



LIFTA INDEX- STUDIE

Altern in Deutschland –
wie die Generation 55+ ihr
Älterwerden erlebt.



Herausgeber:

Lifta GmbH
Köln
Deutschland

Wissenschaftliche Einordnung:

Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei, Medizinische Universität Lausitz – Carl Thiem
Prof. Dr. jur. Thomas Klie, Forschungsinstitut AGP Sozialforschung/
Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung
Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Universität Heidelberg

Autoren der Lifta Index-Studie 2026:

Michael Sommer, Institut für Demoskopie Allensbach
Matthias Lorch, Institut für Demoskopie Allensbach

Älterwerden besser verstehen

Die Ergebnisse der Lifta Index-Studie zeichnen ein vielschichtiges und an manchen Stellen überraschendes Bild vom Älterwerden in Deutschland. Sie zeigen viel Zufriedenheit und Zuversicht, aber auch Widersprüche zwischen Wünschen, Erwartungen und der Vorbereitung auf das eigene Älterwerden. Vor allem aber zeigen sie, wie unterschiedlich Menschen ihr Älterwerden erleben und wie individuell ihre Vorstellungen von einem guten Leben im Alter sind.

„Damit Zuhause Zuhause bleibt“ – dieser Gedanke steht für weit mehr als die Möglichkeit, möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Zuhause bedeutet Vertrautheit und Sicherheit, Selbstbestimmtheit und Lebensqualität. Und es ist der Ort, an dem sehr konkret spürbar wird, was Menschen wichtig ist, insbesondere wenn sie älter werden.

Wir begegnen seit vielen Jahrzehnten tagtäglich älteren Menschen und ihren Familien genau dort: in ihrem Zuhause. Wir erleben unterschiedlichste Lebenssituationen, hören von Wünschen und Sorgen und davon, was Menschen beschäftigt, wenn sich ihr Leben mit zunehmendem Alter verändert.

Aus diesen Begegnungen erwächst ein großer Erfahrungsschatz. Wir erleben jeden Tag, wie unterschiedlich Menschen altern, wie verschieden ihre Lebenssituationen und wie individuell ihre Vorstellungen von einem guten Leben im Alter sind. Das prägt nicht nur unsere tägliche Arbeit. Aus dieser besonderen Nähe erwächst für uns als Unternehmen auch Verantwortung: genauer hinzuhören, besser zu verstehen und einen Beitrag zur gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Älterwerden zu leisten.

Genau hier setzen wir mit der Lifta Index-Studie an. Gemeinsam mit dem Institut für Demoskopie Allensbach haben wir unseren vielen persönlichen Erfahrungen nun ein repräsentatives Bild an die Seite gestellt: Wie erleben Menschen in Deutschland ihr eigenes Älterwerden? Was ist ihnen wichtig? Was macht sie zufrieden, was bereitet ihnen Sorgen? Was bedeuten ihnen Zuhause und Selbstbestimmtheit – und wie setzen sie sich mit möglichen

Veränderungen auseinander? Dafür haben wir Menschen ab 55 Jahren in Deutschland repräsentativ zu ihrem Leben und ihrem Erleben des Älterwerdens befragt. Der Lifta Index schafft darüber hinaus die Möglichkeit, Entwicklungen über die Zeit zu beobachten und Veränderungen sichtbar zu machen.

Mein herzlicher Dank gilt dem Institut für Demoskopie Allensbach für die vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei, Prof. Dr. Hans-Werner Wahl und Prof. Dr. jur. Thomas Klie, die die Ergebnisse aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven eingeordnet haben.

Es ist uns wichtig, dass die Erkenntnisse dieser Studie öffentlich zugänglich sind und diskutiert werden. Wir möchten Veränderungen anstoßen und unterstützen. Denn die Fragen, die sie aufwirft, sind keine Fragen eines Unternehmens oder einer einzelnen Generation. Sie betreffen unser Zusammenleben in einer älter werdenden Gesellschaft.

„Damit Zuhause Zuhause bleibt“ heißt für uns deshalb auch, besser zu verstehen, was Menschen brauchen, um ihr Leben im Alter möglichst lange nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten zu können.

Joachim Geiger

Geschäftsführer Lifta GmbH

Inhalt

	Seite
01 Einleitung.....	6
02 Das Lebensgefühl der Generation 55 plus	8
03 Altersbilder und Alltagsstrukturen.....	25
04 Hohe Bedeutung sozialer Kontakte.....	37
05 Soziale Beziehungen schaffen ein verlässliches Netzwerk.....	44
06 Stark alters- und schichtgebundene Gesundheitsbilanz.....	50
07 Positive Bilanz der materiellen Lebensverhältnisse.....	61
08 Das eigene Zuhause als Lebensmittelpunkt.....	66
09 Indexbildung.....	82
10 Lifta Gesamtindex.....	85
10.1 Lifta Teilindex: Wahrnehmung des Älterwerdens.....	90
10.2 Lifta Teilindex: Lebensqualität/Emotionales Wohlbefinden.....	96
10.3 Lifta Teilindex: Bedeutung des eigenen Zuhauses.....	101
10.4 Lifta Teilindex: Selbstständigkeit/Autonomie.....	108
10.5 Lifta Teilindex: Soziale Beziehungen.....	112
10.6 Lifta Teilindex: Gesundheit/Mobilität.....	116
11 Die Vielfalt und Widersprüchlichkeit des Alterns ernst nehmen.....	121
12 Selbstständig bleiben – und Abhängigkeit mitdenken.....	124
13 Länger leben – aber noch in alten Rollen denken.....	127

Anhang

Untersuchungsdaten
Statistik der befragten Personengruppe
Originalfragebogen

Einleitung

Die Lebensphase jenseits des 55. Lebensjahres ist sehr heterogen: Viele der 55- bis 67-Jährigen stehen noch im Berufsleben, auch jenseits des 67. Lebensjahres ist noch ein beachtlicher Anteil – wenn auch oft nur stundenweise – beruflich aktiv. Der Lebensabschnitt ist für viele aber auch eine Phase des Umbruchs. Den Eintritt ins Rentenalter erleben viele als ein Mehr an Freiheit und Selbstverwirklichung. Zugleich nehmen gesundheitliche Belastungen und Mobilitätseinschränkungen zu. Um mehr über die emotionalen Auswirkungen des Älterwerdens zu erfahren, beauftragte die Lifta GmbH das Institut für Demoskopie Allensbach mit einer zweistufigen Untersuchung: zum einen mit einer repräsentativen Befragung der deutschen Bevölkerung ab 55 Jahren, zum anderen mit einer qualitativen Untersuchung in Form von insgesamt 15 Tiefeninterviews – ebenfalls mit Menschen ab 55 Jahren.

Die nun vorliegende Studie richtet ihren Blick bewusst auf die emotionalen Seiten des Älterwerdens: auf Lebensqualität und Wohlbefinden, die Bedeutung des eigenen Zuhauses, Selbstständigkeit und Autonomie, soziale Beziehungen sowie Gesundheit und Mobilität. In all diesen Feldern treffen Chancen und Herausforderungen oft eng aufeinander: Das eigene Zuhause ist für die allermeisten Anker für Sicherheit und Identität; gleichzeitig verändern gesundheitliche Einschränkungen die Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation. Beziehungen zu Kindern und Enkelkindern wie auch zu engen Freunden sind von unschätzbarem Wert und schützen vor Vereinsamung; gleichzeitig erleben viele in dieser Lebensphase, dass viele ihrer Freunde mit gesundheitlichen Einschränkungen zu kämpfen haben oder sterben. Die Studie macht dieses Spektrum sichtbar. Zitate aus den Tiefeninterviews geben zudem einen tieferen Einblick in die Einstellungen und Lebenswelten der Menschen ab 55 Jahren und kontextualisieren die quantitativen Untersuchungsergebnisse.



Um die emotionalen Seiten des Älterwerdens zu verdichten und für zukünftige Untersuchungen vergleichbar zu machen, wurde im Rahmen dieser Studie der Lifta Index gebildet. Der Gesamtindex gibt ein übergreifendes und zusammenhängendes Bild der Generation 55 plus. Sechs Teilindizes verdichten die Ergebnisse für die Bereiche:

- Wahrnehmung des Älterwerdens
- Lebensqualität/Emotionales Wohlbefinden
- Bedeutung des eigenen Zuhauses
- Selbstständigkeit/Autonomie
- Soziale Beziehungen
- Gesundheit/Mobilität

Die vorliegende Untersuchung stützt sich auf 1.057 Interviews mit einem repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung ab 55 Jahren. Die Interviews wurden zwischen dem 11. und 30. Juni 2026 mündlich-persönlich (face to face) durchgeführt. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die deutsche Wohnbevölkerung ab 55 Jahren. Die Untersuchungsdaten, die Zusammensetzung der Stichprobe und der vollständige Fragebogen sind im Anhang dokumentiert.

Allensbach am Bodensee,

im Juli 2026

INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH



Das Lebensgefühl der Generation 55 plus

Die Heterogenität der Lebensphase jenseits des 55. Lebensjahres zeigt sich in der sehr unterschiedlichen Wahrnehmung dieses Lebensabschnitts: Manche erleben ein Plus an Chancen, andere ringen stärker mit Belastungen und Abhängigkeiten. Insgesamt empfinden 30 Prozent der Bevölkerung ab 55 Jahren den aktuellen Lebensabschnitt eher als Chancenszenario, für fast ebenso viele ist die Lebensphase geprägt von Beschwerden und Mühen. 42 Prozent sind sich uneins, weil der Lebensabschnitt beides für sie bereithält: Chancen und Beschwerden. Das gilt besonders ausgeprägt für die Altersgruppe der 55- bis 67-Jährigen, die zumeist noch im Berufsleben stehen. Die 80-Jährigen und Älteren nehmen ihr aktuelles Leben erwartungsgemäß überdurchschnittlich oft als einen Lebensabschnitt wahr, der vor allem Beschwerden und Mühen mit sich bringt (38 Prozent). Aber selbst in dieser Altersgruppe überwiegt der Anteil derer, die sich nicht eindeutig zwischen Chancen und Beschwerden entscheiden kann (42 Prozent).

Neben dem Alter haben vor allem der sozioökonomische Status und der Gesundheitszustand einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung dieses Lebensabschnitts. Personen aus den oberen Sozialschichten empfinden die aktuelle Phase ihres Lebens weit überdurchschnittlich als chancenreich, Personen aus den unteren Sozialschichten hingegen weit überdurchschnittlich als beschwerlich. Dies gilt besonders ausgeprägt auch für jene über 55-Jährigen, die ihren eigenen Gesundheitszustand als schlecht bezeichnen: Von diesen verbinden 60 Prozent die aktuelle Lebensphase vor allem mit Beschwerden und Mühen.

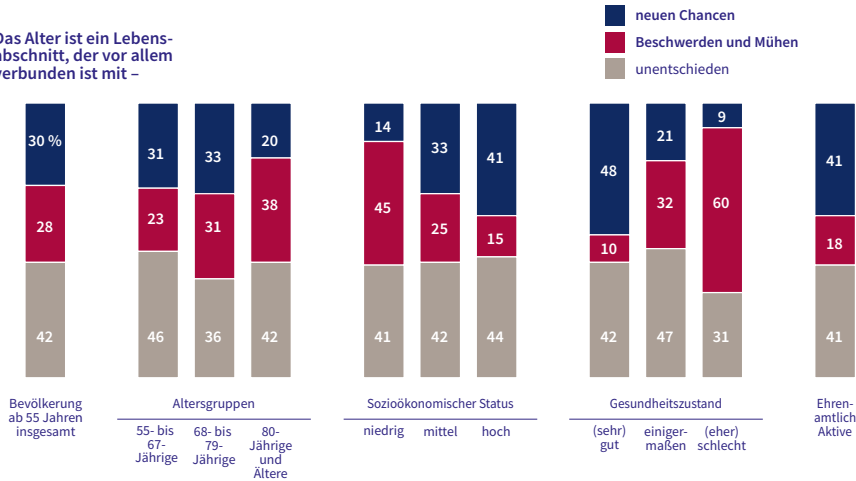
Als deutlich chancenreicher als der Durchschnitt ihrer Altersgenossen bewerten Personen, die ehrenamtlich aktiv sind, den aktuellen Lebensabschnitt: Von ihnen empfinden 41 Prozent das Alter als eine Lebensphase, die überwiegend Chancen bereithält, nur für 18 Prozent überwiegen die Mühen und Beschwernisse.



Ambivalenter Blick auf das Alter

Frage: „Wie sehen Sie das: Ist das Alter ein Lebensabschnitt, der viele neue Chancen bietet, oder eher ein Lebensabschnitt, der vor allem mit Beschwerden und Mühen verbunden ist?“

Das Alter ist ein Lebensabschnitt, der vor allem verbunden ist mit –



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

© IFD-Allensbach

Die hohe Lebenszufriedenheit der Generation 55 plus zeigt sich auch in den qualitativen Tiefeninterviews, die im Rahmen der Lifta Index-Studie 2026 parallel zu den quantitativen standardisierten Interviews durchgeführt wurden.¹ In vielen Tiefeninterviews kommen die Lebensfreude und die große Zufriedenheit mit dem derzeitigen Lebensabschnitt älterer Menschen deutlich zum Ausdruck:

“
Für mich ist das ein gutes Leben im Alter. Ich bin sehr zufrieden und hoffe, dass es noch lange so bleibt.
”

(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

“
Ich bin froh, wenn es so wie jetzt noch lange Zeit geht. Das gibt mir auch eine gewisse Zuversicht.
”

(Mann, 81 Jahre, verheiratet)

¹ Insgesamt wurden 15 Tiefeninterviews mit Personen ab 55 Jahren durchgeführt. Die Interviews fanden im April 2026 statt.



Wie sehr vor allem die gesundheitliche Unversehrtheit als Voraussetzung für ein gutes Leben im Alter angesehen wird, zeigt ein Blick auf die Vorstellungen der Generation 55 plus, wie ein erfülltes und zufriedenstellendes Leben im Alter aussehen sollte. An der Spitze ihrer Vorstellungen von einer idealen Lebenssituation im Alter stehen vor allem die körperliche und geistige Unversehrtheit sowie das Bedürfnis, so lange wie möglich das eigene Leben autonom gestalten zu können. 87 Prozent halten körperliche und geistige Fitness für eine zentrale Voraussetzung für ein ideales Leben im Alter, 93 Prozent die Wahrung von Autonomie und Eigenständigkeit.

“
Gesund und beweglich bleiben. Nicht
bettlägerig. Das wäre ein Wunsch.

”
(Mann, 69 Jahre, verwitwet)

“
Ein gutes Leben, das man nicht
schwer krank wird und Schmerzen hat.
Da möchte ich vor bewahrt werden.

”
(Frau, 86 Jahre, verwitwet)

“
Vor allem Gesundheit. Ja, gerade
im Alter ist es am wichtigsten,
fit und gesund zu sein.

”
(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

“
Solange es irgendwie geht,
möchte ich selbstständig sein
und leben können.

”
(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

Die große Mehrheit wünscht sich zudem, im Alter finanziell abgesichert zu sein sowie eine intakte Infrastruktur in erreichbarer Nähe zu haben: Für 71 Prozent gehört es zu einem idealen Leben im Alter, sich finanziell nicht einschränken zu müssen; 69 Prozent halten es für besonders wichtig, dass es in der Nähe eine gute medizinische Versorgung gibt, 58 Prozent, dass auch wichtige Geschäfte wie Supermärkte, Apotheken oder Banken in gut erreichbarer Nähe vorhanden sind.



“
Ich hoffe, dass es im Ruhestand
uns dann finanziell auch gut geht.
”
(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

“
Vor der Tür habe ich genügend
Einkaufsmöglichkeiten und ganz
in der Nähe ist ein Park.
”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Ich habe alles hier in unmittelbarer
Nähe, den REWE, den Budni, viel Grün.
”
(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

Zudem zählt zu einem idealen Leben im Alter das Bedürfnis, in enge soziale Kontakte eingebunden zu bleiben: Jeweils rund zwei Drittel wünschen sich für das Alter, nicht zu vereinsamen und in regelmäßigem Kontakt mit ihrer Familie zu bleiben; 42 Prozent halten es für besonders wichtig, sich regelmäßig mit Freunden zu treffen. Auch ein entspanntes, stressfreies Leben, eine altersgerechte Wohnsituation, gut über das aktuelle Geschehen informiert zu sein und gefordert zu sein, indem man immer etwas zu tun hat, gehören für viele zu den Idealvorstellungen vom Leben im Alter dazu.

“
Stress habe ich nicht so sehr,
das lasse ich mir gar nicht
machen. Wenn ich nicht will,
dann will ich nicht. Ich mache
nur das, wozu ich Lust habe.
”
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)



Weit weniger im Fokus stehen der Wunsch, sich regelmäßig weiterzubilden oder sich gesellschaftlich zu engagieren. Nur 7 Prozent finden es besonders wichtig, sich im Alter regelmäßig weiterzubilden, 13 Prozent, sich für andere bzw. die Gesellschaft zu engagieren. Immerhin 43 Prozent halten diesen Aspekt jedoch zumindest für auch noch wichtig.

“
*Vielleicht auch ein Ehrenamt annehmen
gegen mögliche Langeweile oder noch stundenweise etwas zu tun, damit man Kontakte
nicht verliert und unter Menschen ist.*
”
(Mann, 63 Jahre, verheiratet)

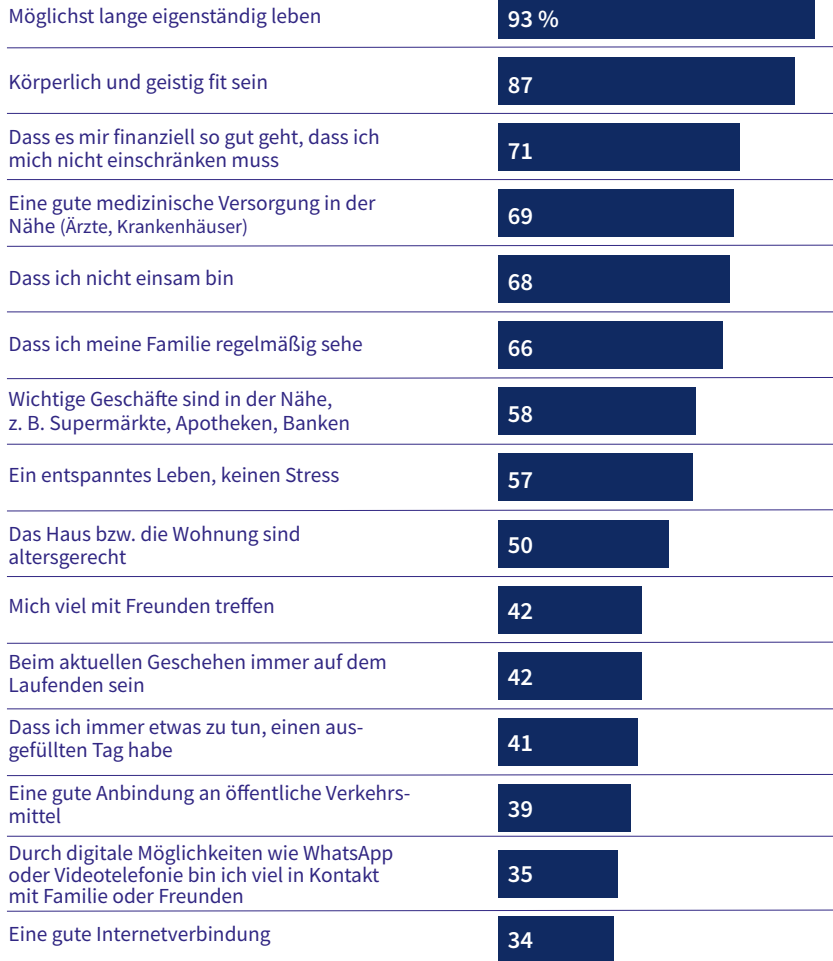
“
*Da habe ich schon mal nachgehakt beim
THW. [...] In der zweiten Reihe helfen,
was aufbauen, was schützen.*
”
(Mann, 59 Jahre, verheiratet)



Idealvorstellungen vom Leben im Alter

Frage: „Wenn es nach Ihnen ginge: Wie würden Sie sich Ihre Lebenssituation im Alter wünschen? Was von diesen Karten ist bzw. wäre Ihnen im Alter besonders wichtig, was auch noch wichtig und was weniger wichtig?“

Im Alter wäre besonders wichtig –



Idealvorstellungen vom Leben im Alter

...

Im Alter wäre besonders wichtig –

Es gibt Betreuungs- und Pflegedienste in der Nähe	30	%
Viel unterwegs sein, viel unternehmen	28	
Es gibt technische Geräte, die mir das Leben erleichtern	27	
Es gibt unkomplizierte und schnelle Hilfsangebote für ältere Menschen, z. B. bei Besorgungen oder Behördengängen	22	
Viel reisen	20	
Es gibt im Umfeld interessante Angebote für gemeinsame Aktivitäten in meiner Altersgruppe	18	
Bei technischen und digitalen Entwicklungen auf dem Laufenden sein	17	
Ich möchte in einer Umgebung leben, in der auch viele Jüngere leben	14	
Noch möglichst lange in meinem Beruf tätig sein	14	
Mich für andere bzw. für die Gesellschaft engagieren	13	
Mich regelmäßig weiterbilden, z. B. mit Kursen an der Volkshochschule	7	

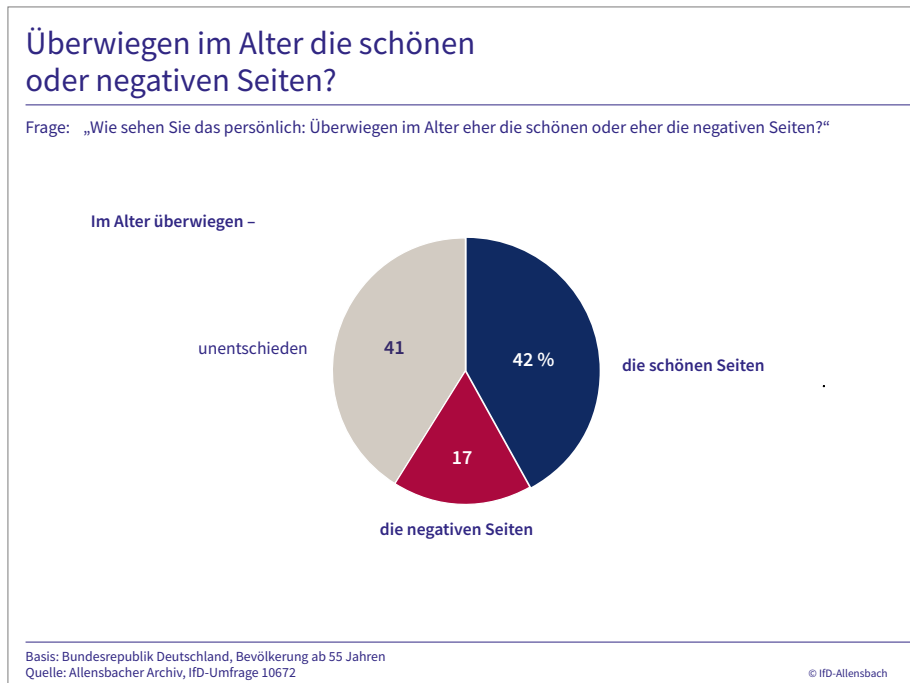
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



In der Bilanz überwiegen für die meisten der Generation 55 plus im Alter eindeutig die positiven Seiten: 42 Prozent sehen persönlich im Alter die positiven Aspekte im Vordergrund, nur 17 Prozent halten die negativen Seiten für dominierend. Die Ambivalenz zeigt sich auch hier erneut im hohen Anteil an Personen, die sich weder eindeutig positiv noch eindeutig negativ äußern: 41 Prozent sind unentschieden, können sich also nicht entscheiden, ob im Alter für sie persönlich eher die positiven oder eher die negativen Seiten überwiegen.

Schaubild 3

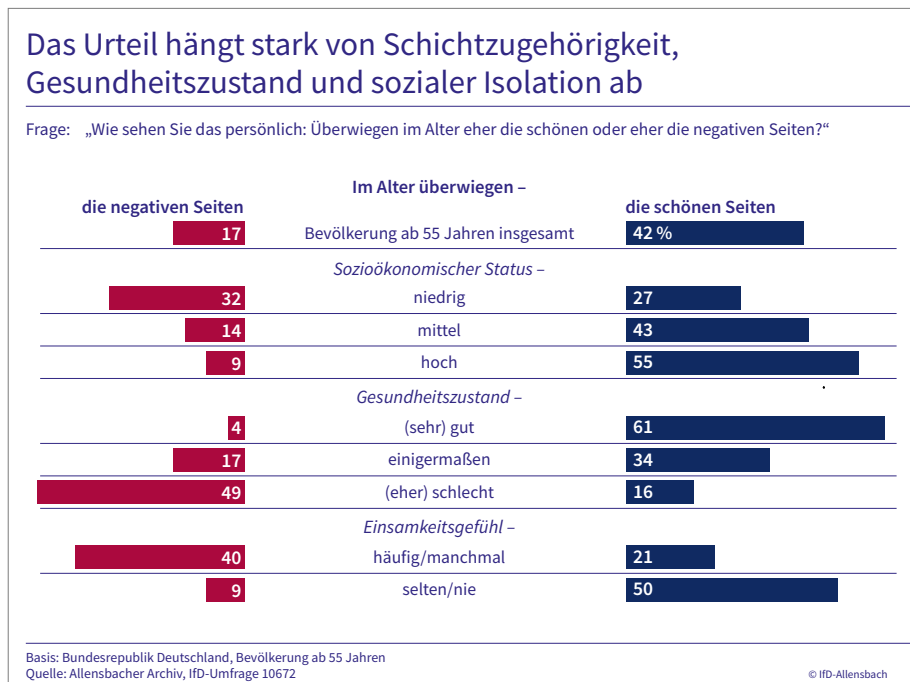


Das Urteil hängt dabei stark von der sozialen Schicht, dem eigenen Gesundheitszustand sowie der Eingebundenheit in ein soziales Netz ab: Für Personen aus den oberen Sozialschichten und solche mit guter Gesundheit fällt die Bilanz weit überdurchschnittlich positiv aus; für Personen aus den unteren Sozialschichten, mit schlechter gesundheitlicher Konstitution und auch für Personen, die sich häufiger oder manchmal einsam fühlen, überwiegen hingegen die negativen Seiten im Alter eindeutig.



So zieht fast jeder zweite über 55-Jährige mit schlechtem Gesundheitszustand die Bilanz, dass für ihn persönlich die negativen Seiten im Alter überwiegen, von Personen aus den unteren Sozialschichten ist es jeder Dritte, von Personen mit regelmäßigen Einsamkeitsgefühlen sind es vier vor zehn. Umgekehrt betonen 61 Prozent der Personen mit gutem Gesundheitszustand, dass für sie im Alter die positiven Seiten überwiegen, von Personen aus den oberen Sozialschichten sind es 55 Prozent und von denen aus der Mittelschicht 43 Prozent.

Schaubild 4



Wie facettenreich das Leben der Generation 55 plus ist, zeigen die Antworten auf die Frage, was aus ihrer Sicht das Besondere an ihrer jetzigen Lebensphase ist. Auch hier sind diejenigen in der Mehrheit, die vor allem die positiven Seiten des aktuellen Lebensabschnitts hervorheben: insbesondere ein Mehr an Gelassenheit und Autonomie. So meint rund jeder Zweite, dass er gelassener sei als früher, fast



ebenso viele, dass sie weniger Veränderungen brauchen, dass sie sich mehr Zeit für sich selbst nehmen können und sie die Freiheit haben, sich die Zeit selbstständig einteilen zu können. 41 Prozent heben zudem hervor, dass sie achtsamer und bewusster leben als früher. Auch soziale Kontakte, insbesondere zu den Kindern und Enkelkindern, gelten vielen aus dieser Generation als Mehrwert der aktuellen Lebensphase.

“
Man ist im Alter natürlich viel gelassener. Früher habe ich mich viel schneller aufgeregt über Sachen, die mir nicht gefallen haben. Heute kann mich so leicht nichts und niemand aus der Ruhe bringen.

”
(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

“
Das Besondere an meinem jetzigen Lebensabschnitt ist, dass ich meine Zeit vollkommen selbstständig einteilen kann. Ich brauche auf niemanden Rücksicht zu nehmen. Für mich ist irgendwie jeder Tag ein Sonntag.

”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

Umgekehrt berichten viele von Einschränkungen: Knapp jeder Zweite bezeichnet es als Kennzeichen seiner derzeitigen Lebensphase, dass er mit gesundheitlichen und körperlichen Beschwerden zu kämpfen habe, nahezu ebenso viele, dass ihnen zunehmend bewusst wird, dass das Leben endlich ist. Knapp jeder Dritte macht die Erfahrung, dass immer mehr Freunde sterben, und 17 Prozent, dass die Lebensfreude sinkt.

“
Ich nehme das Älterwerden besonders dadurch wahr, dass inzwischen Schul- oder Studienkollegen und Partner aus den Berufsjahren sterben.

”
(Mann, 63 Jahre, verheiratet)

“
Meine jetzige Lebensphase ist nicht so schön. [...] In letzter Zeit hört man ja andauernd, dass der oder der gestorben ist.

”
(Mann, 63 Jahre, geschieden)

Ein weiterer Teil der über 55-Jährigen wird nachdenklicher, einige auch resignativ: So berichtet mehr als jeder Dritte, dass er keine großen Ziele mehr habe, ebenso viele, dass sie viel über ihr bisheriges Leben nachdenken.

