidend eine optimistische Grundeinstellung zum Leben ist.

# 100 Jahre Lebensglück

Beindruckender Bildband von Karsten Thormaehlen

gf. 52 Menschen mit dreistelligem Lebensalter stellt der Fotograf Karsten Thormaehlen in seinem Buch „100 Jahre Lebensglück“ in Text und Porträtaufnahmen vor. Darunter Menschen aus Orten, deren Einwohnern man eine hohe Lebenserwartung zuschreibt, wie Ecuador, der japanischen Insel Okinawa oder Sardinien. Aber das Buch zeigt auch die Lebenswege von Männern und Frauen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, aus Island, Norwegen und den USA. Die Fotos mit den teils tief gefurchten, teils glatthäutigen Gesichtern sind Hingucker: Viele lächeln. Sogar ein Ehepaar stellt Thormaehlen vor, beide über 100 Jahre alt und seit 80 Jahren zusammen.

Über zehn Jahre traf und fotografierter der Bad Kreuzbacher Fotograf seine Protagonisten. Die Lebensgeschichten enthalten Weisheiten, warum sie so alt geworden sind. So meint der Peruaner Timoteo, er habe mit 100 aufgehört zu rauchen, um auf seine Gesundheit zu achten, die Deutsche Johanna Spiekermann rät, den Widrigkeiten des Lebens mit Trotz zu begegnen und die Italienerin Tonia Nola empfiehlt Minestrone.



Info: Karsten Thormaehlen/Constanze Kleis: „100 Jahre Lebensglück“, Knesebeck Verlag, Berlin, 2017, 24,95 Euro

## Biosensoren tricksen Immunsystem aus

sal. Forscher der US-Firma Profusa haben Biosensoren entwickelt, die im Körper verschiedene Gesundheitsdaten auslesen und diese an ein Handy oder an Cloud-Dienste weiterleiten. Das Besondere: Die Geräte sind biegsam, so klein wie ein Reiskorn, lassen sich schmerzfrei in die Haut injizieren und bestehen aus einem Hydrogel, das die körpereigene Abwehrreaktion des Immunsystems überlistet. Die erste medizinische Applikation der neuen Technologie namens „Lumee“ ist in Europa bereits zugelassen. Die Abwehrreaktion des Immunsystems haben die Forscher effektiv ausgetrickst: Sie setzen für ihre rund fünf Millimeter langen und einen halben Millimeter dicken Sensoren auf ein spezielles Hydrogel, ähnlich wie es bei weichen Kontaktlinsen genutzt wird. „Anstatt, dass sie vom Körper abgestoßen werden, können unsere Biosensoren vollkommen in das Körpergewebe integriert werden“, verspricht der Hersteller.

dpa. Archäologen haben die Ruinen eines mindestens 4000 Jahre alten sumerischen Hafens im Süden des Iraks freigelegt. „Es ist der älteste Hafen, der jemals im Irak ausgegraben wurde“, teilten die Wissenschaftler der Universität Sapienza in Rom mit. Die einzigen Überreste eines Hafens aus der Gegend seien etwa 2000 Jahre jünger. Der neueste Zufallsfund in Abu Tbeira, einem Wüstenort etwa sieben Kilometer südlich der Stadt Nasiriya, könnte neue Einblicke in eine der ältesten Zivilisationen der Welt bieten.

Vor mehr als 6000 Jahren ließen sich die Sumerer in Mesopotamien nieder, einem Gebiet im heutigen Irak, das auch als Wiege der Zivilisation gilt. Dort erfanden sie ihre Schrift, das Rad, den Pflug, die Bewässerung, den 24-Stunden-Tag und gründeten die ersten Stadtstaaten. Das jetzt entdeckte, 130 Meter lange und 40 Meter breite Hafenbecken mit einem

## Einblicke in die Wiege der Zivilisation

Archäologen legten im Irak einen 4000 Jahre alten sumerischen Hafen frei



Die Ausgrabungen eines riesigen sumerischen Gebäudes aus Ziegelsteinen führen die Forscher zurück in die Geschichte Mesopotamiens. Foto: dpa

Fassungsvermögen von neun olympischen Schwimmbecken könnte auch als riesiges Reservoir und als Becken zur Eindämmung von Flussüberschwemmungen gedient haben.

„Wir erhoffen uns neue Aufschlüsse über die engen Verbindungen zwischen den sumerischen Stadtstaaten, dem Delta der Flüsse Tigris und Euphrat und den umliegenden Sümpfen“, sagte Missionsleiter Franco D’Agostino. Die Untersuchung der Ruinen könnte auch dabei helfen, den großen Klima-Umbruch um 2200 v. Chr. zu beleuchten. Dieser verursachte vermutlich eine große Dürre in Mesopotamien und führte das Ende der sumerischen Zivilisation herbei.

D’Agostino glaubt, dass es in Abu Tbeira noch viel zu entdecken gibt. „Unsere Mission ist seit 2011 im Irak und unsere archäologische Genehmigung ist bis 2020 gültig. Ich gehe davon aus, dass wir noch viele Jahre weitergraben.“