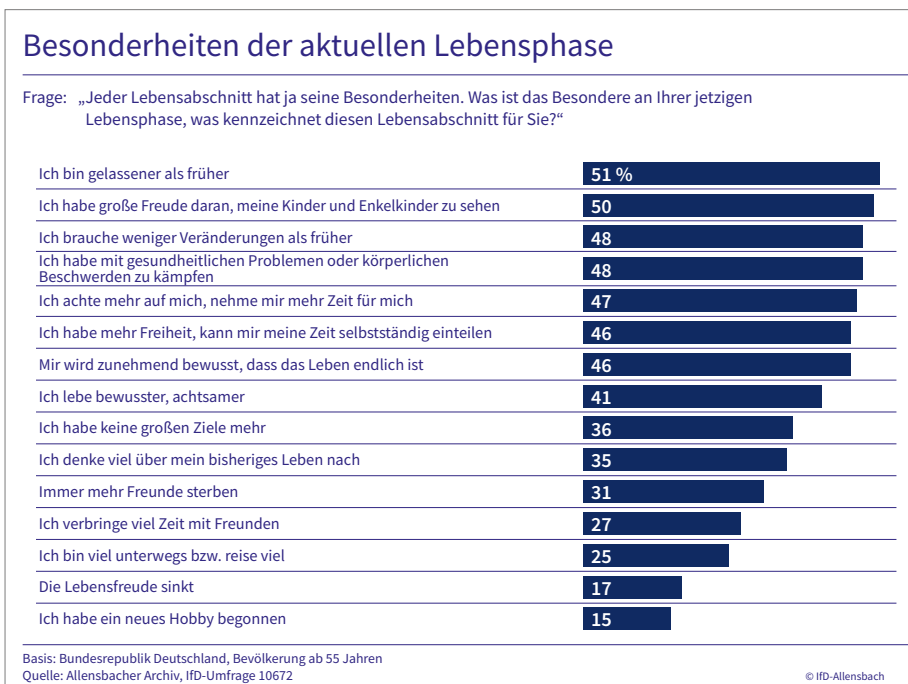


“
Nun ist alles vorbei. Ich gehe in Rente und habe den letzten Lebensabschnitt vor mir. Als Neues kommt nun nur noch der Tod.
 ” (Frau, 65 Jahre, verheiratet)

“
Ich habe eigentlich nur das Ziel, dass ich gesund bleibe.
 ” (Mann, 63 Jahre, geschieden)

“
Wir haben auch schon einige gute Freunde verloren und meine Schwägerin. [...] Da denkt man auch schnell an seine eigene Vergänglichkeit.
 ” (Mann, 81 Jahre, verheiratet)

Schaubild 5

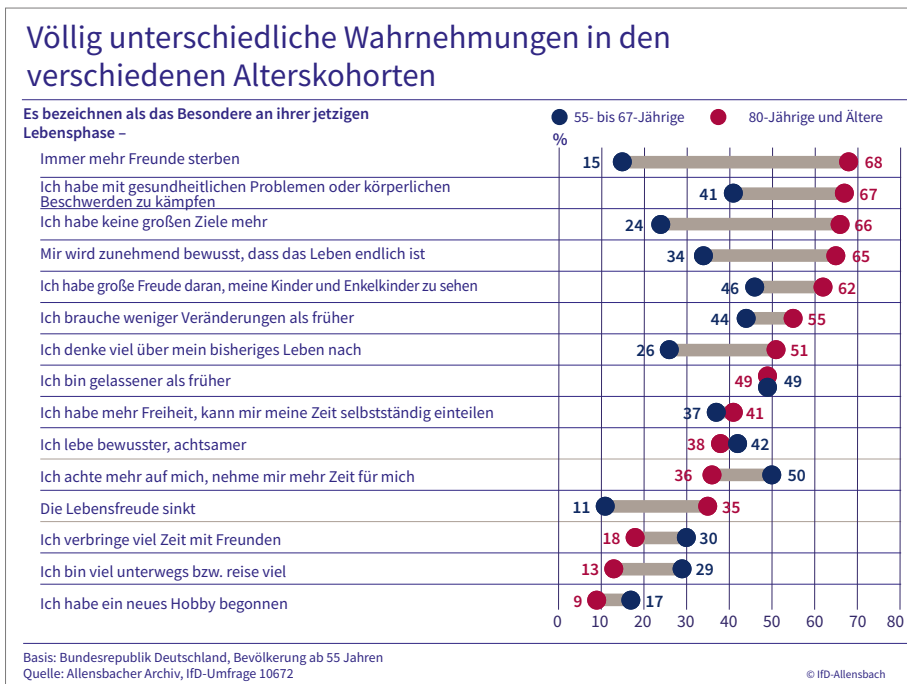


Die Wahrnehmungen davon, was den derzeitigen Lebensabschnitt kennzeichnet, fallen in den verschiedenen Alterskohorten teilweise weit auseinander. So dominieren bei den über 80-Jährigen ernstere Themen, die deutlich machen,



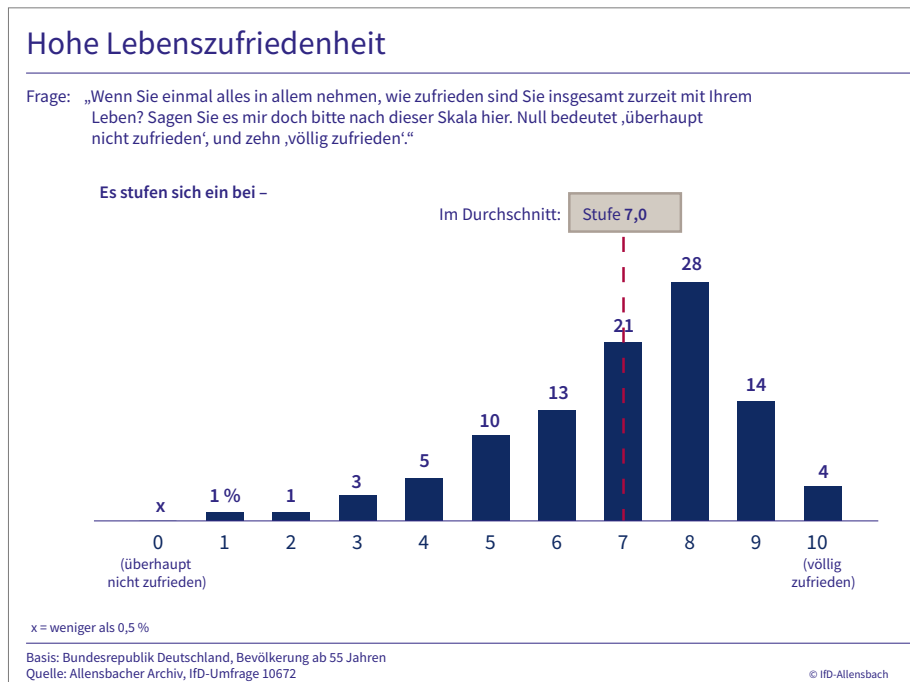
dass sich Ältere sehr stark mit der Endlichkeit des Lebens auseinandersetzen; bei den 55- bis 67-Jährigen hingegen dominieren die Themen Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Rund zwei Drittel der über 80-Jährigen betonen, dass sie sich in einer Lebensphase befinden, in der sehr viele ihrer Freunde sterben, oder dass sie selbst mit gesundheitlichen Problemen oder körperlichen Beschwerden zu kämpfen haben. Ebenso viele konstatieren, dass sie keine großen Ziele mehr haben und ihnen die Endlichkeit des Lebens bewusst wird. All diese Aspekte werden von den 55- bis 67-Jährigen nur von Minderheiten als besondere Kennzeichen ihrer jetzigen Lebensphase benannt. In dieser Alterskohorte sind andere Dinge prägend: Personen zwischen dem 55. und 67. Lebensjahr nehmen sich mehr Zeit für sich selbst, sie bezeichnen sich als gelassener als früher, sie brauchen weniger Veränderungen, leben achtsamer und haben große Freude daran, ihre Kinder und Enkelkinder zu sehen.

Schaubild 6



Trotz der insgesamt sehr facettenreichen und teilweise auch ambivalenten Wahrnehmungen vom Alter und vom Älterwerden zieht die große Mehrheit der 55-Jährigen und Älteren eine positive Bilanz ihres derzeitigen Lebensabschnitts. Das gilt für ganz unterschiedliche Bereiche, wie die eigene Wohnsituation, die materiellen Verhältnisse oder die sozialen Kontakte; das gilt aber auch für die summarische Bilanz, die allgemeine Lebenszufriedenheit: Gebeten, ihre Zufriedenheit mit dem eigenen Leben anhand einer 11-stufigen Skala von 0 (überhaupt nicht zufrieden) bis 10 (völlig zufrieden) einzustufen, wählen die 55-Jährigen und Älteren im Durchschnitt die Skalenstufe 7,0. 46 Prozent von ihnen sind besonders zufrieden mit ihrem derzeitigen Leben und stufen sich auf einem der oberen Skalenpunkte von 8 oder höher ein. Auf die unteren Skalenpunkte entfallen nahezu keine Nennungen.

Schaubild 7



Der Grad der Lebenszufriedenheit hängt eng mit dem Gesundheitszustand und der Schichtzugehörigkeit zusammen. So sind Personen aus den unteren Sozialschichten deutlich unzufriedener mit dem eigenen Leben als Personen aus den oberen Einkommens- und Bildungsschichten. Während 55-Jährige und Ältere aus den einfachen sozialen Schichten einen durchschnittlichen Skalenwert



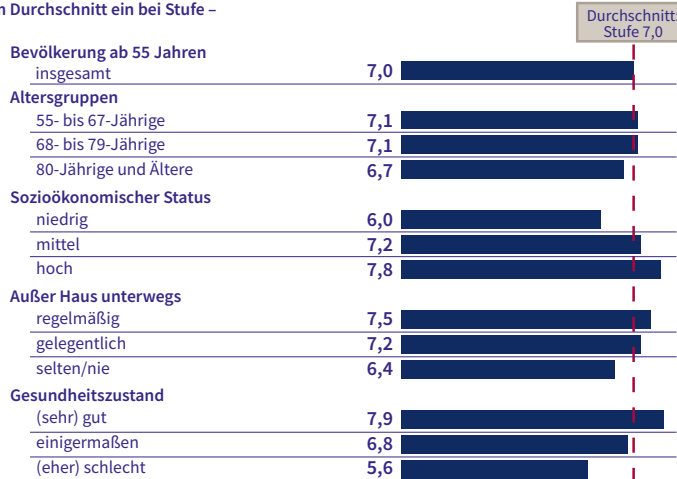
von 6,0 wählen, stufen diejenigen aus den oberen Sozialschichten ihre Lebenszufriedenheit im Durchschnitt bei 7,8 ein. Noch deutlicher fallen die Unterschiede zwischen Personen mit gutem und schlechtem Gesundheitszustand aus: Diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut bezeichnen, stufen ihre Lebenszufriedenheit durchschnittlich auf der Skalenstufe 7,9 ein, Personen mit schlechtem Gesundheitszustand wählen hingegen im Durchschnitt nur die Skalenstufe 5,6. Keine andere Personengruppe ist mit dem eigenen Leben so unzufrieden wie Personen mit einem schlechten Gesundheitszustand.

Das Alter hat im Vergleich dazu nur einen geringeren Einfluss auf die eigene Lebenszufriedenheit. So bewerten über 80-Jährige ihre Lebenszufriedenheit mit einem durchschnittlichen Skalenwert von 6,7 und damit nur etwas schlechter als die 55- bis 67-Jährigen oder die 68- bis 79-Jährigen, die sich im Durchschnitt jeweils bei 7,1 einstufen.



Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit

Es stufen ihre Lebenszufriedenheit
im Durchschnitt ein bei Stufe –

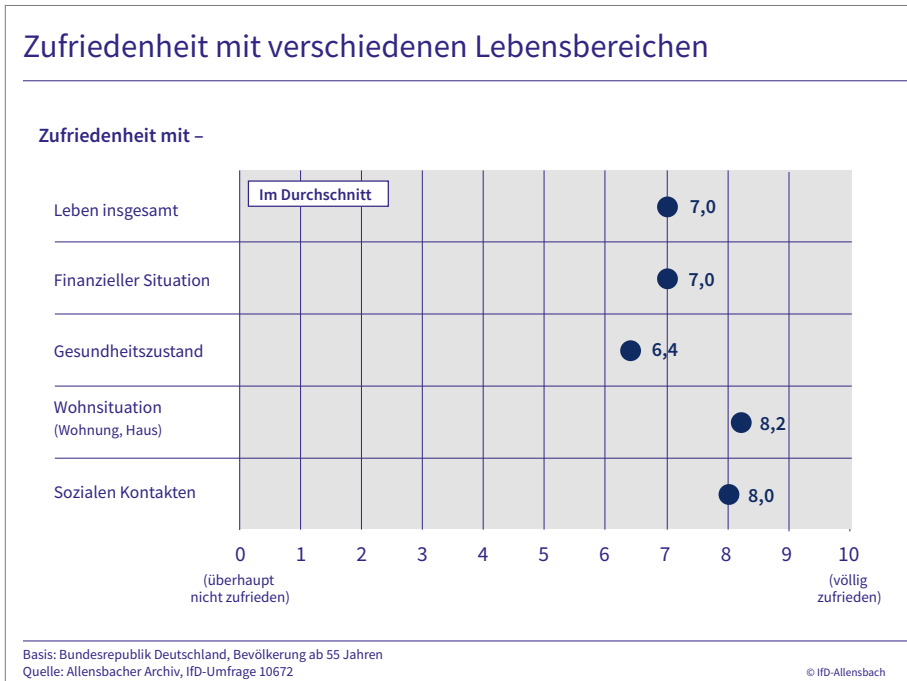


Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Im Vergleich mit früheren Untersuchungen in dieser Altersgruppe zeigt sich, dass die durchschnittliche Zufriedenheit mit dem eigenen Leben etwas zurückgegangen ist. Dies gilt jedoch nur für die generelle Lebenszufriedenheit, in allen anderen Lebensbereichen ist die Zufriedenheit im Vergleich zu früheren Untersuchungen weitgehend gleich geblieben oder sogar leicht angestiegen. Besonders zufrieden ist die ältere Generation mit ihrer persönlichen Wohnsituation und ihrem Wohnumfeld: Ihre eigene Wohnsituation bewertet die Generation 55 plus mit der hohen Skalenstufe 8,2. Auch die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten liegt deutlich höher als die allgemeine Lebenszufriedenheit: Im Durchschnitt wählen die 55-Jährigen und Älteren für die Beziehungen und Kontakte, die sie zu anderen Menschen haben, den Skalenwert 8,0 Ihre finanzielle Situation bewertet die ältere Generation mit dem Durchschnittswert 7,0. Lediglich die Zufriedenheit mit dem eigenen Gesundheitszustand fällt etwas zurückhaltender aus: Hier wählen die 55-Jährigen und Älteren im Durchschnitt die Skalenstufe 6,4.





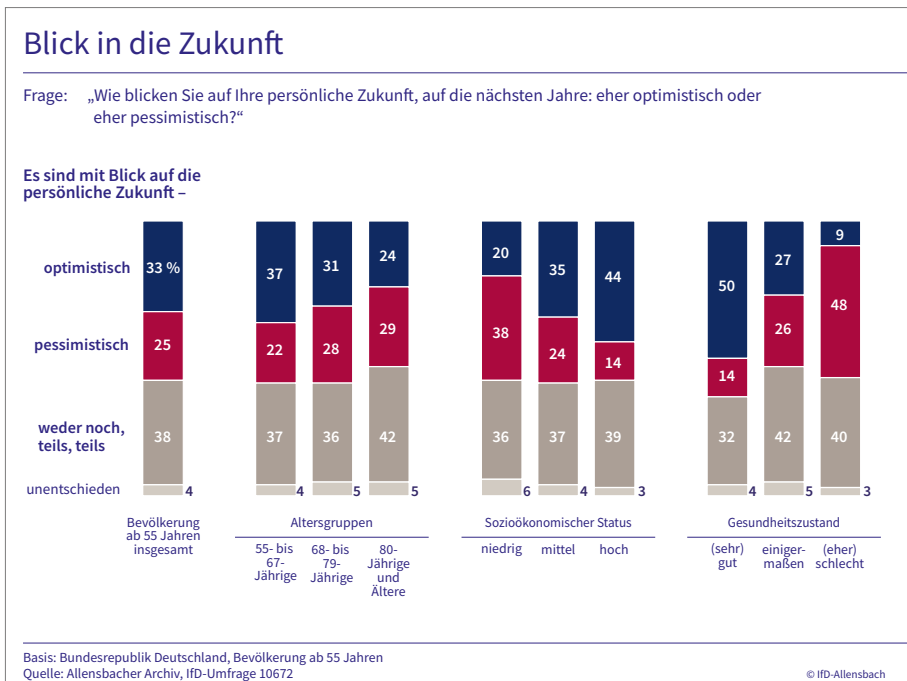
Die überwiegend positive Einschätzung der aktuellen Lebenssituation und auch der verschiedenen Lebensbereiche zeigt wie viele andere Indikatoren auch, dass es in der Generation 55 plus eine hohe Grundzufriedenheit gibt. Gleichzeitig gibt es wie bereits beschrieben vulnerable Gruppen innerhalb dieser Generation, die deutlich verhaltener auf ihren derzeitigen Lebensabschnitt blicken und deren Urteil auch sehr viel kritischer ausfällt. Das zeigt sich auch beim Blick in die Zukunft: Insgesamt fällt das Urteil der 55-Jährigen und Älteren eher ambivalent aus. Während jeder Dritte optimistisch auf die persönliche Zukunft blickt, sind die Erwartungen bei jedem Vierten pessimistisch. 38 Prozent mögen sich nicht festlegen, sie blicken sowohl mit Hoffnungen als auch mit Befürchtungen auf die eigene Zukunft.

Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil derer, die eher pessimistisch oder mit gemischten Gefühlen in die Zukunft schauen. So blicken 29 Prozent der über 80-Jährigen pessimistisch auf die eigene Zukunft, weitere 42 Prozent mit gemischten Gefühlen. Von den 55- bis 67-Jährigen sind es deutlich weniger:



Von ihnen sehen 22 Prozent mit Befürchtungen, weitere 37 Prozent sowohl mit Hoffnungen als auch mit Befürchtungen auf die eigene Zukunft. Noch stärker beeinflussen Schichtzugehörigkeit und Gesundheitszustand die Einschätzungen über die persönliche Zukunft: Personen aus den höheren Sozialschichten sowie Personen mit gutem Gesundheitszustand sind weit überdurchschnittlich optimistisch, Personen aus den unteren Sozialschichten und solche in schlechter gesundheitlicher Verfassung blicken überproportional pessimistisch auf die kommenden Jahre.

Schaubild 10



Altersbilder und Alltagsstrukturen

Die Mehrheit der Generation der über 55-Jährigen fühlt sich jünger, als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. So liegt das gefühlte Alter im Durchschnitt sieben bis acht Jahre unterhalb des tatsächlichen Alters. Von den 60- bis 69-Jährigen fühlen sich zwei Drittel jünger, als sie tatsächlich sind, im Durchschnitt um rund sieben Jahre. Bei den 70- bis 79-Jährigen schätzen sich sogar fast drei Viertel jünger ein, als sie sind, und dies um durchschnittlich rund acht Jahre. Bei den über 80-Jährigen fühlt sich immerhin noch rund jeder Zweite jünger, als es seinem biologischen Alter entspricht – auch hier um rund acht Jahre. Vergleiche mit früheren Untersuchungen des Allensbacher Instituts zeigen jedoch, dass dies keineswegs ein neues Phänomen ist. Bereits in den Generali Altersstudien der Jahre 2013 und 2017 konnte dies gezeigt werden und ein Vergleich mit einer Untersuchung aus dem Jahr 2024 macht deutlich, dass vor zwei Jahren der Unterschied zwischen dem gefühlten und dem tatsächlichen Alter im Durchschnitt sogar größer war als aktuell.²

Im Kopf fühle ich mich noch sehr jung, da denke ich, dass ich so um die 40 bin. Mein Körper fühlt sich etwas älter an, der ist wohl schon 70 Jahre alt.

(Frau, 70 Jahre, ledig)

Also ich fühle mich schon jünger, weil ich sehr aktiv bin. Aber ich merke natürlich auch meine körperlichen Grenzen. Die Herz-OP, die ich hatte, dann noch mal eine Stent-Setzung.

(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

² Vgl. Generali Zukunftsfonds (Hrsg.) und Institut für Demoskopie Allensbach: Generali Altersstudie 2013, Frankfurt/M. 2013, und Generali Altersstudie 2017, Berlin 2017, sowie Körber-Stiftung (Hrsg.): Uncover: Smart Ageing: Gut alt werden im digitalen Wandel, erstellt von Körber-Stiftung und Institut für Demoskopie Allensbach, Hamburg 2024.



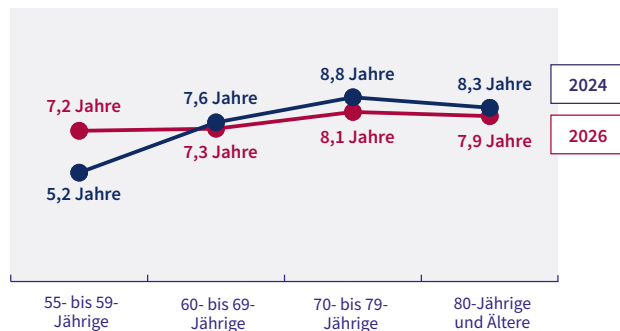
Die Mehrheit fühlt sich jünger

Frage: „Sie kennen ja bestimmt die Redensart ‚Man ist so alt, wie man sich fühlt‘. Wie alt fühlen Sie sich, welches Alter würden Sie nennen?“

Es fühlen sich jünger, als sie tatsächlich sind –

2026 insgesamt:	51 %	67	72	49
-----------------	------	----	----	----

im Durchschnitt um:



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfragen 9238, 10672

© IfD-Allensbach

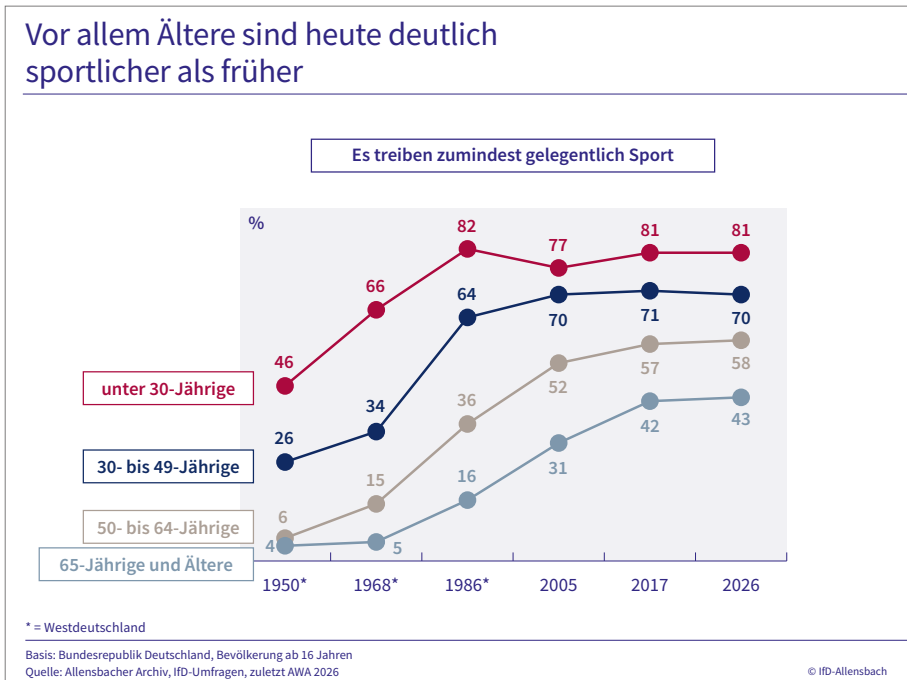
Dass sich ein Großteil der Generation 55 plus jünger fühlt, als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht, hängt ganz wesentlich damit zusammen, dass sich die Altersschwellen, ab denen die Vitalität nachlässt und sich das Aktivitätsniveau verringert, in den letzten Jahrzehnten erheblich verschoben haben. So sind die heute über 55-Jährigen im Vergleich zu den über 55-jährigen vor 20, 30 Jahren von ihrem Verhalten, ihrem Interessenspektrum und ihrer Mentalität her deutlich jünger geworden. Dies gilt besonders ausgeprägt für die 75-Jährigen und Älteren. Die mentale Verjüngung zeigt sich unter anderem daran, dass sich diese Generation deutlich offener gegenüber neuen Entwicklungen zeigt als Gleichaltrige früher. Gleichzeitig sind die heute über 55-Jährigen und insbesondere die über 65-Jährigen auch sportlich deutlich aktiver als ältere Generationen früher. 1968 waren gerade einmal 5 Prozent der 65-Jährigen und Älteren sportlich aktiv; noch 1986 waren es nur 16 Prozent in dieser Altersgruppe, die zumindest gelegentlich Sport trieben. In den darauffolgenden 20 Jahren hat sich der Anteil fast verdoppelt. Aktuell treiben 43 Prozent der 65-Jährigen und Älteren Sport, 21 Prozent sogar regelmäßig. An diesen Werten hat sich in den vergangenen zehn Jahren allerdings kaum mehr etwas verändert.



“
Ich schwimme gerne, weil ich merke, dass mir das guttut. Das mache ich zweimal in der Woche. Das ganze Jahr über.
 ”
 (Frau, 80 Jahre, verwitwet)

“
Wir haben jetzt einen Home-trainer zu Hause, auf den ich mich mehrmals in der Woche immer wieder draufsetze und einige Minuten Rad fahre.
 ”
 (Mann, 81 Jahre, verwitwet)

Schaubild 12



Insgesamt prägen diese Veränderungen auch die Vorstellungen, was einen alten Menschen ausmacht. Nach Überzeugung der großen Mehrheit der 55-Jährigen und Älteren zeigt sich Alter vor allem an gesundheitlichen sowie mentalen Beeinträchtigungen: Rund zwei Drittel halten jemanden für alt, wenn er gebrechlich ist, wenn eine Person nur noch über Krankheiten spricht oder sich für nichts mehr interessiert. Mehr als sechs von zehn verbinden Altsein auch mit Menschen,



die nichts mehr unternehmen, gut jeder Zweite mit Personen, die keine Freude mehr empfinden oder keine Ziele mehr im Leben haben. Viele assoziieren mit alten Menschen auch Personen, die überwiegend negativ eingestellt sind und ständig nörgeln sowie solche, die sich stark zurückziehen oder Angst vor Veränderungen haben.

“
Ein alter Mensch spricht nur noch über seine Krankheiten und wie schlecht es ihm geht. Er empfindet keine Freude mehr.

”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Alte Menschen haben mit dem Leben abgeschlossen, haben keine Lust mehr auf Abenteuer. Keine Wünsche, interessieren sich auch für nichts mehr außer Krankheiten und Ärzte.

”
(Mann, 63 Jahre, geschieden)

“
Wenn die im Gespräch so verlangsamt reagieren und auch nicht mehr so neugierig sind. [...] Da kommt einfach nichts an Faszination an, an Lebenswillen, an Fröhlichkeit.

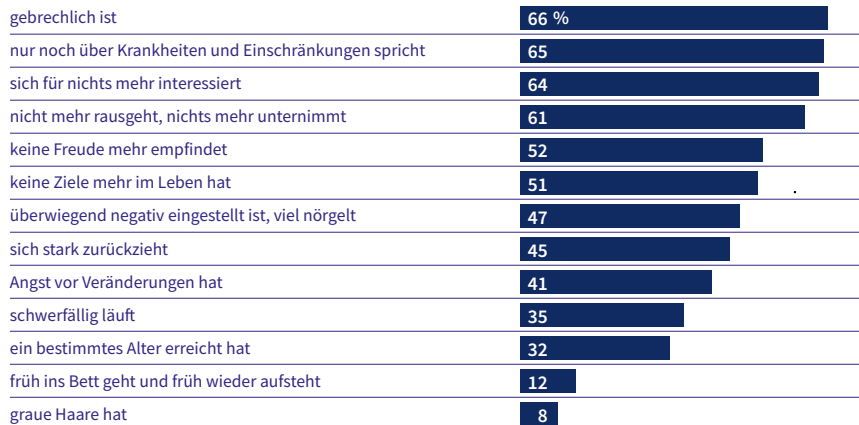
”
(Frau, 83 Jahre, verwitwet)



Vorstellungen, was einen alten Menschen ausmacht

Frage: „Wann ist jemand für Sie alt? Was macht für Sie einen alten Menschen aus?“

Man ist alt, wenn man –



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Die Mehrheit der Generation 55 plus scheint sich jedoch weder zurückzuziehen noch Angst vor Veränderungen zu haben. Vielmehr führt sie mehrheitlich ein abwechslungsreiches und aktives Leben, das weit davon entfernt ist, eintönig oder langweilig zu sein. Gebeten, den Grad der Abwechslung ihres Alltags anhand einer Skala von 0 (sehr eintönig und monoton) bis 10 (sehr abwechslungsreich) einzustufen, wählen die über 55-Jährigen im Durchschnitt die Skalenstufe 6,9. 41 Prozent empfinden ihren Alltag als besonders abwechslungsreich und stufen sich auf einer der oberen Skalenstufen von 8 oder höher ein. Nur 4 Prozent beschreiben ihren Alltag hingegen als weit überwiegend eintönig und stufen sich am Ende der Skala auf den Stufen 0 bis 2 ein.

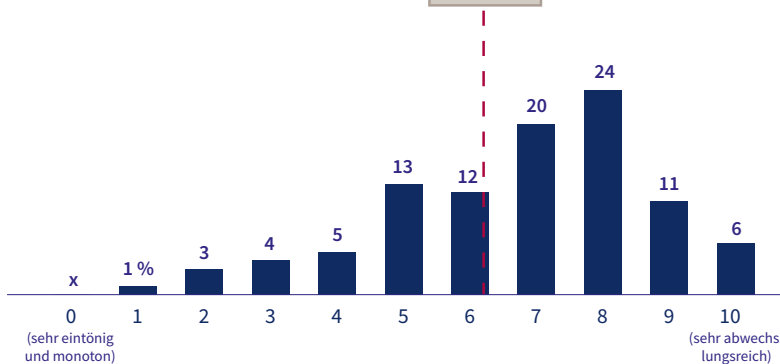


Abwechslungsreicher Alltag

Frage: „Manche empfinden ihr Leben bzw. ihren Alltag als eintönig und monoton, andere als abwechslungsreich. Wie ist das bei Ihnen: Als wie eintönig oder abwechslungsreich empfinden Sie Ihr Leben? Bitte sagen Sie es mir wieder nach dieser Leiter. Null bedeutet, Sie empfinden Ihr Leben als sehr eintönig und monoton, und 10, Sie empfinden Ihr Leben als sehr abwechslungsreich.“

Es stufen sich ein bei –

Im Durchschnitt: Stufe 6,9



x = weniger als 0,5 %

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Die Detailanalyse zeigt erneut, dass das Gesamtbild ein wenig darüber hinwegtäuscht, dass es Gruppen gibt, die ihren Alltag als weit weniger abwechslungsreich empfinden als der Durchschnitt der 55-Jährigen und Älteren. So wird der Alltag von den Jüngeren als weit abwechslungsreicher wahrgenommen als von den Älteren: 48 Prozent der 55- bis 67-Jährigen empfinden ihren Alltag als besonders abwechslungsreich, wählen also auf der elfstufigen Skala einen der besonders hohen Skalenwerte 8 bis 10. Bei den über 80-Jährigen sind es mit 28 Prozent erheblich weniger. Dies hängt auch damit zusammen, dass sich der Gesundheitszustand mit zunehmendem Alter verschlechtert und die Gesundheit den größten Einfluss auf die Wahrnehmung des Alltags hat. Während 64 Prozent der Generation 55 plus mit gutem Gesundheitszustand ihren Alltag als besonders abwechslungsreich empfinden, sind es bei denjenigen mit schlechtem Gesundheitszustand nur 14 Prozent.



Auch der sozioökonomische Status beeinflusst die Wahrnehmung: Personen aus den unteren sozialen Schichten empfinden ihren Alltag als weniger abwechslungsreich als Personen aus den oberen Sozialschichten. Als überdurchschnittlich abwechslungsreich bewerten ihren Alltag auch 55-Jährige und Ältere, die berufstätig sind oder sich gesellschaftlich engagieren. So beschreiben 55 Prozent der gesellschaftlich Engagierten und 49 Prozent derer, die noch berufstätig sind, ihren Alltag als besonders abwechslungsreich.

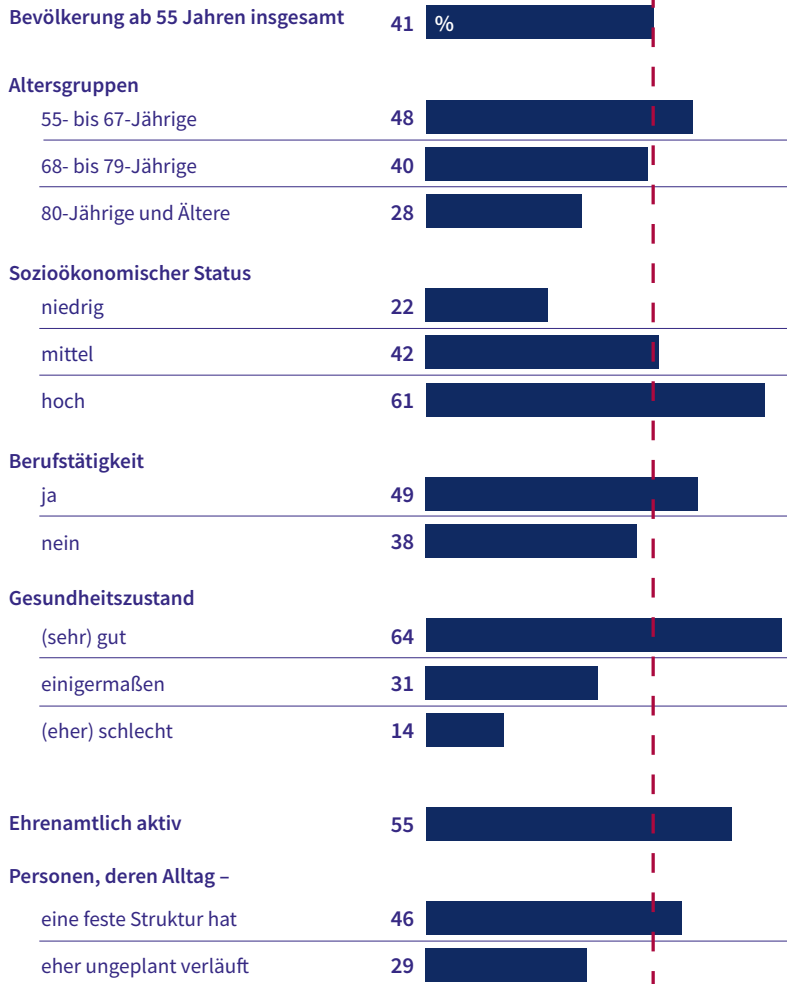
Schließlich nehmen auch Personen, deren Alltag eine feste Struktur hat, ihr Leben als weit abwechslungsreicher wahr als Personen, deren Alltag eher ungeplant verläuft. Studien der letzten Jahre konnten immer wieder belegen, dass ältere Menschen mit einer festen Tagesstruktur gesünder und zufriedener sind – das wirkt sich erkennbar auch auf die Einschätzung aus, als wie abwechslungsreich der Alltag wahrgenommen wird.



Die Einschätzung des Abwechslungsreichtums hängt von vielen Faktoren ab

Es empfinden ihren Alltag als besonders abwechslungsreich* –

Durchschnitt: 41 %



* Selbsteinstufung auf einer der Skalenstufen 8 bis 10

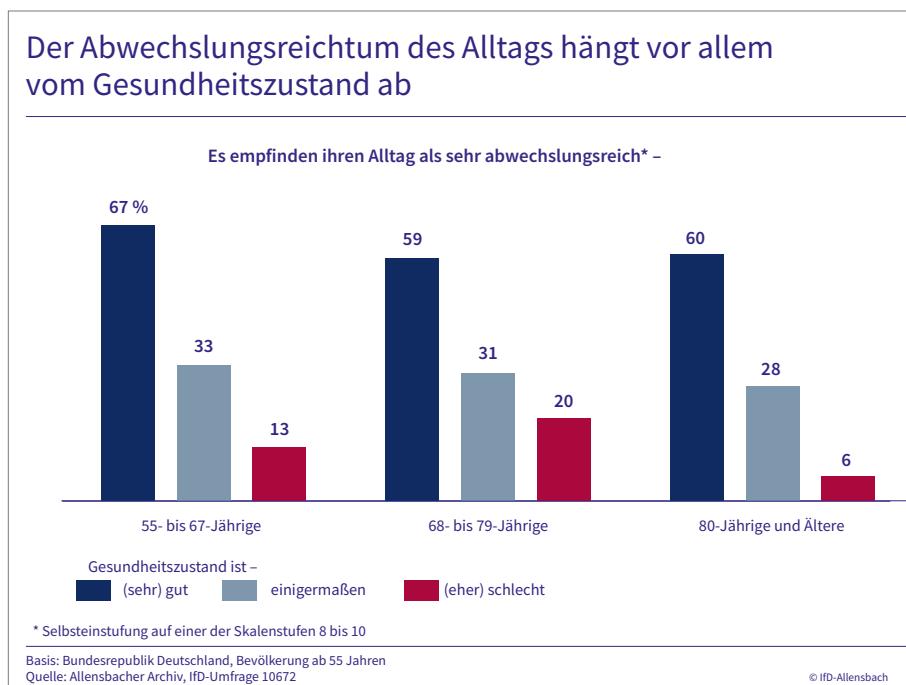
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Wie sehr der Gesundheitszustand – und weniger das konkrete Alter – die Vorstellungen vom Abwechslungsreichtum des Alltags beeinflusst, zeigt die kombinierte Betrachtung von Gesundheitszustand und Alter. Diese Analyse zeigt sehr anschaulich, dass über 80-Jährige, die ihren Gesundheitszustand als (sehr) gut bezeichnen, ihr Leben als nahezu genauso abwechslungsreich wahrnehmen wie Gesunde aus den anderen Altersgruppen. Vor allem aber empfinden die 80-Jährigen und Älteren mit guter gesundheitlicher Verfassung ihren Alltag als weit abwechslungsreicher als Ältere mit durchschnittlicher oder gar schlechter Gesundheit. So bezeichnen 60 Prozent der gesunden 80-Jährigen und Älteren ihren Alltag als sehr abwechslungsreich, von den deutlich Jüngeren, den 55- bis 67-Jährigen, mit mäßigem Gesundheitszustand sind es nur 33 Prozent, von den 55- bis 67-Jährigen mit schlechtem Gesundheitszustand sogar nur 13 Prozent.

Schaubild 16



Wie gezeigt, hat auch die Frage, inwieweit der eigene Alltag eine feste Struktur hat, einen Einfluss auf die Wahrnehmung vom Abwechslungsreichtum des Alltags. Zwei Drittel der über 55-Jährigen haben eine feste Struktur in ihrem Alltag – bei ihnen laufen die Tage eher geplant ab; lediglich 17 Prozent berichten davon, dass sie in ihrem Alltag keine feste Struktur haben, sondern die Dinge meistens auf sich zukommen lassen und abwarten, was der Tag ihnen bringt. Frauen jenseits des 55. Lebensjahres haben häufiger als gleichaltrige Männer eine feste Struktur in ihrem Alltag, Personen aus den höheren Sozialschichten häufiger als Personen aus den mittleren oder unteren sozialen Schichten. Überdurchschnittlich oft haben erwartungsgemäß auch Berufstätige eine feste Struktur in ihrem Alltag: Von ihnen geben 80 Prozent zu Protokoll, dass ihre Tage eher geplant ablaufen und von einer festen Struktur geprägt sind.

“
Wenn ich ehrlich bin, bin ich eher der Typ, der einfach in den Tag hineinlebt. Aus diesem Grund schmiede ich keine langfristigen Pläne.

”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

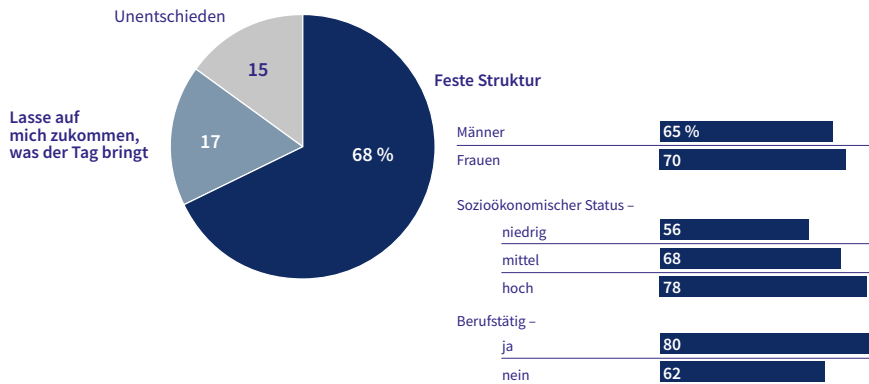
“
Wir gehen jeden Tag spazieren und versuchen, jeden Morgen vor dem Frühstück unsere Übungen auf der Sportmatte zu machen.

”
(Frau, 58 Jahre, verheiratet)



Die meisten haben eine feste Struktur in ihrem Alltag

Frage: „Haben Sie im Allgemeinen eine feste Struktur in Ihrem Alltag, also dass Ihre Tage eher geplant ablaufen, oder haben Sie keine feste Struktur und lassen auf sich zukommen, was der Tag bringt?“



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Die große Mehrheit der 55-Jährigen und Älteren ist zudem an den meisten Tagen der Woche außer Haus unterwegs: 26 Prozent gehen täglich außer Haus, weitere 33 Prozent sind an fünf oder sechs Tagen unterwegs. Immerhin jeder Zehnte der über 55-Jährigen verlässt das eigene Zuhause jedoch nur an ein oder zwei Tagen in der Woche, 2 Prozent berichten sogar davon, dass sie in aller Regel das Haus nie wirklich verlassen. Im Durchschnitt sind die 55-Jährigen und Älteren rund 5 Tage pro Woche unterwegs. Der Aktivitätsradius dieser Generation lässt mit dem Alter erwartungsgemäß etwas nach und wird erneut vor allem vom eigenen Gesundheitszustand beeinflusst. Ein Vergleich mit den Ergebnissen der Generali Altersstudie aus dem Jahr 2017 zeigt, dass die Außer-Haus-Aktivitäten älterer Menschen etwas zurückgegangen sind: Waren vor 10 Jahren noch 30 Prozent der 65- bis 85-Jährigen in aller Regel an allen Tagen der Woche außer Haus unterwegs und weitere 29 Prozent an fünf oder sechs Tagen, sind diese Anteile seither erkennbar zurückgegangen.



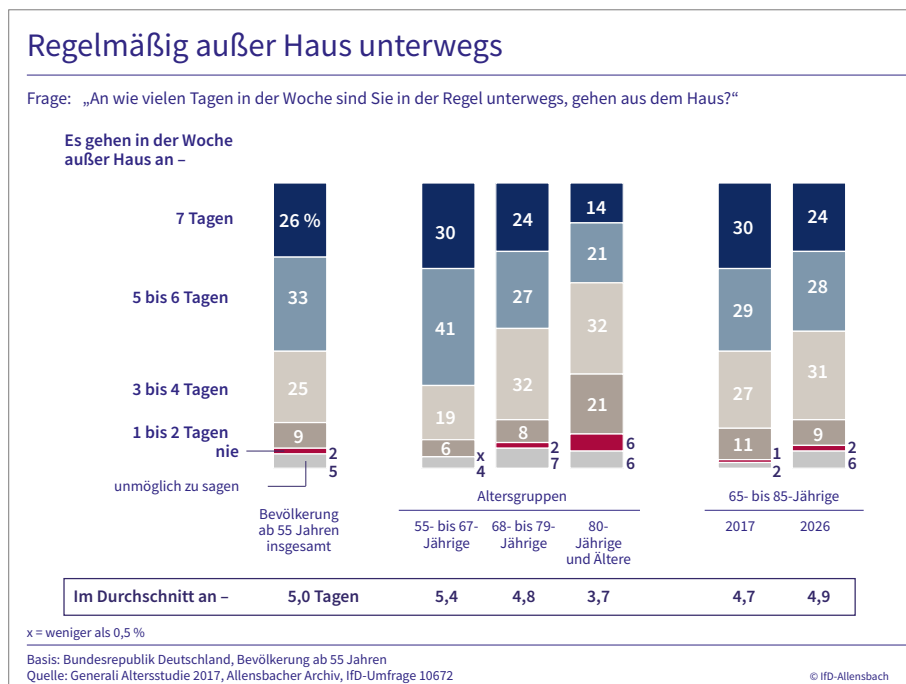
Aktuell sind nur noch 24 Prozent der 65- bis 85-Jährigen täglich außer Haus unterwegs, weitere 28 Prozent an fünf oder sechs Tagen.

„Treffe mich wöchentlich mit Frauen zum Schwimmen, zweimal die Woche, gehe gemeinsam Mittagessen bei öffentlichen Angeboten, gehe viel auf Feste und Feiern.“
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

„Mit meinen alten Freundinnen spiele ich ja auch immer noch jede Woche Bridge, immer montags, und mit der anderen Runde donnerstags.“
(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

„Ich bin gesellig und gern unter Leuten. Das ist für mich Lebensfreude.“
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

Schaubild 18



Hohe Bedeutung sozialer Kontakte

Die Bedeutung sozialer Kontakte ist in der Generation 55 plus ausgesprochen hoch. Das zeigen die Einschätzungen der 55-Jährigen und Älteren, was aus ihrer Sicht zu einem erfüllten und idealen Leben im Alter dazugehört. Zwei Drittel halten es für ein erfülltes Leben im Alter für besonders wichtig, ihre Familie regelmäßig zu sehen, 42 Prozent, sich viel mit Freunden zu treffen. Die Bedeutung der Familie nimmt mit zunehmendem Alter eher zu, die Bedeutung eines regelmäßigen Kontakts mit dem Freundeskreis geht hingegen etwas zurück. So halten es für ein erfülltes Leben im Alter 67 Prozent der 55- bis 67-Jährigen für besonders wichtig, ihre Familie regelmäßig zu sehen, von den 68- bis 79-Jährigen 63 Prozent und von den 80-Jährigen und Älteren 70 Prozent. Bei den Hochaltrigen finden es dem- gegen über nur 35 Prozent besonders wichtig, sich viel mit den Freunden zu treffen, von den 55- bis 67-Jährigen hingegen 44 Prozent.

Kontakte. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Alleine gehen die Leute vor die Hunde. Die sozialen Kontakte sind, glaube ich, das A und O.

(Mann, 59 Jahre, verheiratet)

Dass ich meine sozialen Kontakte weiterhin pflegen kann. Das ist so das Wichtigste.

(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

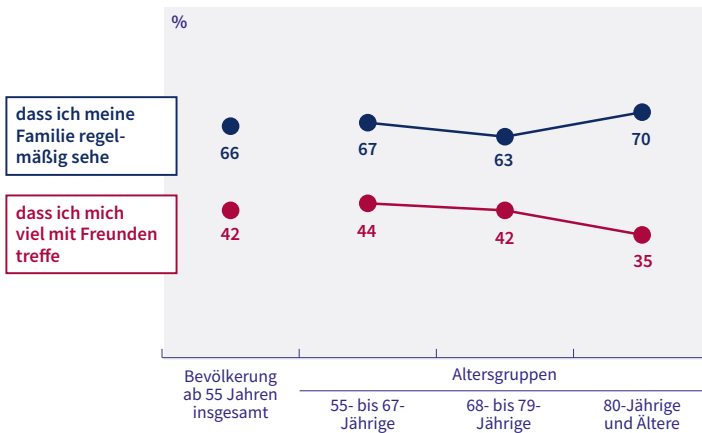
Ja, dass man noch Freunde hat, denen man vertrauen kann – das ist eigentlich ganz wichtig.

(Mann, 95 Jahre, verwitwet)



Hohe Bedeutung von Familie und Freunden in allen Altersgruppen

Im Alter wäre besonders wichtig –



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

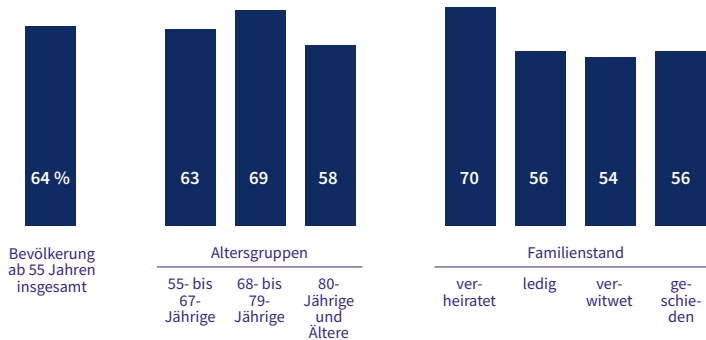
Die weit überwiegende Mehrheit misst sozialen Beziehungen nicht nur eine hohe Bedeutung bei, sondern zeigt sich auch außerordentlich zufrieden mit der Qualität ihrer Beziehungen und Kontakte: Knapp zwei Drittel der über 55-Jährigen sind mit ihren sozialen Kontakten besonders zufrieden. Ausgesprochen großen Einfluss auf die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten hat der Familienstand: Von den Verheirateten sind 70 Prozent mit ihren Beziehungen und Kontakten zu anderen Menschen besonders zufrieden, von den Verwitweten nur 54 Prozent, von den Geschiedenen und Ledigen jeweils 56 Prozent.

Das Alter hat einen etwas geringeren Einfluss auf die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten; lediglich bei den 80-Jährigen und Älteren liegt der Anteil der besonders Zufriedenen mit 58 Prozent unter dem Durchschnitt.



Der Familienstand hat großen Einfluss auf die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten

Es sind mit den Beziehungen und Kontakten, die sie zu anderen Menschen haben, sehr zufrieden*



* Selbsteinstufung auf einer der Skalenstufen 8 bis 10

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Die insgesamt hohe Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten resultiert aus der Frequenz der Kontakte mit den Kindern, Enkelkindern und Freunden: 33 Prozent der 55-Jährigen und Älteren treffen sich mehrmals in der Woche mit Freunden, weitere 42 Prozent mehrmals im Monat. Immerhin 9 Prozent geben jedoch auch zu Protokoll, dass sie sich seltener als einmal im Jahr oder nie mit Freunden treffen.

Besonders große Freude machen mir meine kleinen Enkelkinder. [...] Jetzt freuen wir uns über die beiden Mädels natürlich ganz arg.

(Mann, 81 Jahre, verheiratet)

Ich freue mich auch, wenn meine Familie da ist. Ich habe drei Kinder, sechs Enkel und vier Urenkel.

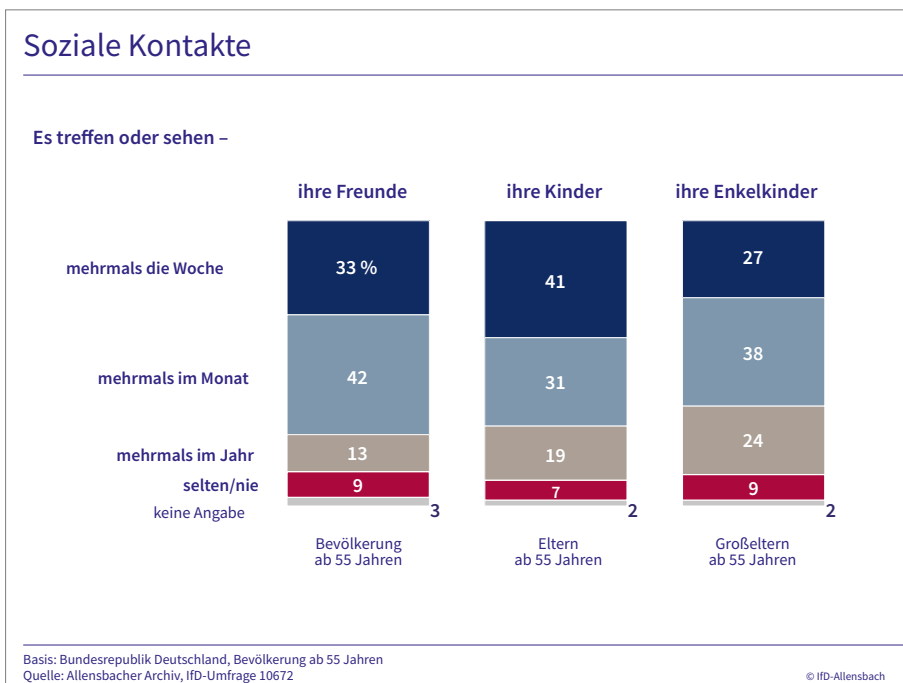
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)



“
Ich brauche Menschen um mich herum, das bin ich so gewohnt. Ich bin nicht dafür geschaffen, ganz allein zu sein, und das war ich auch nie.
 ”
 (Frau, 80 Jahre, verwitwet)

Diejenigen aus der Generation 55 plus, die Kinder haben, sehen diese sehr regelmäßig: 41 Prozent der Eltern sehen ihre Kinder mehrmals die Woche, weitere 31 Prozent mehrmals im Monat. Die Frequenz der Kontakte von Großeltern zu ihren Enkelkindern ist etwas geringer, aber ebenfalls hoch: 27 Prozent der Großeltern ab 55 Jahren sehen ihre Enkelkinder mehrmals wöchentlich, 38 Prozent mehrmals pro Monat, weitere 24 Prozent mehrmals im Jahr.

Schaubild 21



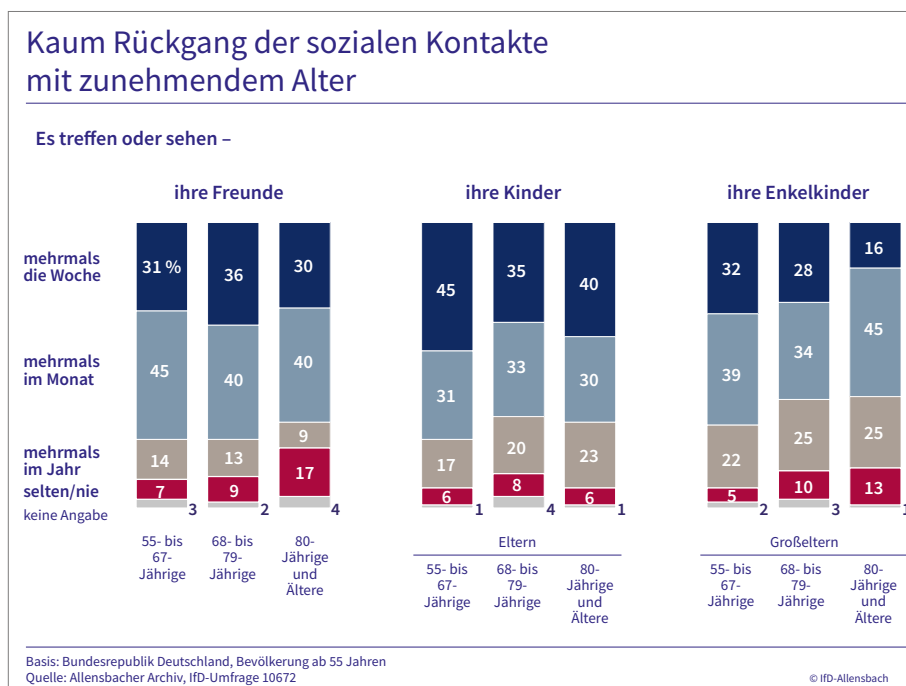
Der Kontakt zu Freunden und Familie geht auch mit zunehmendem Alter kaum zurück. So berichten 31 Prozent der 55- bis 67-Jährigen, dass sie mehrmals die Woche ihre Freunde treffen, weitere 45 Prozent sehen ihre Freunde mehrmals im Monat.



Bei den 68- bis 79-Jährigen treffen sich 36 Prozent mehrmals die Woche mit ihren Freunden und 40 Prozent mehrmals im Monat. Bei den über 80-Jährigen sind es mit 30 Prozent (mehrmals die Woche) und 40 Prozent (mehrmals im Monat) kaum weniger.

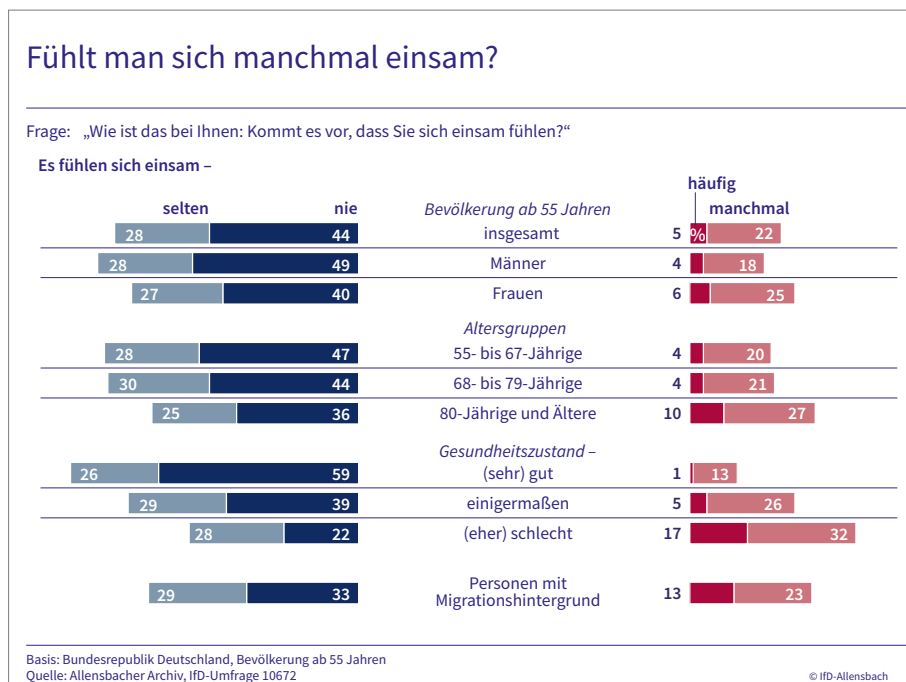
Ähnlich verhält es sich beim Kontakt zu den Kindern: Auch hier sind die Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen nicht besonders groß: Die 55- bis 67-Jährigen sehen ihre Kinder leicht überdurchschnittlich oft, die 68- bis 79-Jährigen leicht unterdurchschnittlich. Lediglich bei den Enkelkindern nimmt die Frequenz der Kontakte mit zunehmendem Alter ab. So sehen 32 Prozent der 55- bis 67-Jährigen ihre Enkelkinder mindestens mehrmals die Woche, von den 68- bis 79-Jährigen sind es 28 Prozent, von den über 80-Jährigen nur 16 Prozent.

Schaubild 22



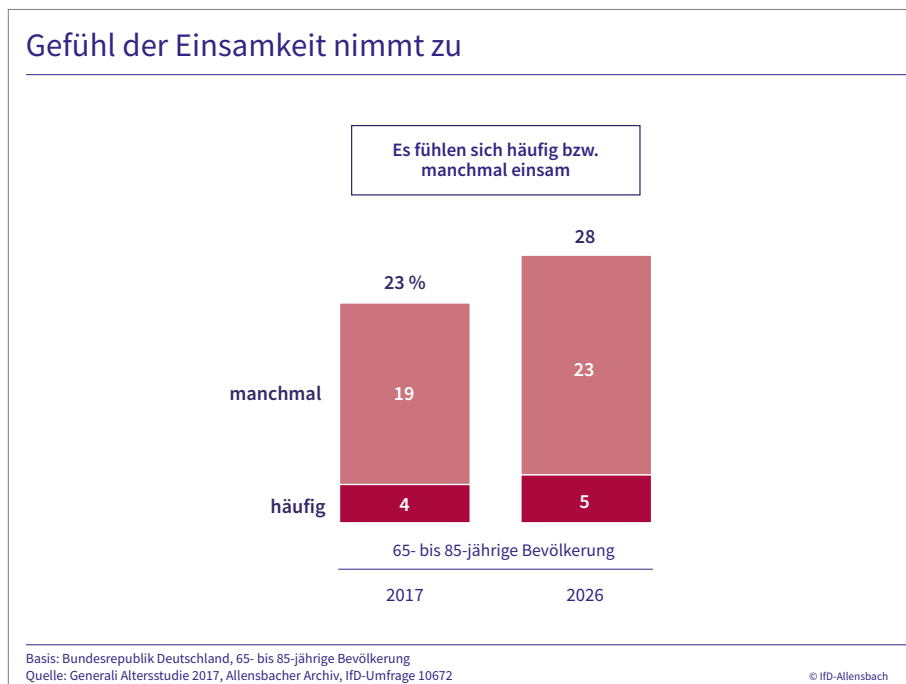
Dass die große Mehrheit der Generation 55 plus auf regelmäßige und enge Kontakte zu Freunden und Familie zurückgreifen kann, sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass es einen nicht unerheblichen Teil in dieser Altersgruppe gibt, der zumindest temporär unter Einsamkeitsgefühlen leidet. So haben 5 Prozent der 55-Jährigen und Älteren häufiger das Gefühl, einsam zu sein, weitere 22 Prozent haben dieses Gefühl zumindest manchmal. Überdurchschnittlich betroffen von Einsamkeitsgefühlen sind Frauen, Hochaltrige, Personen mit schlechtem Gesundheitszustand sowie Personen mit Migrationshintergrund. So berichten 31 Prozent der Frauen, aber nur 22 Prozent der Männer jenseits der 55, dass sie zumindest manchmal an Einsamkeit leiden; von den 80-Jährigen und Älteren sind es 37 Prozent und von Personen mit Migrationshintergrund 36 Prozent. Am häufigsten sind Personen mit schlechtem Gesundheitszustand von Einsamkeit betroffen. Von diesen berichtet jeder Zweite, dass er sich manchmal oder sogar häufig einsam fühlt. Damit ist ein schlechter Gesundheitszustand der größte Risikofaktor für Einsamkeit im Alter.

Schaubild 23



Der Trendvergleich mit der Generali Altersstudie 2017 zeigt, dass der Anteil der Personen, die von Einsamkeit betroffen sind, in der Altersgruppe der 65- bis 85-Jährigen im Verlauf der vergangenen zehn Jahre zugenommen hat: Fühlten sich 2017 noch 23 Prozent der 65- bis 85-Jährigen zumindest manchmal einsam, sind es aktuell 28 Prozent in dieser Altersgruppe.

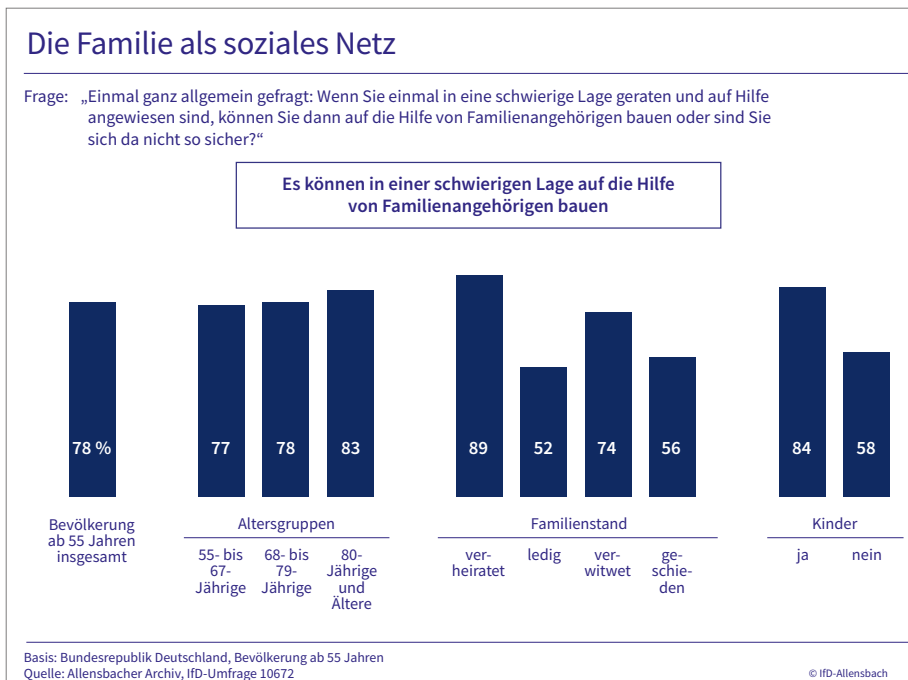
Schaubild 24



Soziale Beziehungen schaffen ein verlässliches Netzwerk

Die Bedeutung der sozialen Kontakte wird vor allem dadurch sichtbar, dass sie Sicherheit und Verlässlichkeit schaffen. Die überwältigende Mehrheit der 55-Jährigen und Älteren kann sich in einer schwierigen Situation, in der sie auf Hilfe angewiesen ist, auf die Unterstützung durch Familienmitglieder verlassen. 78 Prozent wissen, dass sie sich in einer schwierigen Lage auf ihre Familie verlassen können. Dies gilt für nahezu alle Teilgruppen der über 55-Jährigen gleichermaßen. Überdurchschnittlich betonen über 80-Jährige (83 Prozent), Verheiratete (89 Prozent) und Personen, die Kinder haben (84 Prozent), dass sie auf die Hilfe von Familienangehörigen bauen können, wenn sie auf Hilfe angewiesen sind. Weit unterdurchschnittlich oft können sich Ledige (52 Prozent), Geschiedene (56 Prozent) und Kinderlose (58 Prozent) darauf verlassen, dass sie Unterstützung aus der Familie erhalten.

Schaubild 25



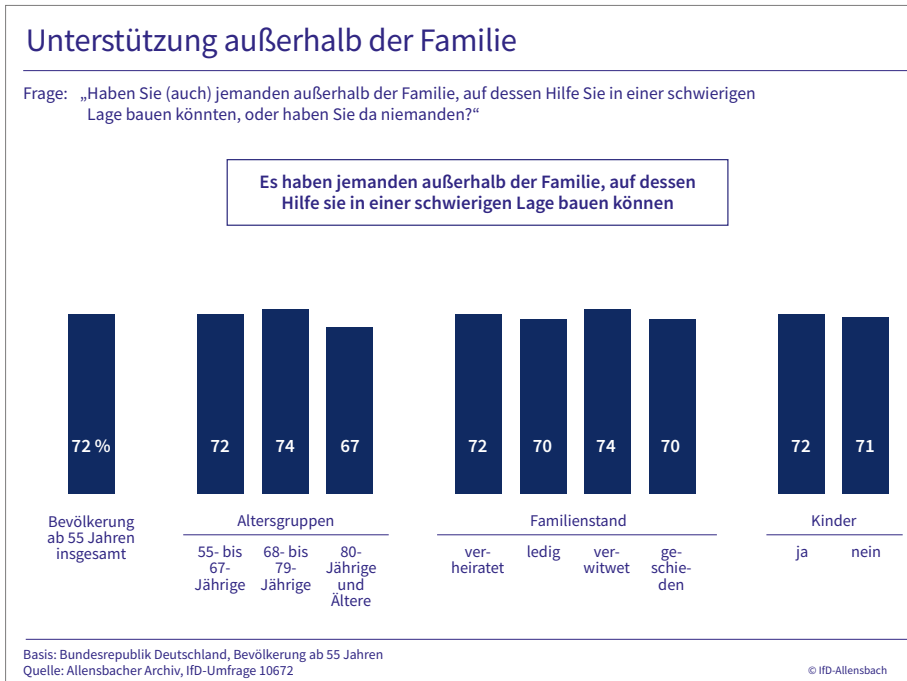
Auch auf Hilfe außerhalb der Familie kann die große Mehrheit der über 55-Jährigen zurückgreifen: 72 Prozent geben zu Protokoll, dass sie sich auf Personen außerhalb ihrer Familie verlassen können, wenn sie in eine schwierige Lage geraten und auf Hilfe angewiesen sind. Hier wirken sich Familienstand und das Vorhandensein von Kindern nahezu gar nicht auf die Aussagen der Befragten aus. Sowohl Personen mit Kindern wie Kinderlose, Verheiratete wie Ledige oder Geschiedene berichten in nahezu gleich großen Anteilen, dass sie jemanden außerhalb ihrer Familie haben, auf dessen Hilfe sie in einer schwierigen Lage zählen können. Nur bei den über 80-Jährigen ist der Anteil mit 67 Prozent etwas geringer. Hier macht es sich bemerkbar, dass mit zunehmendem Alter die Freundeskreise kleiner werden und Gleichaltrige aufgrund körperlicher oder gesundheitlicher Einschränkungen oftmals auch keine Hilfe mehr leisten können.

“
Wenn ich krank bin, kauft meine befreundete Nachbarin für mich ein und kümmert sich um mich.
”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Wenn ich was brauche oder mal etwas ist, dann rufe ich halt S. oder L. an, die helfen mir dann sofort. [...] Dann frage ich den C. (Nachbar).
”
(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

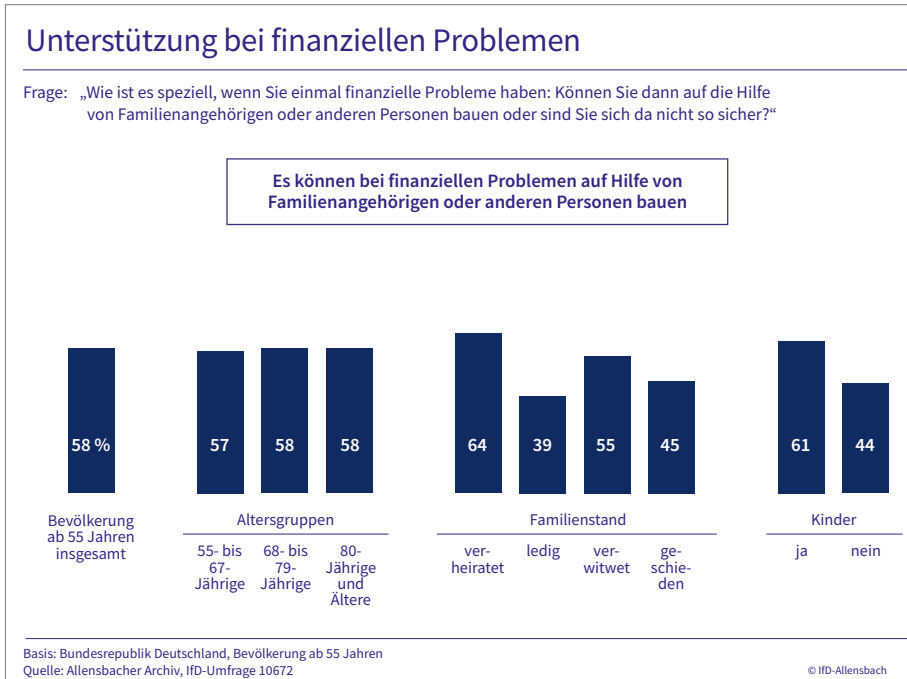
“
Kurz vor Weihnachten ging unser Auto kaputt. Da habe ich etwas telefoniert und der eine hat uns abgeholt zum Discounter und die Freundin ist gekommen und hat mit uns den Baum geholt.
”
(Mann, 63 Jahre, verheiratet)





Nicht ganz so groß sind die Unterstützerkreise, wenn es um finanzielle Hilfen geht. Deutlich weniger, aber immerhin noch 58 Prozent der 55-Jährigen und Älteren, sind überzeugt, dass sie sich im Falle finanzieller Probleme auf die Hilfe von Familienangehörigen oder anderen Personen verlassen können. Dass die meisten vermutlich eher auf die Unterstützung von Familienmitgliedern, eher seltener auf die von Freunden zurückgreifen würden, zeigen die Häufigkeitsverteilungen: Verheiratete und Personen mit Kindern sind sich überdurchschnittlich oft sicher, auch in finanziellen Notlagen Unterstützung zu erhalten, Ledige, Geschiedene und Kinderlose weit unterdurchschnittlich oft.





Auch wenn sich die meisten auf die Unterstützung durch Familie und Freunde verlassen können, fällt es vielen nicht leicht, andere um Hilfe zu bitten: 45 Prozent fällt es schwer oder sehr schwer, andere Personen um Hilfe zu bitten, nur 41 Prozent fällt dies leicht oder sogar sehr leicht. Besonders schwer fällt es Personen, die häufig oder gelegentlich von Einsamkeit betroffen sind. Von ihnen haben 62 Prozent Schwierigkeiten damit, andere um Hilfe zu bitten.

“
*Um Hilfe zu bitten, ist schwer.
 Ja. Solange, wie man das selber
 kann, tut man das nicht.*
 ”
 (Frau, 86 Jahre, verwitwet)

“
*Dann frage ich die Kinder.
 Aber es ist halt auch Familie.
 Ich würde jetzt nicht unbedingt
 zum Nachbarn rüberrennen.*
 ”
 (Mann, 59 Jahre, verheiratet)



“
Um Hilfe zu bitten, zum Beispiel meinen Mann zu bitten, Sachen zu erledigen, das fällt mir leichter. [...] Meinen Sohn mal um Hilfe zu bitten, solche Sachen, das fällt mir leicht.
 ”

(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

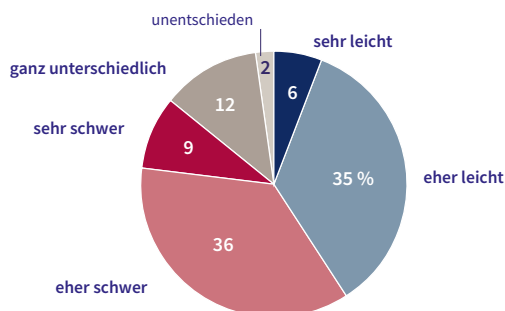
“
Ich bitte nur andere Menschen um Hilfe, wenn es wirklich ein Notfall ist. Ich versuche sonst, alle Dinge erst einmal selber zu lösen.
 ”

(Frau, 70 Jahre, ledig)

Schaubild 28

Fällt es schwer, andere um Hilfe zu bitten?

Frage: „Manchen Menschen fällt es ja leicht, andere um Hilfe zu bitten, anderen fällt das eher schwer. Wie ist das bei Ihnen: Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, andere um Hilfe zu bitten? Fällt Ihnen das in der Regel ...?“



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
 Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

© IFD-Allensbach

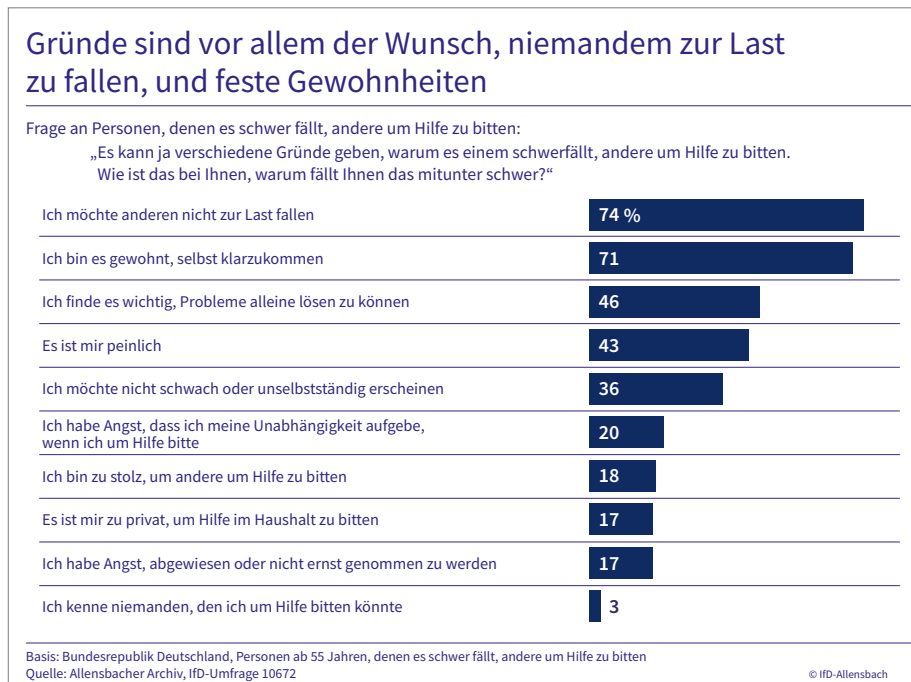
Diejenigen, die Probleme damit haben, andere um Hilfe zu bitten, nennen vor allem zwei Gründe dafür: Sie möchten anderen nicht zur Last fallen (74 Prozent) und sie sind es gewohnt, alleine klarzukommen (71 Prozent). 46 Prozent finden es darüber hinaus wichtig, Probleme alleine lösen zu können, 43 Prozent ist es peinlich, andere um Hilfe zu bitten, und 36 Prozent möchten nicht schwach oder unselbstständig erscheinen – eine Haltung, die vor allem in den unteren Sozialschichten überproportional verbreitet ist.



“
*Um Hilfe zu bitten, ist schwer.
 Ja. Solange, wie man das selber
 kann, tut man das nicht.*
 ”
 (Frau, 86 Jahre, verwitwet)

Nur die allerwenigsten geben als Grund an, dass sie niemanden kennen, den sie um Hilfe bitten können: Dies sind lediglich 3 Prozent; unter Kinderlosen jedoch immerhin 7 Prozent.

Schaubild 29



Stark alters- und schichtgebundene Gesundheitsbilanz

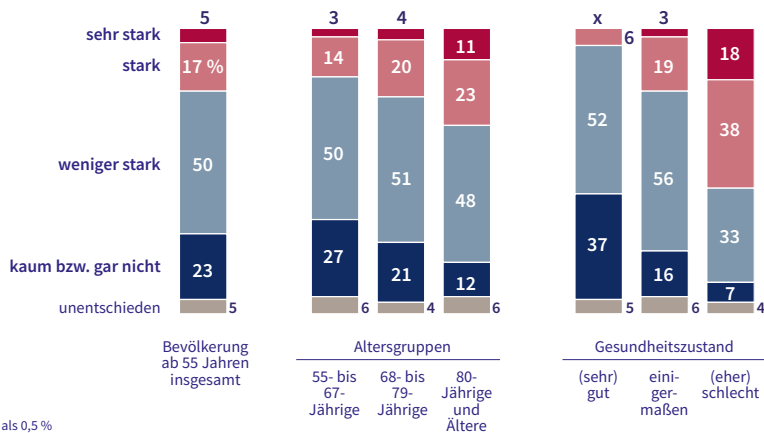
Der Gesundheitszustand der älteren Generation ist heute weitaus besser als vor 20, 30 Jahren. Gleichzeitig ist dies die Lebensphase, in der gesundheitliche Beschwerden und körperliche Einschränkungen zunehmen, insbesondere jenseits des 70. und besonders verstärkt jenseits des 80. Lebensjahres. Gleichzeitig empfindet nur eine Minderheit der 55-Jährigen und Älteren das Älterwerden als Belastung. Lediglich für gut jeden Fünften ist das Älterwerden eine starke oder sehr starke Belastung, jeden Zweiten belastet das Älterwerden hingegen weniger stark, knapp jeden Vierten kaum oder gar nicht.

Besonders kritisch wird das Älterwerden von Personen mit schlechtem Gesundheitszustand beurteilt: Von ihnen empfinden 56 Prozent den Umstand, dass sie älter werden, als starke oder sehr starke Belastung. Einen Eindruck, den nur 6 Prozent derjenigen teilen, die ihren Gesundheitszustand positiv bewerten. Auch mit zunehmendem Alter steigt der Anteil derer, die das Alter als belastend empfinden, aber selbst bei den über 80-Jährigen ist dies die Minderheit. Dennoch bewerten immerhin 34 Prozent der 80-Jährigen und Älteren den Umstand, älter zu werden, als starke oder sehr starke Belastung.



Gefühlte Belastung durch das Älterwerden

Frage: „Das Älterwerden empfindet jeder ja ganz unterschiedlich. Einmal ganz allgemein gefragt: Wie gehen Sie damit um, dass Sie älter werden, wie weit belastet Sie das? Würden Sie sagen, das Älterwerden belastet Sie ...?“



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Nicht nur die summarische Bilanz, inwieweit das Älterwerden eine Belastung darstellt, fällt im höheren Alter kritischer aus, sondern auch die detaillierte Bewertung, was einem alles schwerer fällt als früher. Mit zunehmendem Alter werden nicht nur Dinge, die mit körperlichen Anstrengungen verbunden sind, als signifikant beschwerlicher empfunden, sondern auch geistige Tätigkeiten oder Alltagsaufgaben. Von den Jüngeren, den 55- bis 67-Jährigen, geben zumeist nur Minderheiten an, dass ihnen bestimmte Tätigkeiten oder Aufgaben schwerer fallen als früher. Am ehesten fällt es Personen dieser Altersgruppe heute schwerer als früher, schwere Dinge zu heben oder zu tragen – immerhin knapp jeder Zweite berichtet davon. Gut jedem Dritten aus dieser Altersgruppe fällt es zudem mittlerweile schwerer, bei schwachem Licht gut zu sehen oder Sport zu treiben; knapp jeder Dritte hat mittlerweile auch größere Probleme damit, längere Strecken zu gehen, lange Auto zu fahren oder Treppen zu steigen.



*Ich werde manchmal ein bisschen vergesslich.
Auch kommt es vor, dass ich beim Rewe bezahlen
will und das Portemonnaie vergessen habe.
Das Gedächtnis lässt ganz klar nach.*

(Mann, 63 Jahre, geschieden)

*Zunehmend habe ich
Rückenprobleme,
das merke ich beim
Treppensteigen.*

(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

*Bei körperlichen Arbeiten merke ich schon,
dass die schwerer fallen und ich schneller
erschöpft bin. Dann muss man es halt lang-
samer angehen lassen.*

(Mann, 81 Jahre, verheiratet)

Die über 80-Jährigen stufen erwartungsgemäß alle abgefragten Tätigkeiten häufiger als beschwerlich ein als die jüngeren Altersgruppen. Auch den 80-Jährigen und Älteren fällt es besonders schwer, schwere Dinge zu heben und zu tragen: 84 Prozent geben zu Protokoll, dass ihnen das mehr Mühe bereitet als früher. 79 Prozent haben heute größere Schwierigkeiten damit, lange Strecken zu gehen, 75 Prozent, Treppen zu steigen, 63 Prozent, Sport zu treiben, und 58 Prozent damit, lange Auto zu fahren. Besonders groß sind die unterschiedlichen Einschätzungen zwischen den Altersgruppen allerdings bei alltäglichen Aufgaben: So empfinden es nur 5 Prozent der 55- bis 67-Jährigen heute beschwerlicher als früher, Einkäufe zu erledigen, von den über 80-Jährigen sind es 34 Prozent. Auch die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel bedeutet für Ältere (31 Prozent) weit häufiger eine Belastung als für Jüngere (8 Prozent). Gleiches gilt für Haushaltstätigkeiten wie Putzen und Kochen, für das Verstehen von Schreiben von Behörden, Banken oder Versicherungen sowie für das Bedienen technischer Geräte wie Handy oder Computer.

*Das Einzige, was mir seitdem wirklich
schwerfällt, ist der ganze Papierkram,
den ich jetzt selbst erledigen muss.
Darum hat sich früher immer mein
Mann gekümmert.*

(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

*Vielleicht auch so grundsätz-
lich das Technikverstehen fällt
mir manchmal schwer oder
dauert länger, wenn mir mei-
ne Kinder Sachen erklären.*

(Frau, 58 Jahre, verheiratet)



Mit zunehmendem Alter fallen viele Dinge schwer

Frage: „Wenn man älter wird, fällt manches ja vielleicht nicht mehr so leicht wie früher. Gibt es Tätigkeiten oder Situationen, in denen Ihnen das auffällt? Steht auf dieser Liste etwas, das Ihnen heute schwerer fällt als früher?“

	Altersgruppen		
	55- bis 67-Jährige %	68- bis 79-Jährige %	80-Jährige und Ältere %
Schwere Dinge heben oder tragen	49	73	84
Bei schwachem Licht sehen	38	45	49
Sport treiben	34	42	63
Lange Strecken gehen	30	53	79
Treppen steigen	29	52	75
Lange Auto fahren	29	42	58
Im Garten arbeiten	23	37	57
Sich Namen oder Termine merken	22	36	52
Spontan sein	20	22	33
Sich auf Veränderungen einstellen, mit Veränderungen umgehen	19	25	33
Neue Leute kennenlernen, Kontakte knüpfen	19	19	31
Schreiben von Behörden, Banken, Versicherungen usw. verstehen	16	26	41
Sich länger auf eine Sache konzentrieren	13	22	30
Das Handy oder den Computer bedienen	12	30	46
Haushaltstätigkeiten wie Putzen oder Kochen	11	26	42
Öffentliche Verkehrsmittel nutzen	8	19	31
Den Tag planen und strukturieren	6	5	12
Einkäufe erledigen	5	15	34
Nein, nichts davon	16	3	x

x = weniger als 0,5 %

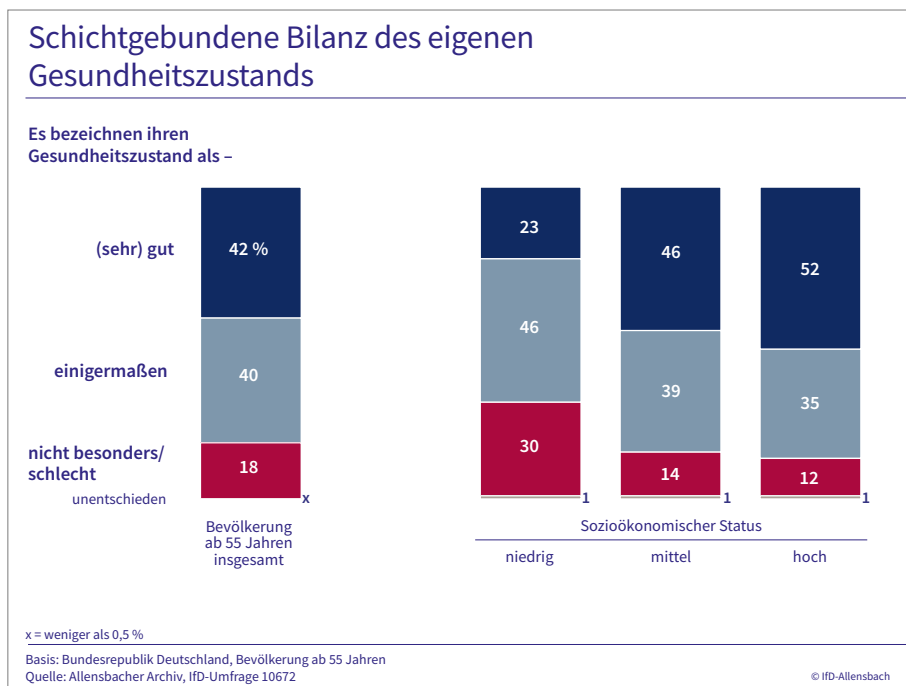
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



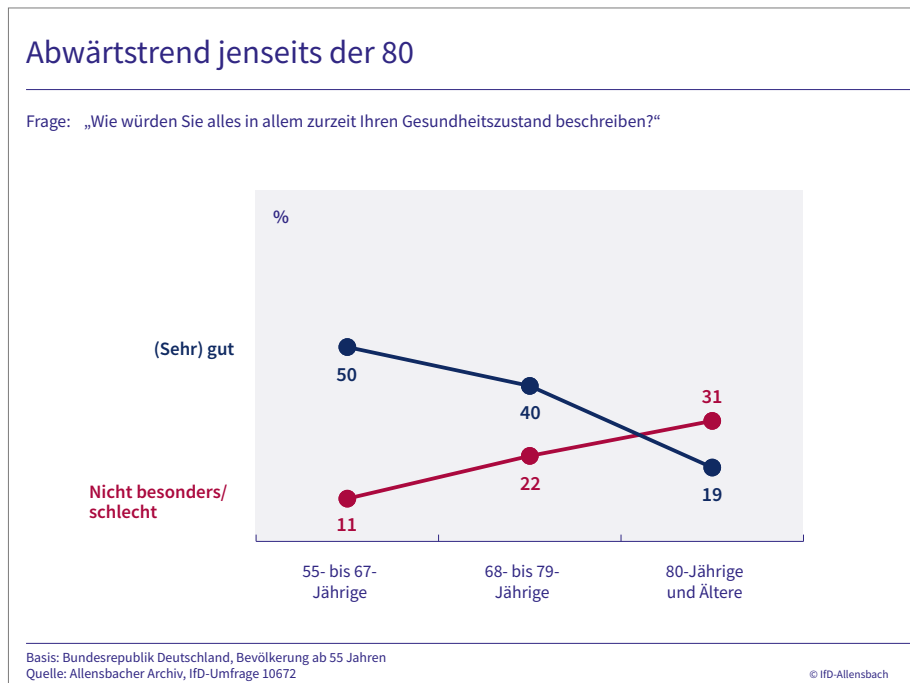
Studien der letzten Jahre konnten immer wieder zeigen, dass der Gesundheitszustand der älteren Generation heute weitaus besser ist als vor 20, 30 Jahren. Allerdings verändert sich der Gesundheitszustand der älteren Generation derzeit nur noch langsam. Insgesamt bewerten 42 Prozent der 55-Jährigen und Älteren ihren Gesundheitszustand uneingeschränkt positiv, 40 Prozent ziehen eine gemischte Bilanz und 18 Prozent bezeichnen ihren derzeitigen Gesundheitszustand als nicht besonders oder als eindeutig schlecht. Diese Bilanz ist stark schichtgebunden. Während in den höheren Sozialschichten 52 Prozent der über 55-Jährigen eine positive Bilanz ihres Gesundheitszustands ziehen, ist dies nur bei 23 Prozent der Gleichaltrigen aus den unteren sozialen Schichten der Fall. Umgekehrt ziehen 30 Prozent aus den unteren Sozialschichten eine negative Bilanz, aber nur 12 Prozent aus den höheren Sozialschichten.

Schaubild 32



Die Analyse nach Altersgruppen zeigt, dass der Gesundheitszustand erwartungsgemäß mit zunehmendem Alter kritischer bewertet wird. Von den 55- bis 67-Jährigen zieht jeder Zweite eine eindeutig positive Bilanz des eigenen Gesundheitszustands, von den 68- bis 79-Jährigen sind es vier von zehn, jenseits des 80. Lebensjahres dann nur noch knapp jeder Fünfte. In der Altersgruppe der 80-Jährigen und Älteren klagen hingegen bereits 31 Prozent über gesundheitliche Beeinträchtigungen, bei den 68- bis 79-Jährigen sind es 22 Prozent, bei den 55- bis 67-Jährigen nur 11 Prozent.

Schaubild 33



Wesentliche Voraussetzung für die positive Bilanz des eigenen Gesundheitszustands ist eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Maßnahmen, die die Bevölkerung ab 55 Jahren unternimmt, um gesund und fit zu bleiben. An der Spitze dieser Maßnahmen stehen der Verzicht auf das Rauchen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sowie ausreichend Schlaf. Unabhängig vom Alter sind dies die drei Maßnahmen, die die Bevölkerung ab 55 Jahren am häufigsten unternimmt, um gesund und fit zu bleiben.



Ein Vergleich der verschiedenen Alterskohorten zeigt, dass die Altersgruppe der 55- bis 67-Jährigen mit Abstand am wenigsten zur Förderung der eigenen Gesundheit unternimmt, die Gruppe der 68- bis 79-Jährigen hingegen am meisten. Neben den drei genannten Maßnahmen ist es unter den 68- bis 79-Jährigen besonders weit verbreitet, auf ausreichend Bewegung zu achten, keinen oder nur wenig Alkohol zu trinken sowie auf das Gewicht zu achten und Stress möglichst zu vermeiden. Überdurchschnittlich großen Wert legen die 68- bis 79-Jährigen auf eine gesundheitsbewusste Ernährung, insbesondere darauf, möglichst wenig Zucker zu essen, viel Sport zu treiben sowie möglichst viel entspannte Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Die mittlere Altersgruppe profitiert davon, dass sie von den zeitlichen Zwängen des Berufslebens zumeist befreit ist und gleichzeitig noch mit weniger gesundheitlichen Einschränkungen zu kämpfen hat als die über 80-Jährigen.

Die über 80-Jährigen versuchen sich vor allem dadurch gesund und fit zu halten, dass sie neben dem Verzicht auf das Rauchen, den regelmäßigen ärztlichen Konsultationen und ausreichend Schlaf weitgehend auf Alkohol verzichten, Stress möglichst vermeiden und auf ausreichend Bewegung achten. Mehr als die anderen Altersgruppen versuchen sie zudem, durch die Einnahme von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln positiven Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu nehmen und sich mit regelmäßigen Gedächtnisübungen geistig fit zu halten.

“
Ich habe mich geistig und körperlich fit gehalten und habe anscheinend auch gute Gene.

”
(Mann, 81 Jahre, verheiratet)

“
Mein Ziel ist also nach Möglichkeit, so 4.000-5.000 Schritte täglich zu machen. [...] Dann steige ich manchmal bewusst eine U-Bahn-Station eher aus.

”
(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

“
Wer ruht, der rostet.

”
(Frau, 65 Jahre, verheiratet)



Gesundheitsbewusstes Verhalten

Frage: „Was tun Sie alles für Ihre Gesundheit, was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben?“

	Altersgruppen		
	55- bis 67-Jährige %	68- bis 79-Jährige %	80-Jährige und Ältere %
Nicht rauchen	67	76	79
Mich regelmäßig ärztlich untersuchen lassen	65	74	77
Genügend schlafen	58	68	72
Auf ausreichend Bewegung achten	55	64	48
Keinen oder nur wenig Alkohol trinken	49	61	69
Auf das Gewicht achten	54	59	43
Stress möglichst vermeiden	46	56	58
Mich gesundheitsbewusst ernähren	42	49	43
Möglichst viel entspannte Zeit verbringen, z. B. mit Freunden oder der Familie	41	44	40
Für ausreichend Zeit für mich sorgen	41	42	39
Darauf achten, wenig Zucker zu essen	35	43	36
Regelmäßig Sport treiben	34	37	20
Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin-tabletten nehmen	26	25	30
Zu Hause Dehn- oder Gymnastikübungen machen	22	31	29
Regelmäßiges geistiges Training mit gezielten Übungen	14	27	32
Entspannungstechniken anwenden, z. B. Yoga, Achtsamkeitstraining, Meditation	17	16	11

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Frauen verhalten sich in aller Regel deutlich gesundheitsbewusster als Männer. Das gilt insbesondere für den Verzicht auf Alkohol, eine gesundheitsbewusste Ernährung sowie den Rekurs auf Entspannungstechniken und Gymnastikübungen. Während knapp zwei Drittel der Frauen ab 55 Jahren den Konsum von Alkohol minimieren, sind es bei den gleichaltrigen Männern nur 47 Prozent. Jede zweite Frau über 55 ernährt sich zudem gesundheitsbewusst, von den Männern gleichen Alters nur 38 Prozent. 30 Prozent der Frauen machen zu Hause regelmäßig Dehn- oder Gymnastikübungen, weitere 21 Prozent wenden auch Entspannungstechniken wie Yoga an, von den Männern sind dies nur 22 bzw. 8 Prozent.

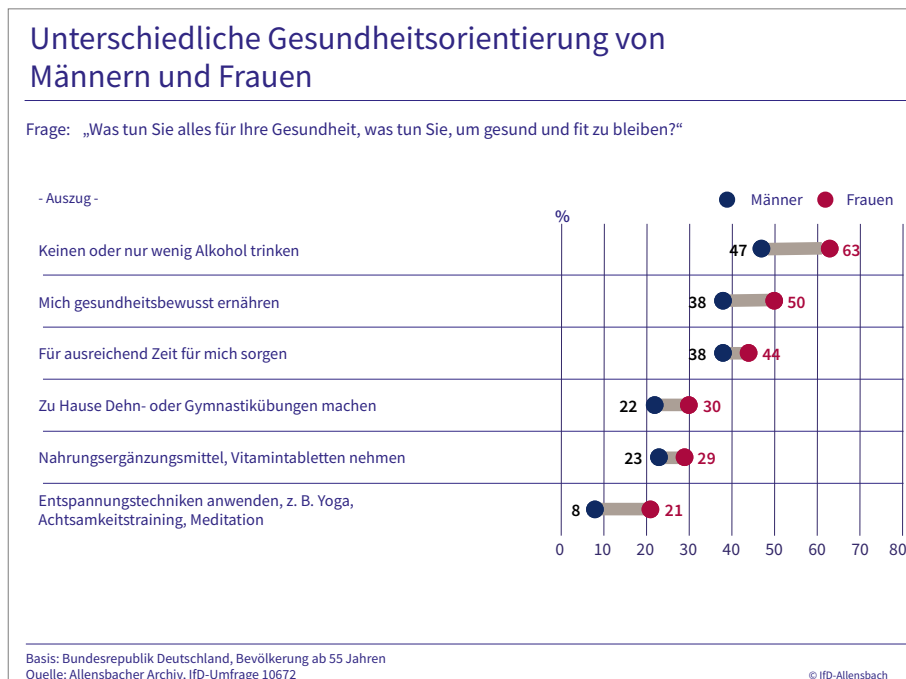
“
Ich mache Yoga, wir machen regelmäßig unsere Morgenübungen und gehen fast täglich spazieren.
 ”

(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

“
Ich gehe regelmäßig zur Massage. Das habe ich beibehalten, nachdem die Krankengymnastik geendet hat.
 ”

(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

Schaubild 35



Besonders weit fällt das Gesundheitsbewusstsein bzw. dessen Umsetzung im Alltag in den verschiedenen sozialen Schichten auseinander. Insbesondere regelmäßige sportliche Aktivitäten und eine gesundheitsbewusste Ernährung werden von den über 55-Jährigen aus den höheren sozialen Schichten weitaus mehr praktiziert als in den einfachen sozialen Schichten: 35 Prozent der Personen aus den schwächeren sozialen Schichten bemühen sich gezielt um eine gesundheitsbewusste Ernährung, aber 56 Prozent der Personen aus den höheren sozialen Schichten. 18 Prozent der über 55-Jährigen aus den einfacheren sozialen Schichten treiben regelmäßig Sport, dagegen 44 Prozent der Gleichaltrigen aus den höheren sozialen Schichten. Auch die bewusste Kontrolle des Gewichts und der Verzicht auf Nikotin werden in den höheren sozialen Schichten häufiger praktiziert als in den einfachen Schichten. So achten 44 Prozent der Personen aus den schwächeren sozialen Schichten auf ihr Gewicht, dagegen 61 Prozent derjenigen aus den höheren sozialen Schichten.

Umgekehrt gibt es zwei Verhaltensweisen, die in den mittleren und unteren Sozialschichten weiter verbreitet sind als in den höheren: So versuchen 59 Prozent der Personen aus den mittleren und 55 Prozent aus den unteren Sozialschichten auf Alkohol weitgehend zu verzichten, um gesund und fit zu bleiben, aber nur 49 Prozent aus den oberen Sozialschichten. 53 Prozent der über 55-Jährigen aus der Mittelschicht und 51 Prozent der über 55-Jährigen aus der Unterschicht versuchen, Stress zu vermeiden – von den Gleichaltrigen aus der Oberschicht jedoch nur 48 Prozent.



Unterschiedliche Gesundheitsorientierung der sozialen Schichten

Frage: „Was tun Sie alles für Ihre Gesundheit, was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben?“

- Auszug -	Sozioökonomischer Status		
	niedrig %	mittel %	hoch %
Nicht rauchen	61	75	75
Auf ausreichend Bewegung achten	46	58	65
Keinen oder nur wenig Alkohol trinken	55	59	49
Auf das Gewicht achten	44	54	61
Stress möglichst vermeiden	51	53	48
Mich gesundheitsbewusst ernähren	35	43	56
Möglichst viel entspannte Zeit verbringen, z. B. mit Freunden oder der Familie	30	43	50
Für ausreichend Zeit für mich sorgen	32	45	43
Darauf achten, wenig Zucker zu essen	37	36	42
Regelmäßig Sport treiben	18	35	44
Zu Hause Dehn- oder Gymnastikübungen machen	16	30	28

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Positive Bilanz der materiellen Lebensverhältnisse

Die Mehrheit der Generation 55 plus lebt in stabilen wirtschaftlichen Verhältnissen und zieht auch für sich persönlich eine positive Bilanz der eigenen materiellen Situation. 61 Prozent der 55-Jährigen und Älteren bezeichnen ihre finanzielle Situation als sehr gut oder gut. 29 Prozent bewerten ihre eigene wirtschaftliche Lage als mäßig, 9 Prozent als schlecht oder sehr schlecht. Das Urteil über die eigene finanzielle Lage unterscheidet sich in den verschiedenen Altersgruppen nicht grundsätzlich: Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil derer ab, die ihre wirtschaftlichen Verhältnisse positiv bewerten. Gleichzeitig verringert sich aber auch der Anteil derer, die ihre eigene materielle Situation als dezidiert schlecht bezeichnen. Größer wird hingegen mit zunehmendem Alter die Gruppe derer, die eine gemischte Bilanz ihrer eigenen finanziellen Verhältnisse zieht.

Ja, das ist eben die finanzielle Situation, dass wir uns sehr viele Sachen einfach nicht leisten können, dass wir mit jedem Cent rechnen müssen.

(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

Und meine Rente ist ganz klein. Davon alleine könnte ich nicht leben.

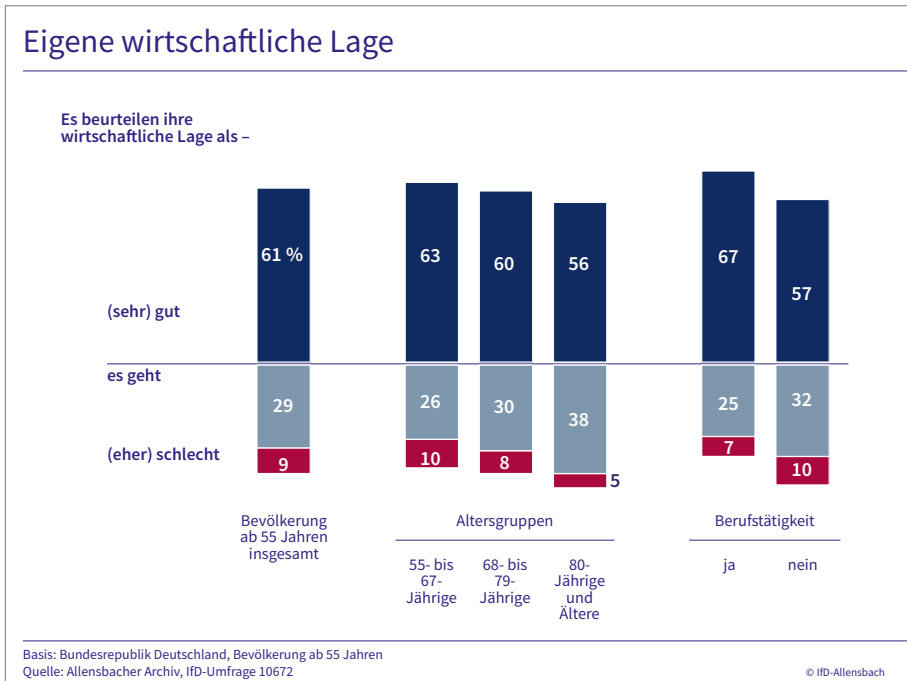
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

*Ich bin finanziell abgesichert.
Ich habe ein Eigenheim, das bezahlt ist.*

(Mann, 59 Jahre, verheiratet)

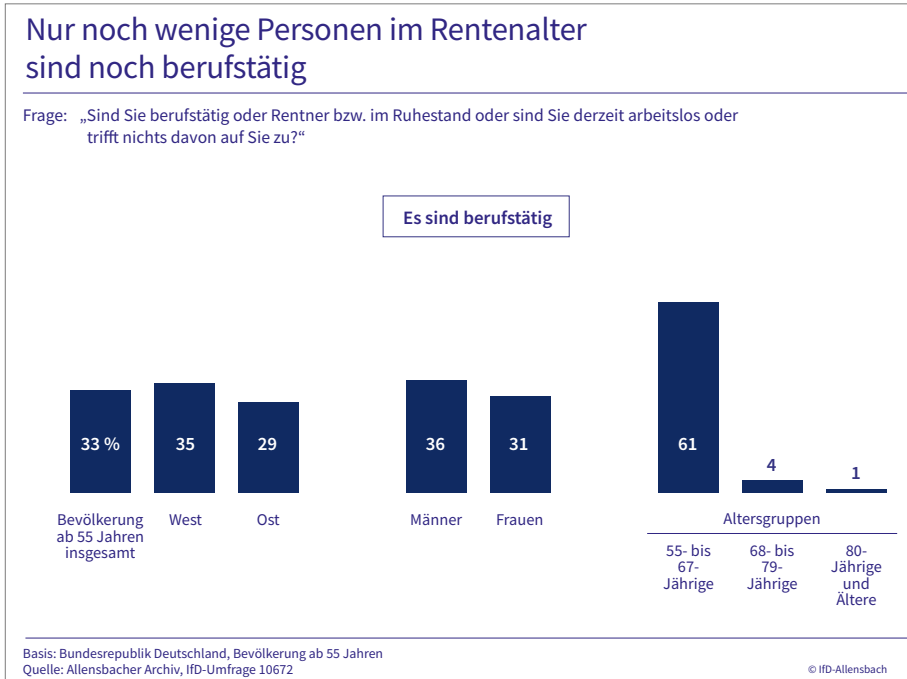
Überdurchschnittlich positiv fällt das Urteil bei denen aus, die noch berufstätig sind: Von diesen bezeichnen 67 Prozent ihre finanzielle Situation als sehr gut oder gut, nur 7 Prozent als schlecht. Von den Personen, die nicht mehr berufstätig sind, ziehen hingegen 57 Prozent eine positive Bilanz ihrer eigenen wirtschaftlichen Verhältnisse.





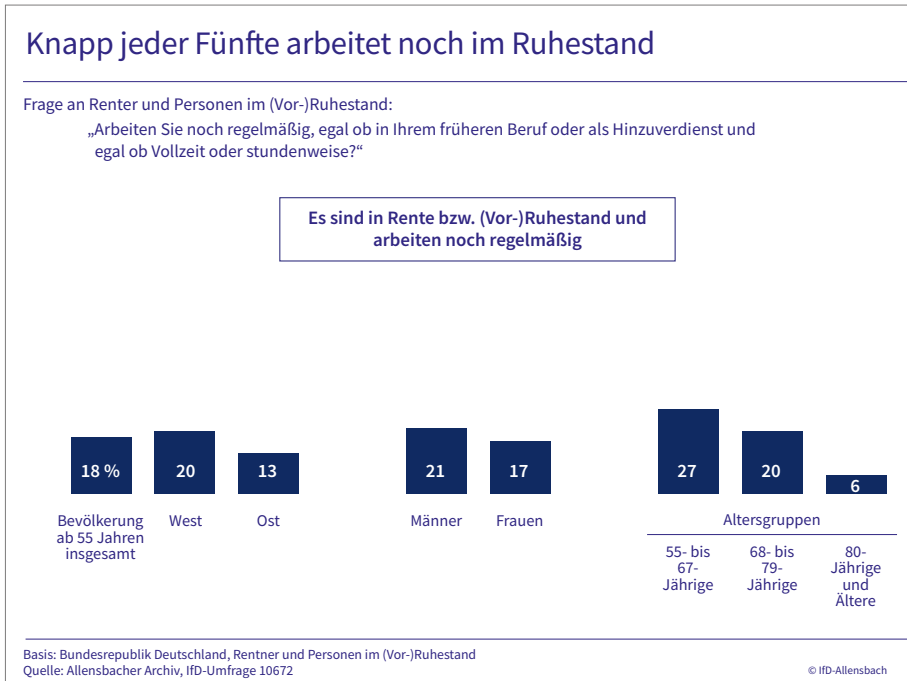
Insgesamt sind 33 Prozent der über 55-Jährigen noch berufstätig – die Mehrheit davon ist im Alter von 55 bis 67 Jahren. Überdurchschnittlich hoch ist der Grad der Berufstätigen unter Westdeutschen und unter Männern: 35 Prozent der über 55-jährigen westdeutschen Bevölkerung, aber nur 29 Prozent der ostdeutschen Bevölkerung sind noch berufstätig. Bei den über 55-jährigen Männern sind es 36 Prozent, bei den Frauen gleichen Alters 31 Prozent.





Jenseits der 67 ist nur noch eine Minderheit berufstätig: Von den 68- bis 79-Jährigen sind es 4 Prozent, von den 80-Jährigen und Älteren nur 1 Prozent. Allerdings arbeitet auch weiterhin noch knapp jeder Fünfte von denen, die eigentlich bereits im Ruhestand sind: 18 Prozent aller Rentner arbeiten auch im Ruhestand noch regelmäßig. Auch hier finden sich die gleichen Relationen wie bei den über 55-Jährigen, die noch nicht im Ruhestand, sondern regulär berufstätig sind: Mehr westdeutsche als ostdeutsche Rentner arbeiten noch trotz Ruhestands, mehr Männer als Frauen und mehr Jüngere als Ältere: Von den westdeutschen Rentnern arbeiten noch 20 Prozent regelmäßig, von den ostdeutschen 13 Prozent; von den Männern im Ruhestand, sind es 21, von den Frauen im Ruhestand 17 Prozent. Bei den 55- bis 67-Jährigen, die sich eigentlich im Ruhestand befinden, arbeiten noch 27 Prozent regelmäßig, bei den 68- bis 79-Jährigen 20 Prozent und bei den 80-Jährigen und Älteren 6 Prozent.





Neben dem Beruf spielt jenseits des 55. Lebensjahres auch das Ehrenamt eine große Rolle: 33 Prozent der Bevölkerung ab 55 Jahren engagieren sich freiwillig bzw. ehrenamtlich. Überdurchschnittlich engagiert sind die 68- bis 79-Jährigen, Personen aus den höheren Sozialschichten sowie Männer. Vor allem die Lebensphase nach Ausscheiden aus dem Berufsleben wird von vielen intensiv genutzt, um sich ehrenamtlich zu betätigen: Bei den 68- bis 79-Jährigen sind insgesamt 37 Prozent ehrenamtlich aktiv. Noch stärker ist die Beteiligung von Personen aus den oberen Sozialschichten: Von ihnen engagieren sich 45 Prozent ehrenamtlich oder auf andere Weise freiwillig für die Gesellschaft.

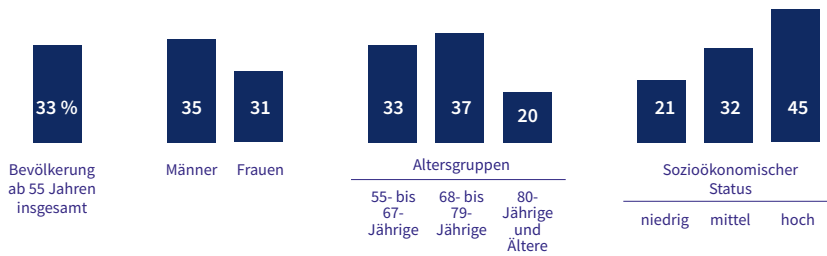
Das hohe gesellschaftliche Engagement der Generation 55 plus ist insofern bemerkenswert, da nur ein geringer Teil von ihnen dem ehrenamtlichen Engagement eine besonders hohe Bedeutung für das Leben im Alter beimisst: Nur 13 Prozent halten es für ein erfülltes Leben im Alter für besonders wichtig, sich für andere bzw. die Gesellschaft zu engagieren.



Ehrenamtlich Aktive

Frage: „Sind Sie ehrenamtlich tätig oder engagieren Sie sich auf eine andere Weise freiwillig oder ist das nicht der Fall?“

Es sind ehrenamtlich aktiv



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Das eigene Zuhause als Lebensmittelpunkt

Mit zunehmendem Alter und verstärkt bei altersbedingten Einschränkungen verändern sich die Bedürfnisse in Bezug auf die Wohnsituation. Studien der letzten Jahre konnten immer wieder zeigen, dass viele Ältere in Wohnverhältnissen leben, die den Herausforderungen und Bedürfnissen älterer Menschen oftmals nur ungenügend Rechnung tragen. Gleichzeitig war jedoch auch zu erkennen, dass die meisten sich mit diesen Defiziten durchaus arrangieren. Dies hat zum einen mit der Bindung an die eigene Wohnung und das Wohnumfeld zu tun, aber auch mit der großen Zufriedenheit mit der aktuellen Wohnsituation. Die große Mehrheit der 55-Jährigen und Älteren ist mit der eigenen Wohnsituation sehr zufrieden: 70 Prozent der über 55-Jährigen sind mit ihrer derzeitigen Wohnsituation besonders zufrieden. Überdurchschnittlich zufrieden sind diejenigen, die im eigenen Haus oder in einer Eigentumswohnung leben: Von diesen sind 81 Prozent mit ihrer derzeitigen Wohnsituation besonders zufrieden, von den Mietern vergleichsweise geringe 54 Prozent.

“
*Mein Zuhause ist für mich angenehm und sicher,
weil ich alles um mich herum habe, was ich seit
Jahrzehnten gewohnt bin. [...] Für mich ist das
meine ideale Wohnform und Lebensform.
Ich möchte in meinem Haus bleiben.*

”
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

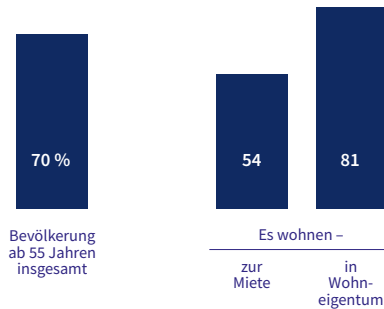
“
*Also mir graut davor, wenn ich irgendwann
körperlich nicht mehr in der Lage sein sollte,
Treppen zu steigen und ins Obergeschoss zu
kommen, wo ich mich hauptsächlich aufhalte.*

”
(Frau, 75 Jahre, verheiratet)



Wohneigentümer deutlich zufriedener mit ihrer Wohnsituation

Es sind mit ihrer Wohnsituation sehr zufrieden*



* Selbsteinstufung auf einer der Skalenstufen 8 bis 10

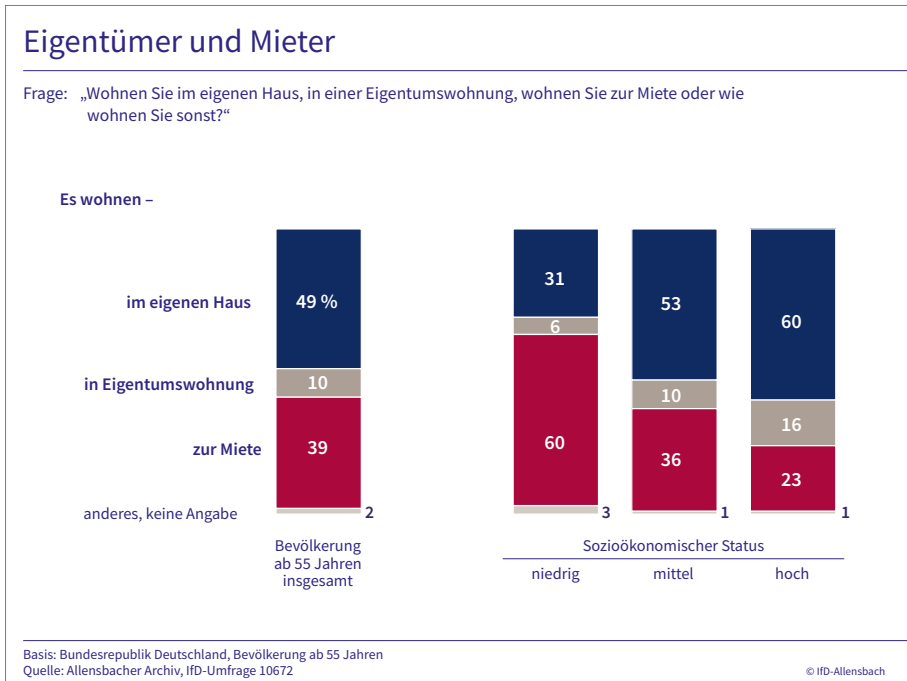
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Insgesamt ist der Anteil der Wohneigentümer in der Generation 55 plus höher als in der Gesamtbevölkerung. Während in Deutschland knapp die Hälfte der Bevölkerung im eigenen Haus bzw. in einer Eigentumswohnung wohnt, sind es von den 55-Jährigen und Älteren 59 Prozent. 49 Prozent von ihnen wohnen im eigenen Haus, 10 Prozent in einer Eigentumswohnung.

Der Immobilienbesitz differiert erwartungsgemäß deutlich zwischen den verschiedenen sozialen Schichten. Während in den unteren Sozialschichten 37 Prozent in der eigenen Immobilie wohnen, sind es in der Mittelschicht 63 Prozent, in den oberen Sozialschichten hingegen 76 Prozent.



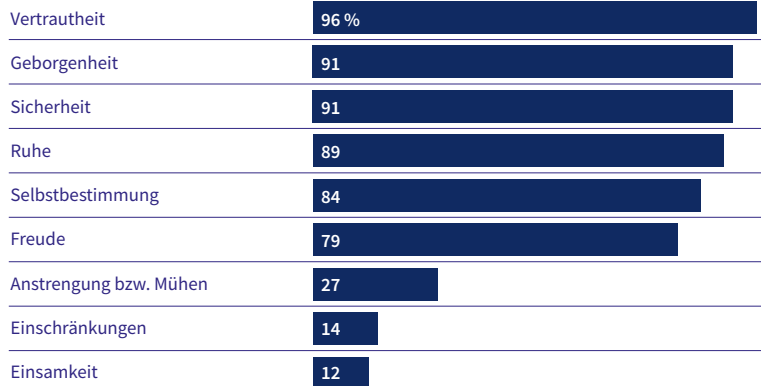


Die überwältigende Mehrheit verbindet mit dem eigenen Zuhause positive Attribute wie Vertrautheit, Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe: 96 Prozent assoziieren mit ihrem eigenen Zuhause Vertrautheit, jeweils 91 Prozent Geborgenheit und Sicherheit und 89 Prozent Ruhe. Weitere 84 Prozent verbinden mit ihrem Zuhause auch Selbstbestimmung, 79 Prozent Freude. Negative Assoziationen sind eher wenig verbreitet: Nur 27 Prozent denken beim eigenen Zuhause an Anstrengungen bzw. Mühen, 14 Prozent an Einschränkungen und lediglich 12 Prozent an Einsamkeit. Diese außerordentlich positive Grundhaltung zum eigenen Zuhause macht deutlich, warum die große Mehrheit auch im Alter unbedingt in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte.



Sehr positive Assoziationen

Es verbinden mit ihrem Zuhause –

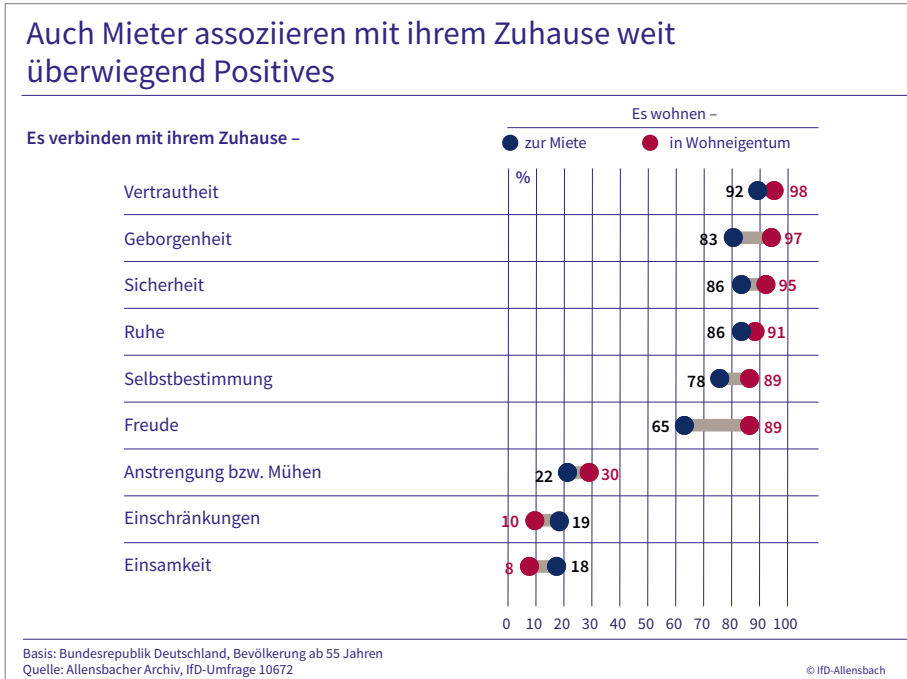


Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Mieter und Wohneigentümer unterscheiden sich in der Grundhaltung zu ihrem Zuhause nur unwesentlich. Zwar nennen Eigentümer alle positiven Aspekte häufiger als Mieter, aber auch bei diesen dominieren die positiven Assoziationen zum eigenen Zuhause bei Weitem: So verbinden 92 Prozent der 55-Jährigen und Älteren, die zur Miete wohnen, mit ihrem Zuhause Vertrautheit, 86 Prozent Ruhe, ebenso viele Sicherheit und weitere 83 Prozent Geborgenheit. Auch von den Mietern assoziiert weniger als jeder Fünfte mit der eigenen Wohnung Begriffe wie Einsamkeit oder Einschränkungen und nur 22 Prozent Anstrengungen oder Mühen. Letzteres empfinden sogar Eigentümer häufiger: Von diesen denken bei ihrem Zuhause immerhin 30 Prozent auch an Anstrengungen und Mühen.





Die enge Verbundenheit mit dem eigenen Zuhause und die hohe Zufriedenheit mit der momentanen Wohnsituation legen nahe, dass es für die große Mehrheit das unbedingte Ziel ist, so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können: 59 Prozent der über 55-Jährigen bezeichnen es als sehr wichtig, auch in Zukunft im jetzigen Zuhause wohnen bleiben zu können, weitere 25 Prozent finden das wichtig. Nur 11 Prozent empfinden dies als weniger wichtig, gerade einmal 3 Prozent als überhaupt nicht wichtig. Besonders ausgeprägt ist der Wunsch, auch zukünftig in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können, unter Wohneigentümern: 90 Prozent derer, die in der eigenen Immobilie wohnen, geben zu Protokoll, dass es ihnen wichtig oder sogar sehr wichtig ist, in ihrem eigenen Heim auch in Zukunft wohnen bleiben zu können; von den Mietern sind dies 75 Prozent.

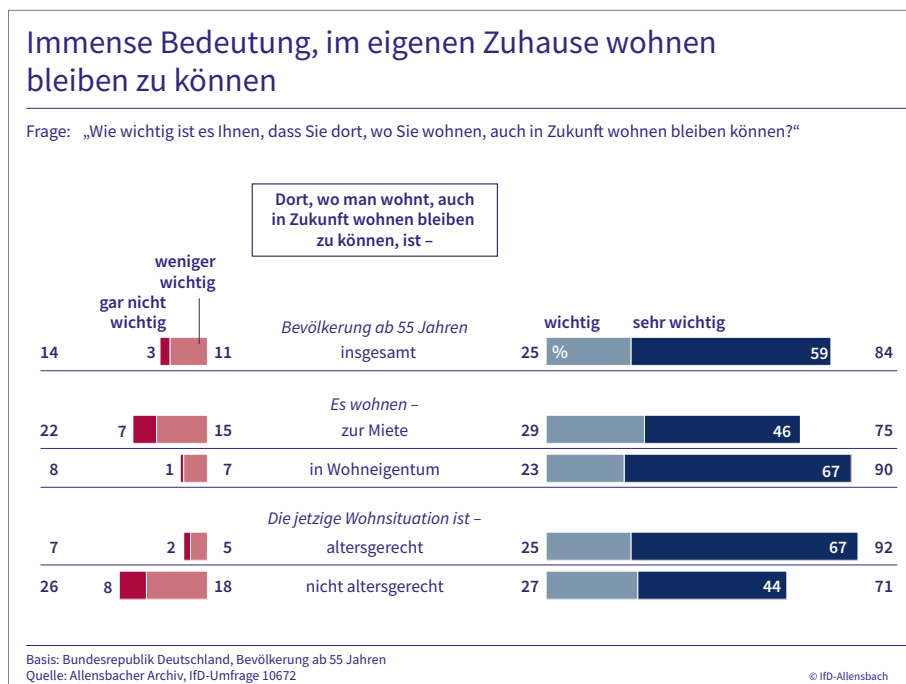
Dabei spielt es eine weitaus größere Rolle, dass das eigene Zuhause Vertrautheit und Geborgenheit bietet, und weit weniger, ob die Wohnverhältnisse dem Wunsch, dort möglichst lange wohnen bleiben zu können, auch Rechnung tragen.



Auch Personen, deren Wohnverhältnisse nicht altersgerecht sind, wünschen sich mit großer Mehrheit, in ihrer Wohnung oder ihrem Haus wohnen bleiben zu können. 71 Prozent von ihnen ist das wichtig oder sehr wichtig.

“
*Ich habe immer gesagt, ich möchte
 nicht ins Pflegeheim oder ins Altersheim.
 Ich möchte am liebsten zu Hause bleiben,
 wenn es geht.*
 ”
 (Mann, 95 Jahre, verwitwet)

Schaubild 45



Diejenigen, die gerne in ihrem Zuhause wohnen bleiben möchten, geben dafür eine ganze Reihe von Gründen an: 86 Prozent möchten dort wohnen bleiben, weil sie sich in ihrem Haus bzw. ihrer Wohnung wohlfühlen, 78 Prozent, weil sie sich in der Umgebung, in der sie wohnen, gut auskennen, 75 Prozent, weil sie schon sehr lange dort leben, 73 Prozent, weil sie sich dort sicher fühlen, und 69 Prozent, weil sie die Nachbarschaft sehr schätzen. Weitere 65 Prozent nennen



als Grund dafür, dass sie auch in Zukunft in ihrem Zuhause wohnen bleiben möchten, dass sie in der Wohnumgebung alles an Ärzten und Einkaufsmöglichkeiten haben, was sie brauchen, 61 Prozent führen Kostengründe an, 60 Prozent, dass sie emotional sehr am eigenen Zuhause hängen.

Wohneigentümer nennen fast alle Gründe häufiger als Mieter. Weit überdurchschnittlich führen Eigentümer ins Feld, dass sie viel Arbeit und Zeit in ihr Wohneigentum investiert haben, dass ihre Familie vor Ort lebt, dass sie emotional sehr an ihrem Zuhause hängen und dass sie enge Freundschaften in der Nähe haben. Mieter nennen hingegen nur zwei Aspekte häufiger als Eigentümer: dass ein Umzug für sie zu aufwendig wäre und dass sie in der Nähe alles an Infrastruktur haben, was sie im Alltag an Geschäften, Ärzten usw. brauchen.

“
Wir haben das Haus gebaut, wie wir das vor 50 Jahren gewünscht haben. [...] Viel selber gemacht, Steine selbst geklebt.

”
(Frau, 77 Jahre, verheiratet)

“
Dass ich hier mit meinem Mann lebe und wir uns alles so eingerichtet haben, wie wir es wollten. Dann fühlen wir uns wohl und können alles so gestalten, wie es uns gefällt. [...] Ich verbinde mit unserem Zuhause eigentlich jedes wichtige Ereignis im Leben. Mein Mann und ich haben das Haus zusammen gebaut. Hier haben wir eine Familie gegründet, und hier sind unsere Kinder aufgewachsen.

”
(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

“
Meine Wohnung ist mein Zuhause, da ich hier meine persönlichen Dinge aufbewahre und ich mit vielen Gegenständen persönliche Erlebnisse verbinde.
Das macht die Wohnung für mich angenehm.

”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Das hier ist mein Zuhause. Ich bin als sehr junge Frau hierhergekommen. [...] Heimat, das ist hier. Ich würde hier nie weggehen wollen.

”
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)



Sich wohlfühlen und Vertrautheit sind zentrale Gründe

Frage an Personen, denen es (sehr) wichtig ist, auch in Zukunft in ihrem Zuhause wohnen bleiben zu können:

„Warum ist es Ihnen wichtig, dass Sie dort wohnen bleiben können?“

Dort wohnen zu bleiben, ist wichtig, weil –	Insgesamt %	Es wohnen	
		zur Miete %	in Wohn- eigentum %
ich mich hier wohlfühle	86	80	89
ich mich hier in der Umgebung gut auskenne	78	76	80
ich schon lange hier lebe	75	73	77
ich mich hier sicher fühle	73	68	76
ich hier in einer guten Nachbarschaft lebe	69	64	73
hier alles in der Nähe ist, was ich im Alltag brauche, z. B. Geschäfte, Ärzte usw.	65	71	63
ich nur eine geringe Miete zahle bzw. mein Haus/meine Wohnung abbezahlt ist	61	47	70
ich emotional sehr an meinem Zuhause hänge	60	46	68
ich hier enge Freundschaften habe	53	44	58
hier meine Familie lebt	48	31	59
ich viel Arbeit und Zeit in mein Haus/meine Wohnung investiert habe	47	18	63
mir ein Umzug zu aufwendig ist	35	43	31
mein Zuhause altersgerecht bzw. barrierefrei ist	31	26	33

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Personen, denen es (sehr) wichtig ist, auch in Zukunft in ihrem Zuhause wohnen bleiben zu können

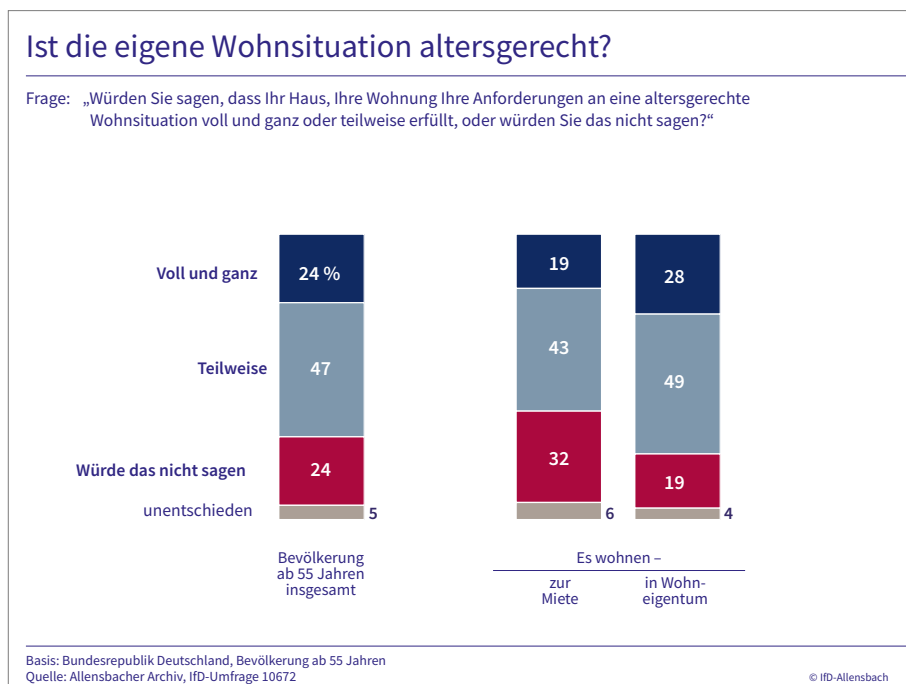
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Für den Wunsch, auch im höheren Alter möglichst lange eigenständig leben zu können, kommt der Wohnsituation und insbesondere der Frage, wie weit die Wohnung oder das Haus altersgerecht gestaltet ist, besondere Bedeutung zu. Allerdings fällt die Bilanz in diesem Bereich eher kritisch aus: Lediglich 24 Prozent der über 55-Jährigen bewerten ihre Wohnsituation als uneingeschränkt altersgerecht, 47 Prozent als nur eingeschränkt geeignet, um dort im Alter leben zu können, und 24 Prozent als überhaupt nicht altersgerecht. Überdurchschnittlich kritisch stufen Mieter ihre Wohnsituation ein: Von diesen halten nur 19 Prozent ihre eigene Wohnsituation für voll und ganz altersgerecht, knapp jeder dritte Mieter findet hingegen, dass die Wohnung den Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation gar nicht erfüllt. Wohneigentümer ziehen zwar eine etwas positivere Bilanz als Mieter, aber auch von den Eigentümern sind nur 28 Prozent überzeugt, dass ihre aktuelle Wohnsituation altersgerecht ist; rund jeder Zweite hält sie zumindest für teilweise altersgerecht, 19 Prozent für gar nicht altersgeeignet.

Schaubild 47



Konkrete Überlegungen, aufgrund der wahrgenommenen Defizite bei den Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation etwas zu verändern, hat bislang nur eine Minderheit angestellt: Von denen, die zu Protokoll geben, dass ihr Haus oder ihre Wohnung nur eingeschränkt oder überhaupt nicht den Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation genügt, haben bislang 25 Prozent über Umbaumaßnahmen, weitere 19 Prozent über einen Umzug nachgedacht. Für Mieter kommt erwartungsgemäß deutlich häufiger ein Umzug in Betracht, für Haus- oder Wohnungseigentümer hingegen häufiger ein Umbau: 38 Prozent der Immobilienbesitzer haben aufgrund ihrer Wohnsituation darüber nachgedacht, ihr Wohneigentum umzubauen, 14 Prozent deswegen umzuziehen. Von den Mietern haben bereits 27 Prozent über einen Umzug nachgedacht, weil ihre Wohnung den Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation nur eingeschränkt oder gar nicht erfüllt, nur 7 Prozent über einen Umbau.

“
Ich spiele mit dem Gedanken, mich mit meinem Mann darüber zu verständigen, ob wir in zunehmendem Alter unser Haus verkaufen sollten und in eine kleinere Wohnung ziehen sollten. Oder vielleicht auch in eine Seniorenwohnanlage, wo die Möglichkeit existiert, dass man eine Art betreutes Wohnen hat.

”
(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

“
Es gibt auch die Möglichkeit von Treppenliften. Ich denke, da kann man viel zu Hause machen, da es unser eigenes Haus ist, bevor man an ein Pflegeheim denken muss.

”
(Mann, 81 Jahre, verheiratet)



Über Umzug oder Umbau nachgedacht?

Frage an Personen, deren Haus/Wohnung die eigenen Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation nur teilweise oder nicht erfüllt:

„Haben Sie schon darüber nachgedacht, deswegen (später einmal) umzuziehen oder Ihr Haus bzw. Ihre Wohnung altersgerecht umzubauen, oder haben Sie darüber noch nicht nachgedacht?“
(Mehrfachangaben)

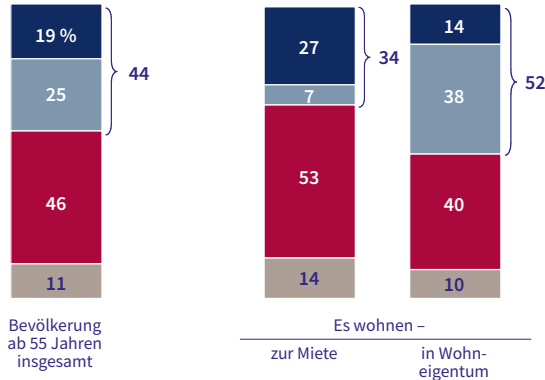
Es haben schon
nachgedacht über –

Umzug

Umbau

Es haben darüber noch
nicht nachgedacht

unentschieden



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Personen, deren Haus/Wohnung die Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation nur teilweise oder nicht erfüllt

Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Wie ausgeprägt der Wunsch ist, im eigenen Zuhause wohnen zu bleiben, zeigen auch die Antworten auf die Frage, wie bzw. wo man am liebsten leben möchte, wenn dies alleine nicht mehr möglich ist. Als favorisierte Wohnformen kommen aus Sicht der 55-Jährigen und Älteren nur Varianten in Betracht, die den Verbleib in der eigenen Wohnung bzw. im eigenen Haus ermöglichen: 43 Prozent würden – wenn es alleine nicht mehr geht – am liebsten in der eigenen Wohnung wohnen bleiben und von einem Pflegedienst oder einer 24-Stunden-Pflegekraft betreut werden; 40 Prozent wünschen sich in einem solchen Fall, dass sie mit Unterstützung von Familienangehörigen oder Freunden die Möglichkeit haben, weiterhin in ihrer Wohnung bleiben zu können. Erst mit deutlichem Abstand werden andere Optionen genannt. So können sich 24 Prozent vorstellen, in einer eigenen Wohnung in einem Mehrgenerationenhaus zu wohnen, ebenso viele in einem Seniorenwohnheim mit eigener Wohnung.



„
 Mein Wunsch wäre dann, in den Wohnpark zu ziehen. Es gibt dort unterschiedliche Formen: betreutes Wohnen, wenn das nötig ist. Aber auch Wohnungen, wo man eben gewisse Betreuungen in Anspruch nehmen kann.
 ”

(Frau, 77 Jahre, verheiratet)

“
 Die Wohnung ist barrierefrei, mit großer Terrasse, zwei Waschbecken im Badezimmer, großer Wohn-/Essbereich und allem, was uns in einer Wohnung wichtig ist. Wir können uns gut vorstellen, später im Alter dann in dieser Wohnung zu leben.
 ”

(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

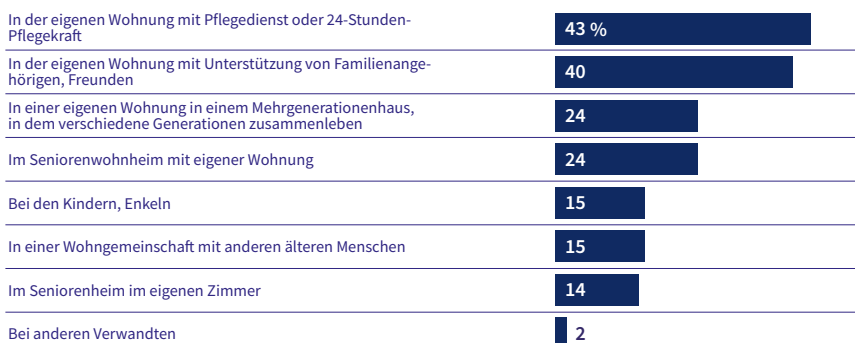
“
 Das Optimum wäre dann so ein Bungalow, die Wohnfläche auf einer Ebene, dass man da nicht mehr die Treppen rauf und runter muss. [...] Da ist aber auch das Haus so gebaut, dass das Wohnzimmer geteilt werden kann. Und dann hat man da unten ein Pflegezimmer.
 ”

(Mann, 59 Jahre, verheiratet)

Schaubild 49

Eigene Wohnung bleibt Favorit, selbst wenn es alleine nicht mehr geht

Frage: „Wenn Sie einmal nicht mehr alleine leben können, wohin möchten Sie dann ziehen, wie möchten Sie dann am liebsten leben?“



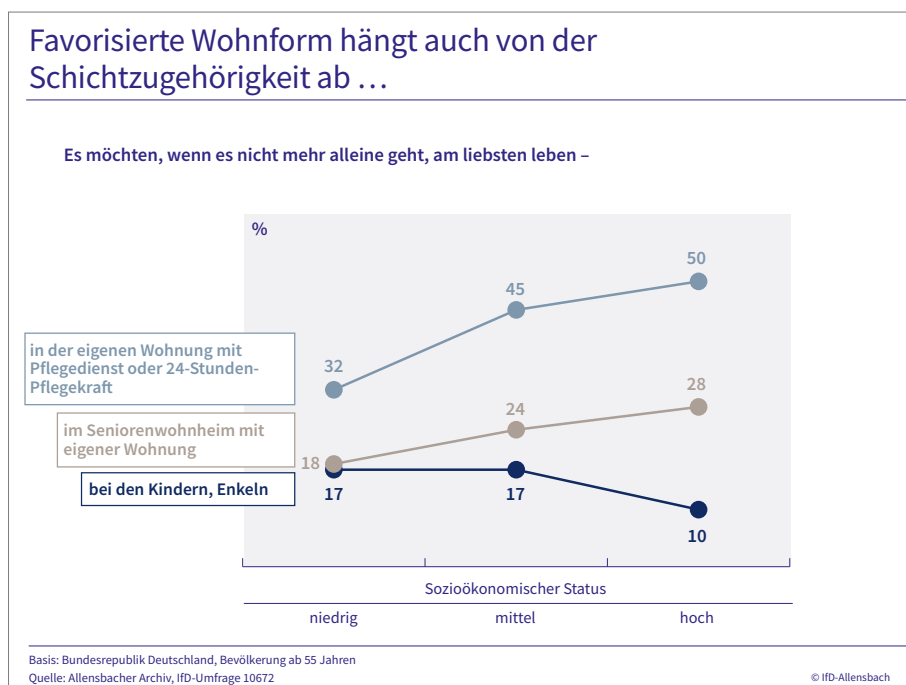
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Personen ab 55 Jahren
 Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

© IFD-Allensbach



Die favorisierte Wohnform unterscheidet sich teilweise je nach Schichtzugehörigkeit: Über 55-Jährige aus den oberen Sozialschichten geben überdurchschnittlich oft an, dass sie, sofern sie nicht mehr alleine leben können, in der eigenen Wohnung wohnen bleiben und von einem Pflegedienst oder einer 24-Stunden-Pflegekraft betreut werden möchten. Auch der Wunsch, in einem Seniorenheim mit eigener Wohnung zu wohnen, ist in den höheren sozialen Schichten überdurchschnittlich weit verbreitet. Umgekehrt wünschen sich Personen aus den unteren und mittleren Sozialschichten überproportional, dass sie bei ihren Kindern oder Enkelkindern wohnen können.

Schaubild 50

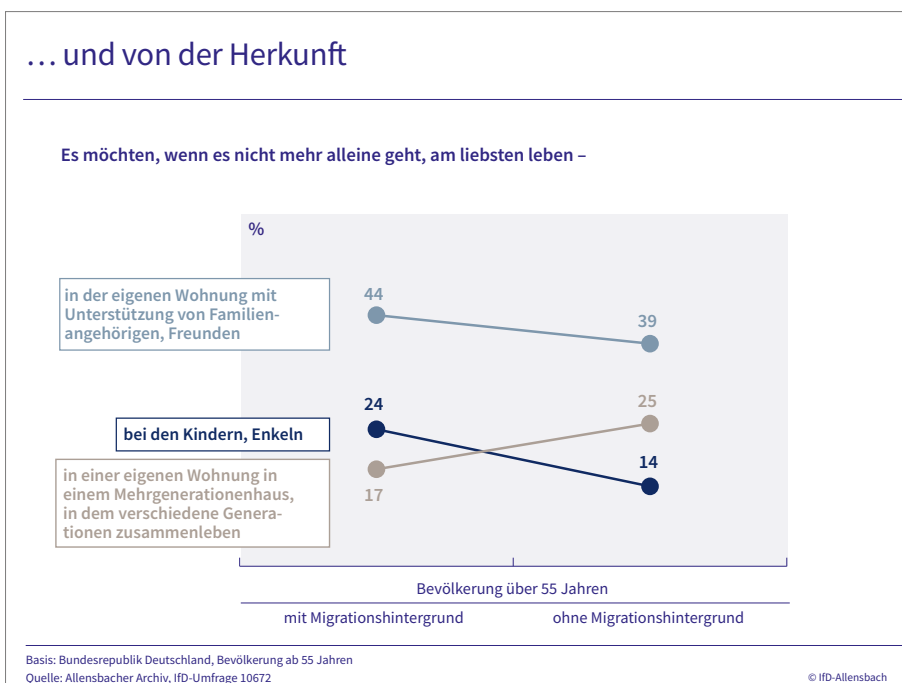


Auch über 55-Jährige mit Migrationshintergrund wünschen sich überdurchschnittlich oft, dass sie bei ihren Kindern oder Enkelkindern wohnen können, wenn sie einmal nicht mehr alleine leben können: 24 Prozent von ihnen, aber nur 14 Prozent der über 55-Jährigen ohne Migrationshintergrund, geben dies als favorisierte Wohnform für die Zeit an, wenn es alleine nicht mehr geht.



44 Prozent der Personen mit Migrationshintergrund geben zudem an, dass sie am liebsten in einer eigenen Wohnung mit Unterstützung von Familienangehörigen oder Freunden wohnen möchten, gegenüber 39 Prozent der Personen ohne Migrationshintergrund. Diese favorisieren wiederum häufiger als Personen mit Migrationshintergrund den Umzug in ein Mehrgenerationenhaus. Die Daten legen nahe, dass unterschiedliche kulturelle Prägungen auch zu unterschiedlichen Einstellungen führen, wie man im Alter leben möchte.

Schaubild 51



Da für viele ältere Menschen ein Umzug aus der eigenen Wohnung nur schwer in Betracht kommt, gewinnen alle Unterstützungsleistungen an Attraktivität, die es einem erleichtern, die Wohnsituation oder auch den Alltag zu erleichtern. Dabei gewinnen nahezu alle Möglichkeiten mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Gerade die 80-Jährigen und Älteren können eine Vielzahl an Möglichkeiten benennen, die ihnen den Alltag und das Wohnen in ihrer derzeitigen Lebensphase erleichtern könnten. 57 Prozent der 80-Jährigen und Älteren könnten gut Unterstützung bei kleineren Reparaturen im Haushalt gebrauchen, 55 Prozent auch bei der Einrichtung technischer Geräte wie Handy oder



Fernseher. 47 Prozent der über 80-Jährigen hätten auch großes Interesse an einem barrierefreien Badezimmer. Hinzu kommt der Wunsch nach Hilfe im und rund um das Haus: 45 Prozent der Älteren finden eine Haushaltshilfe attraktiv, die ihnen beim Kochen oder Putzen hilft, 43 Prozent jemanden, der beim Einkaufen hilft, und 39 Prozent würden sich über Hilfe bei der Gartenarbeit freuen.

Auch Angebote, die bei gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen Erleichterungen bieten, sind für viele Personen jenseits des 80. Lebensjahres attraktiv: So wäre es für 38 Prozent der 80-Jährigen und Älteren eine Hilfe, wenn sie einen Aufzug oder Treppenlift hätten, 37 Prozent würde eine Gehilfe oder ein Rollator weiterhelfen, 35 Prozent wären an einem Hausnotrufsystem interessiert, 34 Prozent fänden es gut, wenn sie Unterstützung bei Arztterminen bekämen, beispielsweise bei der Organisation oder auch beim Transport.

Falls ich doch irgendwann einmal die eine oder andere Hilfe mehr benötigen sollte, hoffe ich, dass mich dann die Kinder entsprechend unterstützen können. Ansonsten müsste ich mir dann noch eine Haushaltshilfe oder eine Pflegerin oder so zulegen. Aber falls ich mal eine Pflegerin brauchen sollte, dann kann sie in Achims altem Büro auf dem Gästebett schlafen.

(Frau, 77 Jahre, verheiratet)

Man braucht mal Hilfe beim Regaleanbohren.

(Mann, 63 Jahre, geschieden)

Es gibt ja im Garten manchmal Wurzeln, die auszureißen sind. Das kann ich nicht tragen.

(Frau, 83 Jahre, verwitwet)

Mobilität gehört für mich dazu, dass ich mich noch einigermaßen gut bewegen kann, zur Not auch mit Rollator.

(Frau, 75 Jahre, verheiratet)



Erleichterungen im Alltag

Frage: „Es gibt ja verschiedene Möglichkeiten, wie die Wohnsituation oder der Alltag verbessert werden können. Was von dieser Liste würde Ihnen den Alltag in Ihrer jetzigen Lebensphase erleichtern oder Ihnen im Alltag helfen? Sollten Sie etwas von der Liste bereits nutzen, geben Sie das bitte auch mit an.“

	Altersgruppen		
	55- bis 67- Jährige %	68- bis 79- Jährige %	80- Jährige und Ältere %
Unterstützung bei kleineren Reparaturen im Haushalt	27	44	57
Unterstützung bei der Einrichtung von Handy, Fernseher usw.	21	36	55
Barrierefreies Badezimmer, z. B. ebenerdiger Zugang zur Dusche, Haltegriffe	19	32	47
Regelmäßige Besuche von Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn	26	31	47
Haushaltshilfe, die beim Kochen oder Putzen unterstützt	19	27	45
Hilfe bei Einkäufen	13	22	43
Hilfe bei der Gartenarbeit	20	31	39
Möglichkeit, Treppen zu vermeiden, z. B. durch einen Aufzug oder Treppenlift	18	27	38
Gehhilfen wie Rollator, Rollstuhl usw.	7	14	37
Hausnotrufsystem bzw. Alarmknopf, den man ständig bei sich trägt und mit dem man Hilfe rufen kann	9	18	35
Unterstützung bei Arztterminen (bei der Organisation und beim Transport)	8	13	34
Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Tarifen, z. B. beim Strom, Handy usw.	18	28	29
Unterstützung bei Bank- und Behördenangelegenheiten	8	16	28
Hilfe beim Wäschemachen, Bügeln usw.	12	18	26
Lieferung von Essen, Essen auf Rädern	6	9	17
Unterstützung bei der Körperpflege	5	8	15
Hilfe bzw. Beratung bei größeren Investitionen, z. B. beim Autokauf	8	13	9
Nichts davon	33	17	6

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Indexbildung

Im Rahmen der Fragebogenentwicklung wurden 36 Aussagen formuliert, die zur Konstruktion eines Gesamtindex herangezogen wurden. Die 36 Aussagen verteilen sich auf 6 thematische Dimensionen mit jeweils 6 Aussagen, die einen Teilindex bilden:

1. Wahrnehmung des Älterwerdens
2. Lebensqualität/Emotionales Wohlbefinden
3. Bedeutung des eigenen Zuhauses
4. Selbstständigkeit/Autonomie
5. Soziale Beziehungen
6. Gesundheit und Mobilität

Die Bildung von Indizes ist hilfreich, um komplexe Lebenssituationen zusammenfassend und vergleichbar abzubilden. Einzelne Aussagen erfassen jeweils nur einen bestimmten Ausschnitt; durch die Bündelung mehrerer thematisch zusammengehöriger Aussagen entsteht ein robusteres Bild des jeweiligen Lebensbereichs. Teilindizes ermöglichen es, einzelne Dimensionen der Lebenssituation getrennt voneinander zu betrachten, während der Gesamtindex diese Informationen zusätzlich zu einem übergreifenden Bild verdichtet. Dadurch lässt sich besser erkennen, welche Gruppen insgesamt günstige Voraussetzungen aufweisen und bei welchen Gruppen sich Hinweise auf stärkere Belastungen oder Einschränkungen zeigen.

Die 36 Aussagen wurden den Befragten in zwei Fragen vorgelegt. Die Befragten sollten jeweils angeben, ob sie der einzelnen Aussage voll und ganz, eher, eher nicht oder gar nicht zustimmen.

Für die Indexbildung wurden den Antwortkategorien Punktwerte zugeordnet. Bei positiven Aussagen gilt eine höhere Zustimmung als Hinweis auf eine höhere bzw. positivere Ausprägung. Entsprechend wurden für die Antwort „stimme voll und ganz zu“ 4 Punkte vergeben, für „stimme eher zu“ 3 Punkte, für „stimme eher nicht zu“ 2 Punkte und für „stimme gar nicht zu“ 1 Punkt. Bei negativen Aussagen erfolgte die Punktevergabe invers, da eine höhere Zustimmung hier auf eine niedrigere bzw. negativere Ausprägung verweist.



In diesem Fall erhielt die Antwort „stimme voll und ganz zu“ 1 Punkt, „stimme eher zu“ 2 Punkte, „stimme eher nicht zu“ 3 Punkte und „stimme gar nicht zu“ 4 Punkte. Alle Aussagen wurden gleich stark gewichtet. Die Punktwerte der 6 Aussagen einer Dimension wurden jeweils aufsummiert. Somit kann ein Befragter in jedem Teilindex einen Wert zwischen 6 und 24 Punkten erreichen. Für den Gesamtindex werden die Punktwerte aller 36 Aussagen addiert; der theoretische Wertebereich liegt entsprechend zwischen 36 und 144 Punkten.

Fehlende Werte wurden innerhalb der jeweiligen thematischen Dimension ersetzt. Dafür wurde für jede befragte Person (mit mindestens drei gültigen Items im jeweiligen Teilindex) der individuelle Mittelwert aus den gültigen Angaben des betreffenden Teilindex berechnet und für fehlende Einzelangaben innerhalb desselben Teilindex eingesetzt.

Um die Ergebnisse der Teilindizes vergleichbar interpretieren zu können, wurden Wertebereiche definiert, die eine niedrige, mittlere oder hohe Ausprägung kennzeichnen. Für die Teilindizes gelten folgende Schwellenwerte:

Niedrige Ausprägung	6 bis 14 Punkte
Mittlere Ausprägung	über 14 bis 20 Punkte
Hohe Ausprägung	über 20 bis 24 Punkte

Für den Gesamtindex wurden die Wertebereiche so festgelegt, dass die Verteilung der Befragten auf die drei Ausprägungsgruppen möglichst dem durchschnittlichen Verteilungsmuster der sechs Teilindizes entspricht:

Niedrige Ausprägung	36 bis 93 Punkte
Mittlere Ausprägung	über 93 bis 120 Punkte
Hohe Ausprägung	über 120 bis 144 Punkte



Ausprägung	Teilindex in %*							Gesamtindex in %*
	1	2	3	4	5	6	Ø	
niedrig	19,0	14,1	3,1	4,9	9,1	22,4	12,1	12,0
mittel	55,8	52,8	36,7	33,5	51,1	50,8	46,8	46,9
hoch	25,3	33,1	60,2	61,6	39,9	26,8	41,2	41,1

* bei oben genannten Wertebereichen

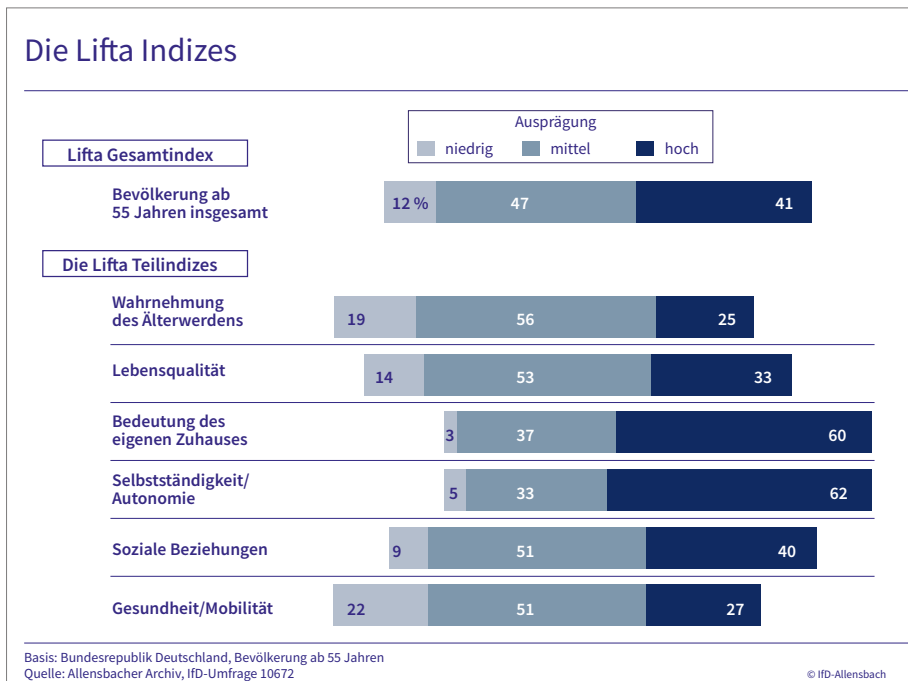
Um zu prüfen, ob die jeweils 6 vorab festgelegten Aussagen eines Teilindex auch empirisch gut zusammenpassen, wurden Reliabilitätsanalysen durchgeführt. Dafür wurde Cronbachs Alpha berechnet. Werte ab etwa 0,70 werden üblicherweise als Hinweis auf eine akzeptable interne Konsistenz interpretiert. Ergänzend wurden Item-Rest-Korrelationen herangezogen, um zu prüfen, in welchem Maße die einzelnen Items mit dem jeweiligen Teilindex zusammenhängen. Item-Rest-Korrelationen von mindestens $r = 0,30$ werden als Hinweis darauf gewertet, dass das jeweilige Item einen ausreichenden Beitrag zur Messung der zugrunde liegenden Dimension leistet. Insgesamt sprechen die Ergebnisse der Reliabilitätsanalysen und Item-Rest-Korrelationen dafür, dass die im Rahmen der Fragebogenentwicklung vorgenommene thematische Zuordnung der Items empirisch hinreichend gestützt wird. Die Zuordnung wurde daher für die Bildung der Teilindizes beibehalten.



Lifta Gesamtindex

Der Gesamtindex fasst die in den vorangegangenen Kapiteln dargestellten Befunde über die verschiedenen Lebensbereiche hinweg zusammen. Er macht deutlich, dass sich die deutsche Bevölkerung ab 55 Jahren überwiegend in einer stabilen und positiven Lebenssituation befindet. Lediglich 12 Prozent der Befragten fallen in den Bereich niedriger Ausprägung. Der größte Anteil entfällt mit 47 Prozent auf die mittlere Ausprägung, weitere 41 Prozent erreichen eine hohe Ausprägung. Damit verfügt ein erheblicher Teil der Befragten über günstige Voraussetzungen über mehrere – wenn nicht sogar alle – Themenbereiche, während eine kleinere Gruppe erkennbar niedrigere Werte über mehrere Teilindizes aufweist. Viele stehen dem Älterwerden und ihrer aktuellen Lebenssituation also positiv gegenüber, messen dem eigenen Zuhause eine hohe Bedeutung bei und erleben sich im Alltag als weitgehend selbstständig. Soziale Beziehungen sowie Gesundheit und Mobilität ergänzen dieses positive Gesamtbild.

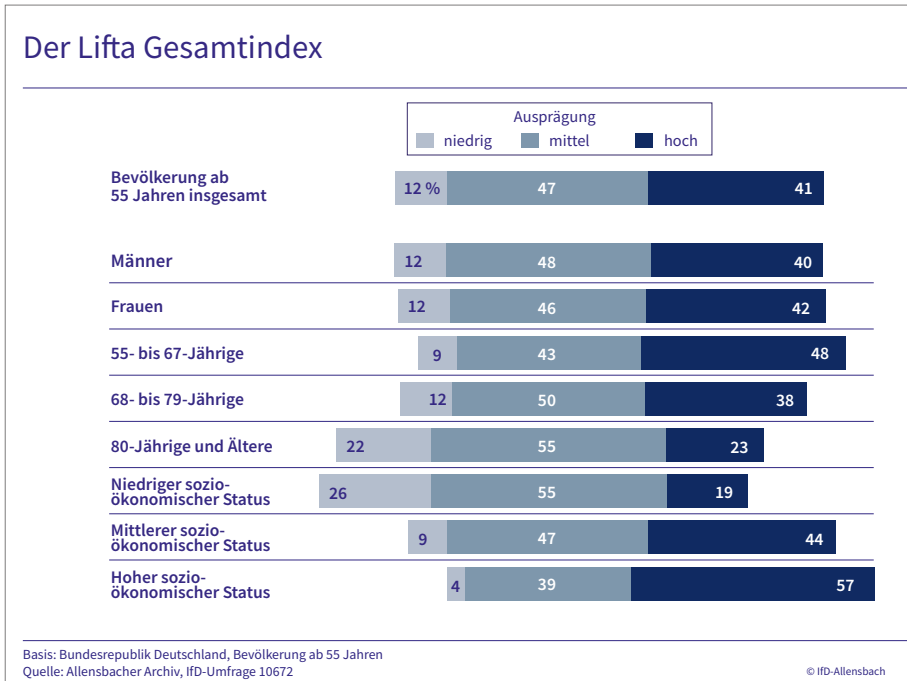
Schaubild 53



Männer und Frauen unterscheiden sich hinsichtlich der Verteilung im Gesamtindex nur geringfügig voneinander. Deutlichere Unterschiede zeigen sich hingegen zwischen den Altersgruppen: Während in der Altersgruppe der 55- bis 67-Jährigen 9 Prozent und in der Gruppe der 68- bis 79-Jährigen 12 Prozent einen niedrigen Indexwert aufweisen, liegt dieser Anteil bei den 80-Jährigen und Älteren mit 22 Prozent erkennbar höher. Zugleich nimmt der Anteil der Befragten mit hoher Ausprägung mit steigendem Alter ab: Von 48 Prozent bei den 55- bis 67-Jährigen sinkt er auf 38 Prozent bei den 68- bis 79-Jährigen und 23 Prozent bei den 80-Jährigen und Älteren.

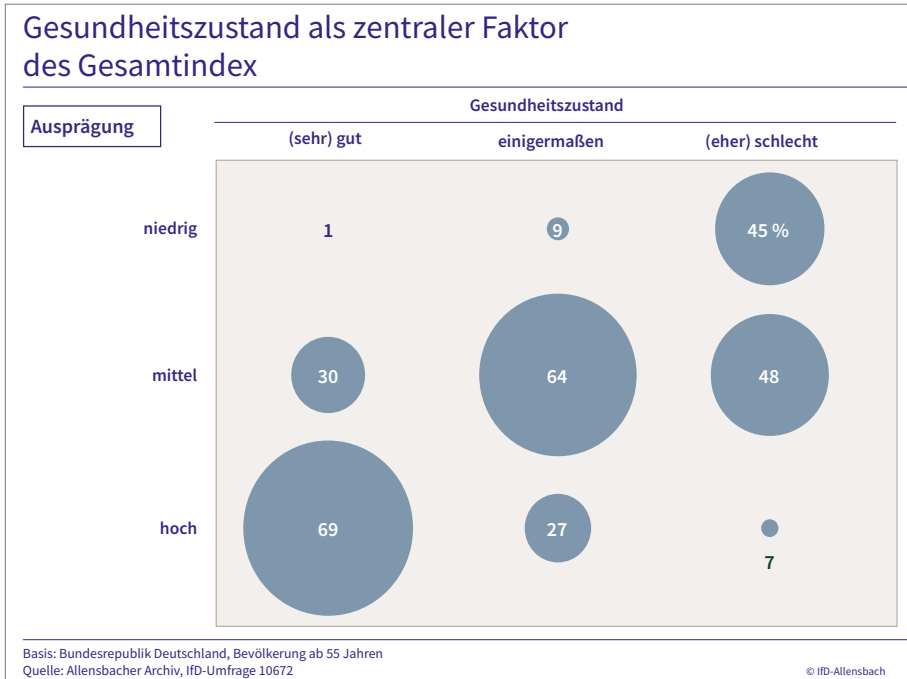
Darüber hinaus steht die Einteilung im Gesamtindex in engem Zusammenhang mit dem sozioökonomischen Status. Unter den Befragten ab 55 Jahren mit hohem sozioökonomischem Status weist mit 57 Prozent eine absolute Mehrheit eine hohe Ausprägung im Gesamtindex auf. Unter Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status trifft dies dagegen nur auf 19 Prozent zu. Umgekehrt weist in dieser Gruppe mehr als jeder Vierte einen niedrigen Indexwert auf (hoher sozioökonomischer Status: 4 Prozent).





Auch der gesundheitliche Zustand ist ein grundsätzlicher Faktor, der den Blick auf die Lebenssituation entscheidend beeinflusst: Während in der Gruppe derjenigen mit einem (sehr) guten Gesundheitszustand 69 Prozent einen hohen Indexwert aufweisen, sind es unter denjenigen mit einem (eher) schlechten Gesundheitszustand lediglich 7 Prozent. 45 Prozent weisen hingegen einen niedrigen, 48 Prozent einen mittleren Gesamtindex auf.





Der folgende Blick auf die 6 Teilindizes zeigt, dass sich hinter dem Gesamtindex sehr unterschiedliche Lebenswirklichkeiten verbergen. Der Gesamtindex verdichtet diese Erfahrungen zu einem gemeinsamen Maß, doch erst der Blick auf die einzelnen Lebensbereiche macht sichtbar, worauf sich Stabilität, Zuversicht oder Belastungen im Alltag konkret beziehen.

Besonders positiv fallen die Bereiche „Bedeutung des eigenen Zuhauses“ sowie „Selbstständigkeit/Autonomie“ aus. Für viele Menschen ab 55 Jahren ist das eigene Zuhause weit mehr als nur ein Wohnort. Es ist ein Ort von Sicherheit, Geborgenheit und Vertrautheit, der wesentlich zur eigenen Lebensqualität beiträgt. Auch die Selbstständigkeit im Alltag ist für einen großen Teil der Befragten weiterhin stark ausgeprägt. Viele haben das Gefühl, ihr Leben weitgehend selbst in der Hand zu haben, wichtige Entscheidungen selbst treffen zu können und den Alltag nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.



In anderen Lebensbereichen ist das Bild gemischter. Die Wahrnehmung des Älterwerdens, die Lebensqualität bzw. das emotionale Wohlbefinden und die sozialen Beziehungen bewegen sich bei vielen Befragten im mittleren Bereich. Das bedeutet nicht, dass diese Bereiche grundsätzlich belastet sind. Vielmehr zeigen sich hier häufiger ambivalente Lebenssituationen: Viele Menschen blicken grundsätzlich zuversichtlich auf ihr Leben, erleben Sinn, soziale Nähe oder Zufriedenheit mit dem Erreichten, zugleich spielen aber auch Sorgen über das Älterwerden, Phasen emotionaler Belastung oder der Wunsch nach mehr sozialen Kontakten eine Rolle. Gerade diese mittleren Ausprägungen machen deutlich, dass die Lebenssituation im höheren Alter oft nicht eindeutig positiv oder negativ ist, sondern von Gleichzeitigkeit geprägt sein kann.

Am stärksten werden Belastungen im Bereich „Gesundheit und Mobilität“ sichtbar. Hier weist mit 22 Prozent der größte Anteil der über 55-Jährigen eine niedrige Ausprägung auf. Dahinter stehen Menschen, deren Alltag häufiger durch körperliche Beschwerden, eingeschränkte Beweglichkeit oder Unsicherheit bei Aktivitäten geprägt ist. Zugleich zeigen die Ergebnisse, dass gesundheitliche Einschränkungen nicht automatisch mit einem vollständigen Verlust von Selbstständigkeit oder Lebensqualität einhergehen.



Liffta Teilindex: Wahrnehmung des Älterwerdens

Der Teilindex „Wahrnehmung des Älterwerdens“ misst, wie positiv, gelassen oder belastet Befragte auf das eigene Älterwerden blicken. Ein hoher Indexwert steht für eine eher gelassene, akzeptierende und positive Haltung gegenüber dem eigenen Älterwerden. Ein niedriger Wert weist dagegen darauf hin, dass das Älterwerden stärker mit Sorgen, Belastungen oder dem Gefühl eingeschränkter Möglichkeiten verbunden ist.

Schaubild 56

Punktevergabe zur Bildung des Teilindex „Wahrnehmung des Älterwerdens“				
	Stimme zu –			
	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
Ich sehe dem Älterwerden gelassen entgegen	4	3	2	1
Ich kann gut akzeptieren, dass sich manche Dinge mit dem Älterwerden verändern	4	3	2	1
Ich empfinde mein aktuelles Lebensalter eher als Bereicherung denn als Belastung	4	3	2	1
Ich bin mit dem, was ich in meinem Leben erreicht habe, zufrieden	4	3	2	1
Es belastet mich, dass mir mit zunehmendem Alter immer weniger Möglichkeiten offenstehen	1	2	3	4
Ich mache mir häufig Sorgen über das Älterwerden	1	2	3	4
Die Punktwerte der sechs Aussagen werden aufsummiert. Daraus ergibt sich ein Wertebereich von 6 bis 24 Punkten. Werte von 6 bis 14 Punkten stehen für eine niedrige, Werte über 14 bis 20 Punkte für eine mittlere und Werte über 20 bis 24 Punkte für eine hohe Ausprägung.				
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672				
© IfD-Allensbach				

Die Bevölkerung ab 55 Jahren steht dem Älterwerden mit gemischten Gefühlen gegenüber: Die absolute Mehrheit von 56 Prozent weist einen mittleren Indexwert auf. Gleichzeitig weist jeder Fünfte eine niedrige Ausprägung auf und steht dem Älterwerden damit besonders kritisch gegenüber. Lediglich ein Viertel hat eine deutliche gelassenere und positive Sichtweise.

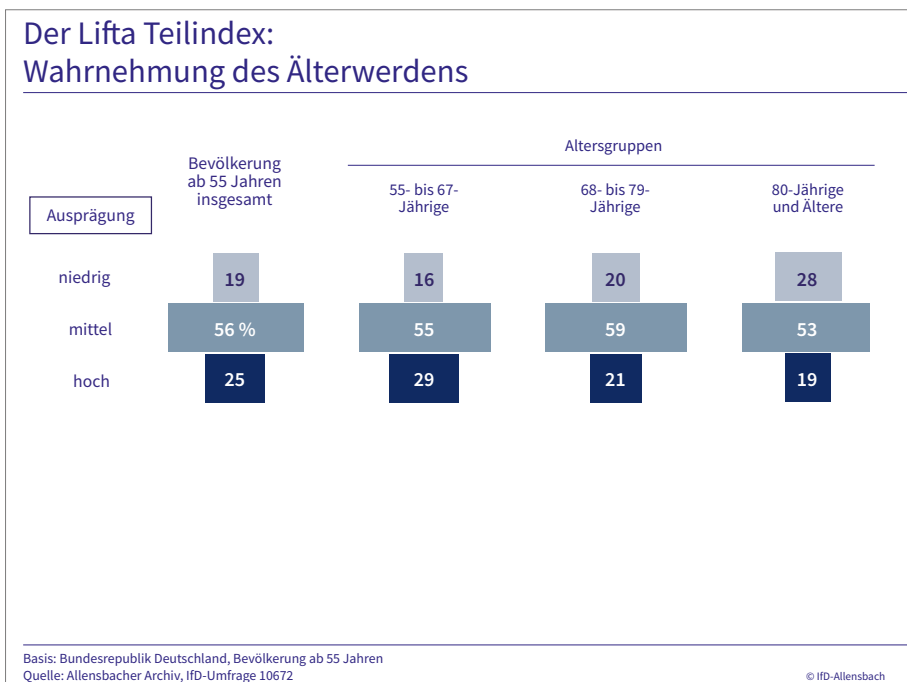


“
Diese Zahl 70 hat mich irgendwie sehr bedrückt. Ich habe meinen Geburtstag mit Freunden gefeiert, aber ich war irgendwie betrübt.
 ”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Das ist alles normal, das hat alles seinen Lebenslauf. Man wird älter und man muss damit zufrieden sein. Man kann es nicht ändern.
 ”
(Frau, 86 Jahre, verwitwet)

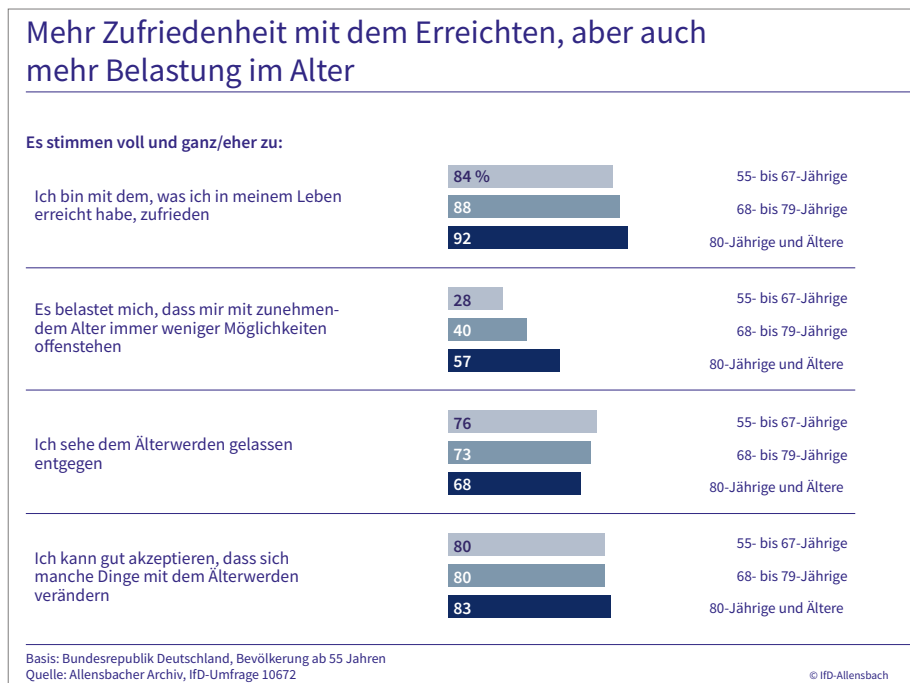
“
Ich versuche, es nicht zu dramatisch zu sehen. Das ist der Lauf der Dinge, dass wir alle älter werden.
 ”
(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

Schaubild 57



Der Teilindex zeigt, dass das eigene Älterwerden mit steigendem Alter skeptischer betrachtet wird. Der Anteil mit niedriger Ausprägung im Teilindex steigt von 16 Prozent bei den 55- bis 67-Jährigen auf 28 Prozent bei den 80-Jährigen und Älteren. Eine Ausnahme bildet die Zufriedenheit mit dem im Leben Erreichten: Gerade unter den Älteren ab 80 Jahren ist sie besonders stark ausgeprägt. 92 Prozent von ihnen stimmen der Aussage voll und ganz oder eher zu, mit dem zufrieden zu sein, was sie in ihrem Leben erreicht haben. Bei den 55- bis 67-Jährigen und den 68- bis 79-Jährigen liegen die entsprechenden Anteile mit 84 bzw. 88 Prozent etwas darunter.

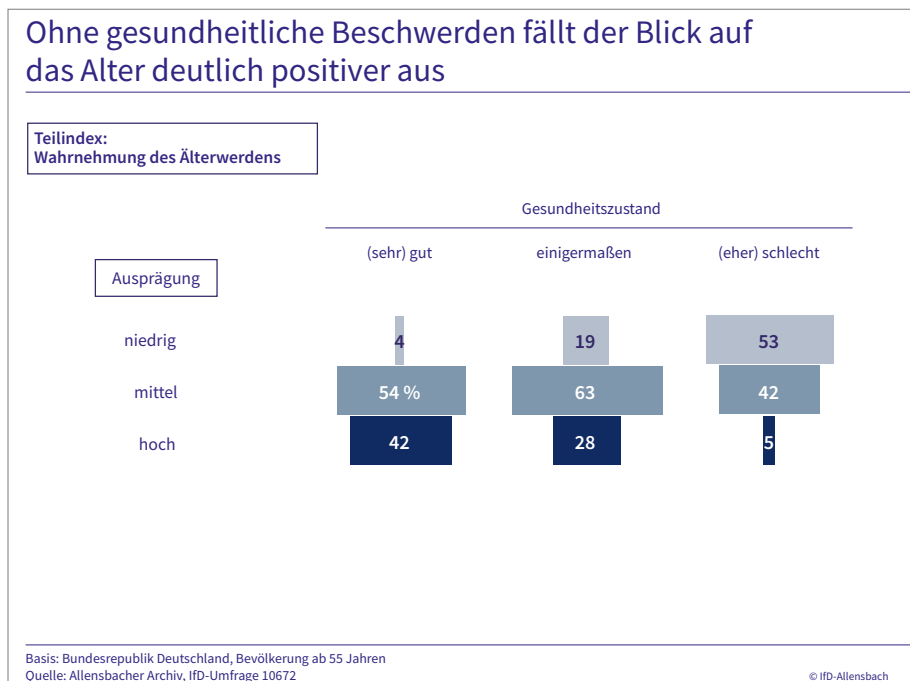
Schaubild 58



Die Wahrnehmung des Älterwerdens hängt außerdem maßgeblich mit dem eigenen Gesundheitszustand zusammen. Über 55-Jährige ohne gesundheitliche Probleme weisen nur zu 4 Prozent eine niedrige Ausprägung im Teilindex auf. Unter denjenigen, die ihren Gesundheitszustand als (eher) schlecht bezeichnen, ist es dagegen mehr als jeder Zweite. Knapp zwei Drittel in dieser Gruppe stimmen der Aussage voll und ganz (27 Prozent) oder eher (37 Prozent) zu, dass sie sich häufig Sorgen über das Älterwerden machen. Unter Befragten ohne gesundheitliche Beschwerden liegt dieser Anteil lediglich bei 18 Prozent. Zugleich wird das aktuelle Lebensalter in dieser Gruppe von einer großen Mehrheit von 82 Prozent eher als Bereicherung denn als Belastung wahrgenommen.

“
Ich bin gesundheitlich nicht so auf der Höhe und dann hört man nur noch Krieg und Kürzungen.
 ”
 (Mann, 63 Jahre, geschieden)

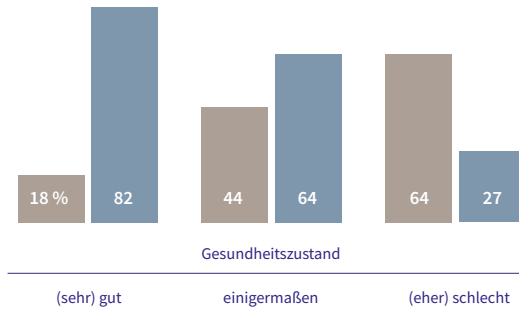
Schaubild 59



Gesundheitliche Einschränkungen verstärken Sorgen

- Ich mache mir häufig Sorgen über das Älterwerden
- Ich empfinde mein aktuelles Lebensalter eher als Bereicherung denn als Belastung

Es stimmen voll und ganz/eher zu:



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
 Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

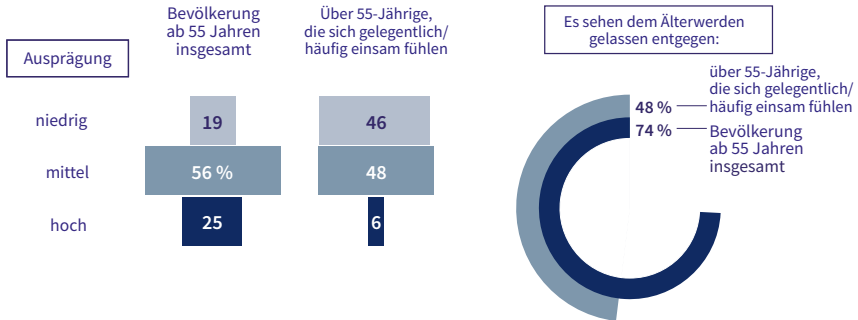
© IfD-Allensbach

Auch soziale Kontakte prägen den Blick auf das Älterwerden. Von den Befragten, die sich gelegentlich oder häufig einsam fühlen, weisen 46 Prozent einen niedrigen Indexwert auf. Nur 48 Prozent von ihnen sehen dem Älterwerden gelassen entgegen. Unter allen Befragten sind es dagegen knapp drei Viertel.



Einsamkeit geht mit mehr Sorgen vor dem Älterwerden einher

Teilindex:
Wahrnehmung des Älterwerdens



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Liffta Teilindex: Lebensqualität/ Emotionales Wohlbefinden

Der Teilindex „Lebensqualität/Emotionales Wohlbefinden“ ergibt sich aus nachstehenden Aussagen. Er bildet ab, wie zufrieden und emotional gefestigt Menschen ab 55 Jahren ihren Alltag erleben. Er umfasst sowohl positive Aspekte wie Zuversicht, Sinnempfinden, Vorfreude und eine grundsätzlich positive Stimmung als auch belastende Aspekte wie Niedergeschlagenheit oder das Gefühl, dass Dinge fehlen, auf die man sich freuen kann. Ein hoher Indexwert steht damit für ein ausgeprägtes emotionales Wohlbefinden und eine positive Grundhaltung zum eigenen Leben; ein niedriger Wert weist auf eine stärker belastete emotionale Lebenssituation hin.

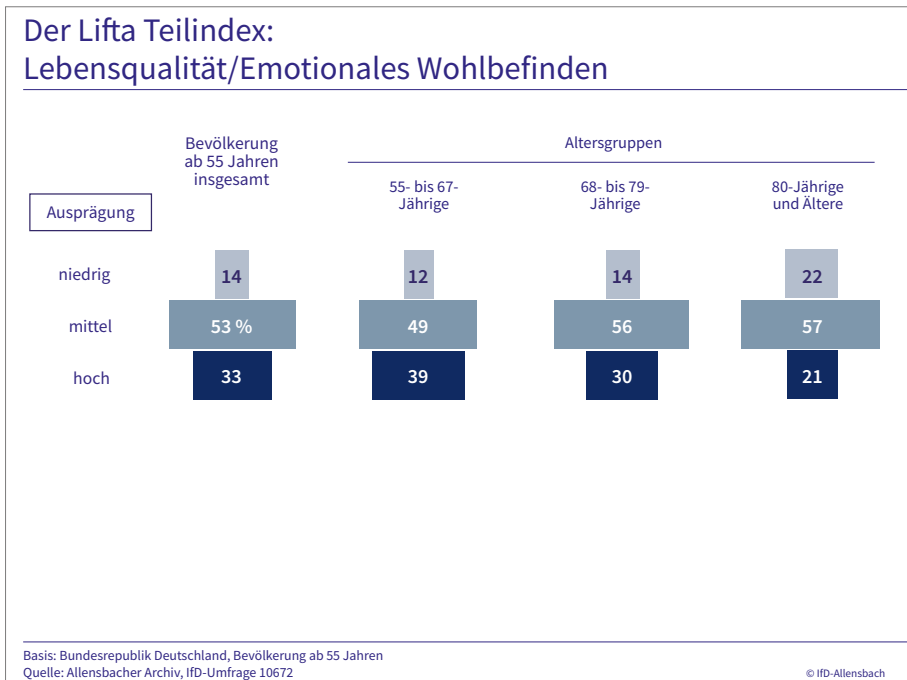
Schaubild 62

Punktevergabe zur Bildung des Teilindex „Lebensqualität/Emotionales Wohlbefinden“				
	Stimme zu –			
	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
Ich blicke zuversichtlich in die Zukunft	4	3	2	1
Ich habe das Gefühl, dass mein Leben Sinn und Bedeutung hat	4	3	2	1
Ich habe im Alltag genügend Dinge, auf die ich mich freuen kann	4	3	2	1
Ich gehe in der Regel positiv gestimmt durch den Tag	4	3	2	1
Ich fühle mich im Alltag häufig niedergeschlagen	1	2	3	4
Mir fehlen oft Dinge, auf die ich mich freuen kann	1	2	3	4
Die Punktwerte der sechs Aussagen werden aufsummiert. Daraus ergibt sich ein Wertebereich von 6 bis 24 Punkten. Werte von 6 bis 14 Punkten stehen für eine niedrige, Werte über 14 bis 20 Punkte für eine mittlere und Werte über 20 bis 24 Punkte für eine hohe Ausprägung.				
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672				
© IfD-Allensbach				



Dabei zeigt sich bei einem großen Teil der Bevölkerung ab 55 Jahren ein grundsätzlich stabiles emotionales Wohlbefinden: 53 Prozent bewegen sich im mittleren Bereich, weitere 33 Prozent erreichen eine hohe Ausprägung. Demgegenüber stehen 14 Prozent mit niedriger Ausprägung, bei denen häufiger Anzeichen einer emotional belasteteren Lebenssituation sichtbar werden.

Schaubild 63

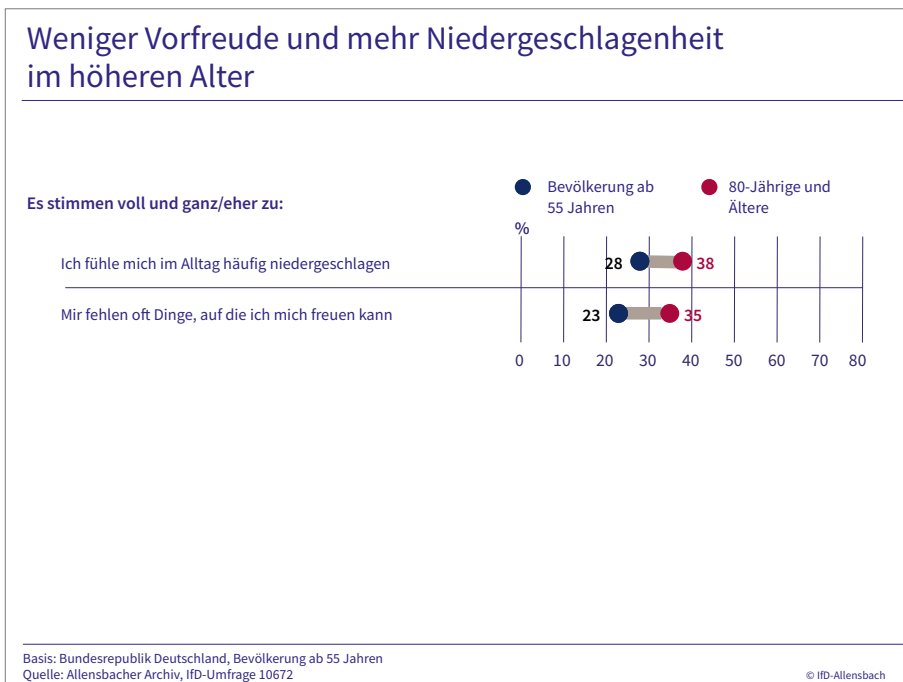


Die eigene Lebensqualität und das emotionale Wohlbefinden werden mit steigendem Alter tendenziell schlechter bewertet. Während in der Gruppe der 55- bis 67-Jährigen noch 39 Prozent einen hohen Teilindexwert aufweisen, sind es bei den 68- bis 79-Jährigen 30 Prozent. Unter den 80-Jährigen und Älteren liegt dieser Anteil nur noch bei 21 Prozent. Gleichzeitig weist in dieser Altersgruppe jeder Fünfte eine niedrige Ausprägung auf.



Diese schlechtere Bewertung der eigenen Lebensqualität der ältesten Befragten-
gruppe spiegelt sich auch in den Einzelaussagen wider: 35 Prozent der über
80-Jährigen berichten, dass ihnen oft Dinge fehlen, auf die sie sich freuen können,
38 Prozent fühlen sich im Alltag häufig niedergeschlagen.

Schaubild 64



“
Auf mich wartet jetzt auch
nichts mehr außer das Alter.
”

(Frau, 65 Jahre, verheiratet)



Auch die gesundheitliche Verfassung spielt eine zentrale Rolle für die Bewertung dereigenen Lebensqualität und des emotionalen Wohlbefindens. Unter den über 55-Jährigen mit (sehr) gutem Gesundheitszustand weist gut jeder Zweite einen hohen Teilindexwert auf. Bei Befragten mit (eher) schlechtem Gesundheitszustand trifft dies nur auf 3 Prozent zu. Besonders deutlich zeigt sich der Unterschied beim Blick in die Zukunft: Während 86 Prozent der Gruppe ohne gesundheitliche Einschränkungen zuversichtlich in die Zukunft blicken, sind es unter den Befragten mit schlechterem Gesundheitszustand lediglich 32 Prozent.

Meine Gedanken an die Zukunft sind eher hoffnungsvoll, dass ich noch lange fit bleibe. Die kleinen Zipperlein lassen sich verkraften.

(Mann, 81 Jahre, verheiratet)

Ich habe gute Gedanken und freue mich auf die Zukunft mit meiner Familie. Ich glaube, das wird gut.

(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

Schaubild 65

Gute Gesundheit geht mit höherer Lebensqualität einher

Teilindex:
Lebensqualität/Emotionales
Wohlbefinden

Ausprägung

niedrig

mittel

hoch

Gesundheitszustand

(sehr) gut

einigermaßen

(eher) schlecht

2

46 %

52

13

60

27

45

52

3

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

© IFD-Allensbach



Schlechte Gesundheit drückt die Zuversicht

Es stimmen voll und ganz/
eher zu:

	Gesundheitszustand		
	(sehr) gut %	einiger- maßen %	(eher) schlecht %
Ich blicke zuversichtlich in die Zukunft	86	61	32
Ich habe das Gefühl, dass mein Leben Sinn und Bedeutung hat	94	86	60
Ich habe im Alltag genügend Dinge, auf die ich mich freuen kann	93	83	54
Ich gehe in der Regel positiv gestimmt durch den Tag	96	86	62

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Lifta Teilindex: Bedeutung des eigenen Zuhauses

Der Teilindex „Bedeutung des eigenen Zuhauses“ bildet ab, welche Bedeutung das eigene Zuhause für das Sicherheitsgefühl, die Lebensqualität und die alltägliche Lebensführung der Bevölkerung ab 55 Jahren hat. Hohe Werte zeigen an, dass das Zuhause als sicherer und geborgener Ort wahrgenommen wird, wesentlich zur Lebensqualität beiträgt und gerne genutzt wird. Zugleich spricht ein hoher Wert dafür, dass das Wohnumfeld den Anforderungen des Alltags entspricht und die Befragten keine größeren Sorgen haben, künftig nicht mehr zu Hause wohnen bleiben zu können. Niedrige Werte weisen dagegen darauf hin, dass das Zuhause weniger stark als passender, sicherer und unterstützender Lebensort erlebt wird oder stärker mit Sorgen um die künftige Wohnsituation verbunden ist.

Schaubild 67

Punktevergabe zur Bildung des Teilindex „Bedeutung des eigenen Zuhauses“				
	Stimme zu –			
	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
Mein Zuhause ist für mich ein Ort, an dem ich mich sicher und geborgen fühle	4	3	2	1
Mein Zuhause trägt wesentlich zu meiner Lebensqualität bei	4	3	2	1
Ich verbringe gerne Zeit in meinem Zuhause	4	3	2	1
Mein Wohnumfeld bietet mir alles, was ich für meinen Alltag brauche	4	3	2	1
Mein Zuhause passt nur noch eingeschränkt zu meinen Bedürfnissen und meiner Lebenssituation	1	2	3	4
Ich mache mir Sorgen, dass ich nicht mehr lange zu Hause wohnen bleiben kann	1	2	3	4

Die Punktwerte der sechs Aussagen werden aufsummiert. Daraus ergibt sich ein Wertebereich von 6 bis 24 Punkten. Werte von 6 bis 14 Punkten stehen für eine niedrige, Werte über 14 bis 20 Punkte für eine mittlere und Werte über 20 bis 24 Punkte für eine hohe Ausprägung.

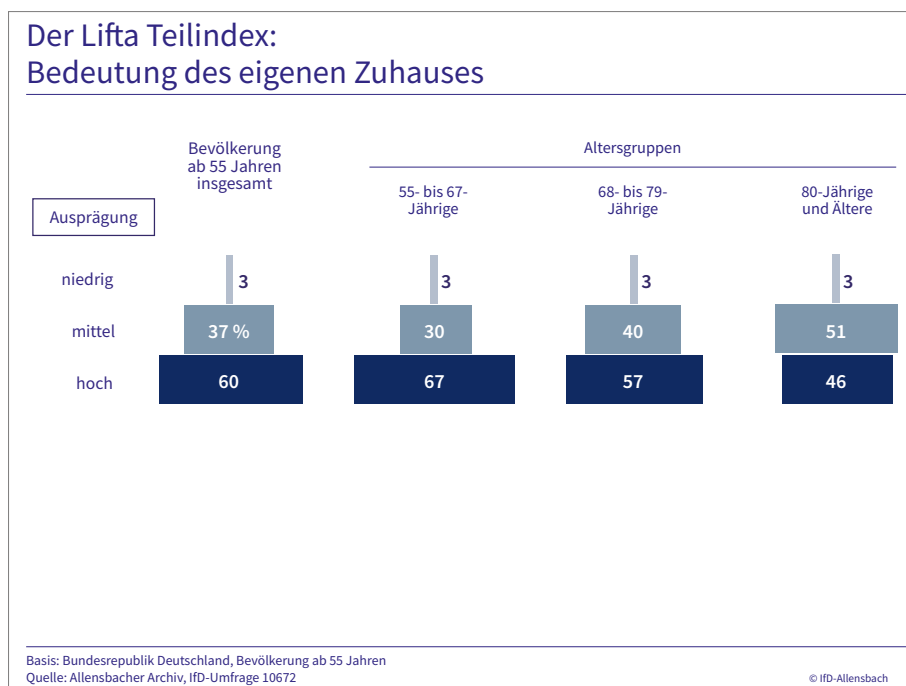
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

© IFD-Allensbach



Die Ergebnisse machen deutlich, dass das eigene Zuhause für die Bevölkerung ab 55 Jahren von zentraler Bedeutung ist. 60 Prozent der Befragten erreichen in diesem Teilindex eine hohe Ausprägung, weitere 37 Prozent liegen im mittleren Bereich. Für die große Mehrheit ist das eigene Zuhause damit ein verlässlicher Ort, der Sicherheit und Geborgenheit vermittelt und wesentlich zur eigenen Lebensqualität beiträgt. Lediglich 3 Prozent weisen eine niedrige Ausprägung auf.

Schaubild 68



Die hohe Bedeutung des eigenen Zuhauses ist weitgehend unabhängig von Alter, Geschlecht und Wohnort. In der Gruppe der 80-Jährigen und Älteren fällt der Anteil mit hoher Ausprägung zwar niedriger aus; dies hängt vor allem mit größeren Sorgen um die künftige Wohnsituation zusammen. 34 Prozent der Befragten ab 80 Jahren machen sich Sorgen, nicht mehr lange zu Hause wohnen bleiben zu können (insgesamt: 16 Prozent). Auch die Einschätzung, dass das eigene Zuhause nur noch eingeschränkt zu den eigenen Bedürfnissen und zur aktuellen Lebenssituation passt, ist in dieser Altersgruppe häufiger verbreitet: 30 Prozent der über 80-Jährigen stimmen dieser Aussage voll und ganz oder eher zu (insgesamt: 20 Prozent).

Unabhängig davon bezeichnen auch nahezu alle in der Altersgruppe 80 plus ihr Zuhause als einen Ort, an dem sie sich sicher und geborgen fühlen (99 Prozent), und äußern, dass es wesentlich zu ihrer Lebensqualität beiträgt (94 Prozent).

“
Meine Wohnung ist mein Zuhause. Das ist der Ort, an dem ich zur Ruhe kommen kann und mich zurückziehe und Kraft tanke. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich nach Hause komme.

”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Ich bin froh, dass ich im eigenen Haus wohnen kann.

”
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

“
Eine barrierefreie Wohnung ... und eine sichere. Dass man nicht Angst haben muss, meine Güte, du musst nächste Woche hier ausziehen.

”
(Frau, 77 Jahre, verheiratet)

“
Ich habe ein Eigenheim, eine Doppelhaushälfte, die bezahlt ist. Ich bin froh, dass das bezahlt ist und dass da keine Sorgen sind. Nicht wie früher, als ich mich gefragt habe, kann ich den Kredit bedienen und geht das alles gut?

”
(Mann, 59 Jahre, verheiratet)



Halt und Geborgenheit im eigenen Zuhause

Es stimmen voll und ganz/
eher zu:

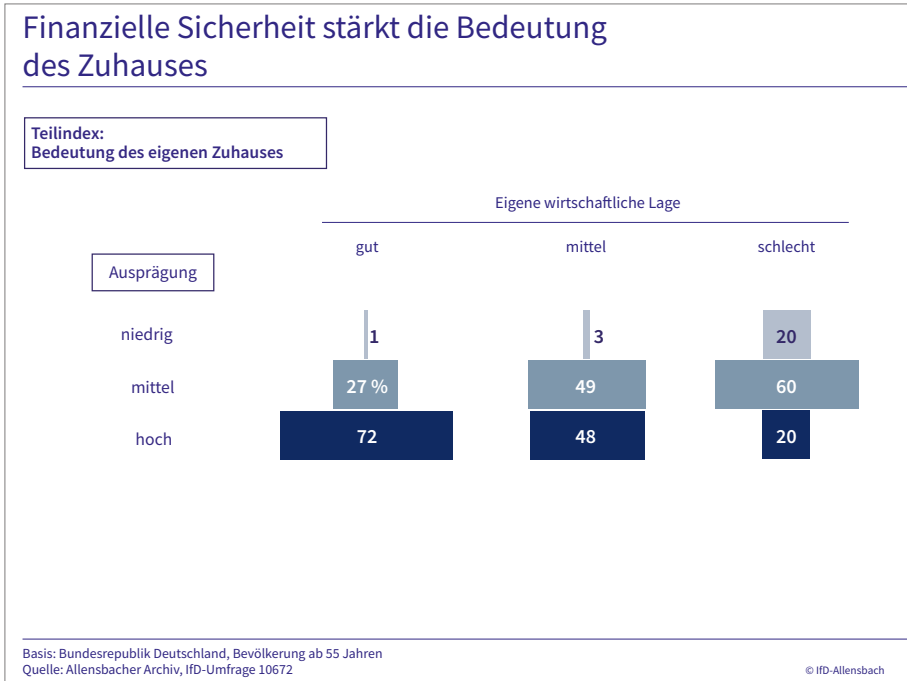
	Altersgruppen		
	55- bis 67- Jährige %	68- bis 79- Jährige %	80-Jährige und Ältere %
Mein Zuhause ist für mich ein Ort, an dem ich mich sicher und geborgen fühle	95	96	99
Mein Zuhause trägt wesentlich zu meiner Lebensqualität bei	93	95	94

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

Deutliche Unterschiede gibt es hingegen, wenn die eigene wirtschaftliche Lage miteinbezogen wird. Unter den über 55-Jährigen, die ihre eigene wirtschaftliche Lage als schlecht bezeichnen, haben lediglich 20 Prozent einen hohen Indexwert – ebenso viele weisen einen niedrigen Wert auf. Unter wirtschaftlich besser Gestellten weist eine absolute Mehrheit von 72 Prozent eine hohe Ausprägung auf.

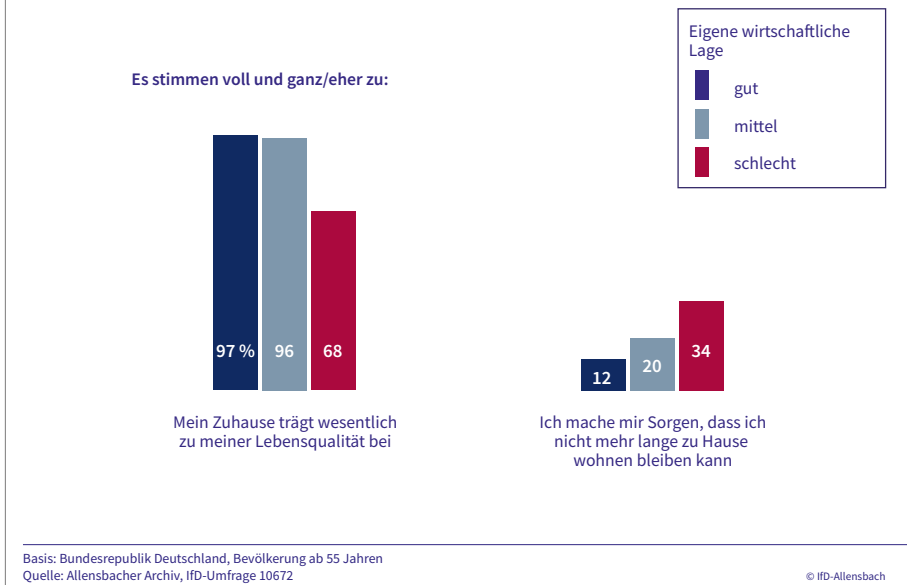




Während in der Gruppe der wirtschaftlich besser Gestellten nahezu alle (97 Prozent) der Aussage voll und ganz bzw. eher zustimmen, dass ihr Zuhause wesentlich zur Lebensqualität beiträgt, sind es unter den finanziell Schwächeren lediglich 68 Prozent. Deutlich ausgeprägter ist hingegen die Sorge, nicht mehr lange im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können (34 Prozent); unter den gut Situierten sind es lediglich 12 Prozent.



Finanziell Schwächere sorgen sich häufiger um ihre Wohnsicherheit

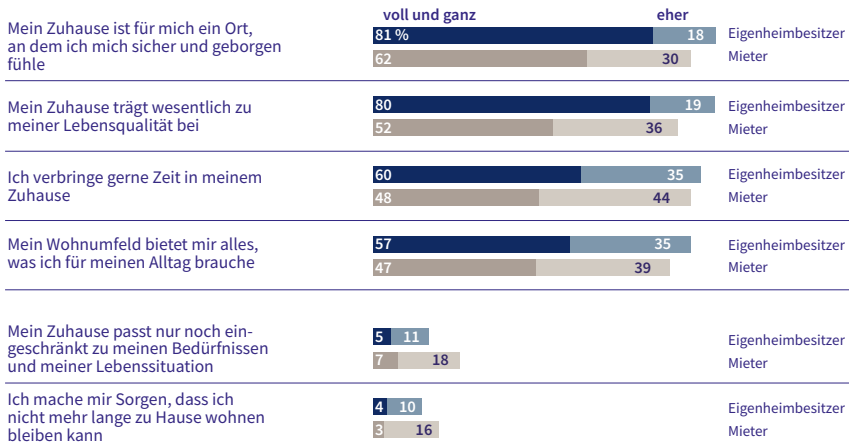


Die Beurteilung des eigenen Zuhauses variiert zudem teilweise nach der Wohnsituation. Wer in einer eigenen Immobilie – einer Eigentumswohnung oder einem eigenen Haus – wohnt, weist zu 68 Prozent einen hohen Teilindexwert auf, unter den Mietern ist es jeder Zweite. Der Unterschied zeigt sich dabei vor allem in der Intensität der Zustimmung. Mieter bewerten ihr Zuhause zwar ebenfalls häufig positiv, stimmen den entsprechenden Aussagen aber eher abgeschwächt zu. Etwas ausgeprägter ist außerdem die Sorge, nicht mehr lange zu Hause wohnen bleiben zu können (Mieter: 19 Prozent, Eigenheimbesitzer: 14 Prozent), und ein höherer Anteil hält fest, dass das eigene Zuhause nur noch eingeschränkt zu den eigenen Bedürfnissen und zur Lebenssituation passt (Mieter: 25 Prozent, Eigenheimbesitzer: 16 Prozent).



Eigentümer bewerten ihr Zuhause positiver als Mieter

Es stimmen zu:



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
 Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Liffta Teilindex: Selbstständigkeit/Autonomie

Der Liffta Teilindex „Selbstständigkeit/Autonomie“ beschreibt, in welchem Maß Menschen ab 55 Jahren ihren Alltag eigenständig gestalten und wichtige Entscheidungen selbst treffen können. Er umfasst sowohl das Gefühl, das eigene Leben weitgehend selbst in der Hand zu haben, als auch die praktische Fähigkeit, Dinge des täglichen Lebens ohne fremde Hilfe zu erledigen. Ein hoher Indexwert steht damit für ein hohes Maß an Selbstbestimmung, Eigenständigkeit und Kontrolle über den eigenen Alltag. Ein niedriger Wert weist dagegen darauf hin, dass Befragte stärker auf Unterstützung angewiesen sind oder häufiger das Gefühl haben, ihren Alltag nicht mehr selbst bestimmen zu können.

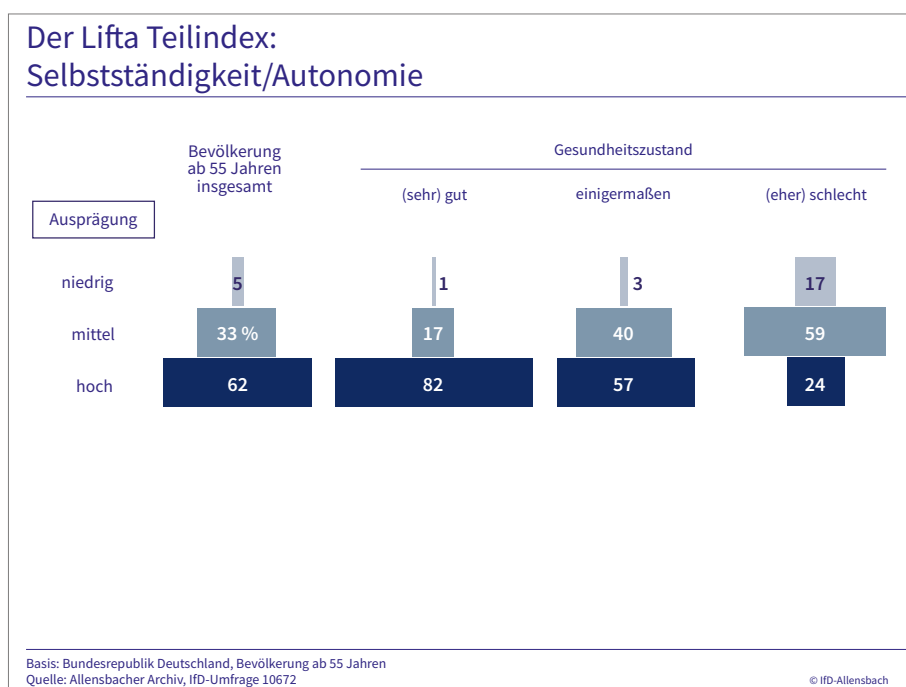
Schaubild 73

Punktevergabe zur Bildung des Teilindex „Selbstständigkeit/Autonomie“				
	Stimme zu –			
	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
Ich kann meinen Alltag so gestalten, wie ich es möchte	4	3	2	1
Ich habe das Gefühl, mein Leben weitgehend selbst in der Hand zu haben	4	3	2	1
Ich kann Dinge des täglichen Lebens ohne fremde Hilfe erledigen	4	3	2	1
Ich treffe wichtige Entscheidungen in meinem Leben selbst	4	3	2	1
Ich bin bei alltäglichen Aufgaben auf Unterstützung angewiesen	1	2	3	4
Ich habe manchmal das Gefühl, meinen Alltag nicht mehr selbst bestimmen zu können	1	2	3	4
Die Punktwerte der sechs Aussagen werden aufsummiert. Daraus ergibt sich ein Wertebereich von 6 bis 24 Punkten. Werte von 6 bis 14 Punkten stehen für eine niedrige, Werte über 14 bis 20 Punkte für eine mittlere und Werte über 20 bis 24 Punkte für eine hohe Ausprägung.				
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672				
© IfD-Allensbach				



62 Prozent weisen einen hohen Indexwert auf und empfinden damit ein hohes Maß an Selbstständigkeit, weitere 33 Prozent liegen im mittleren Bereich. Niedrige Indexwerte sind mit 5 Prozent vergleichsweise selten. Entscheidend für das Maß an erlebter Selbstständigkeit ist vor allem der Gesundheitszustand: Während unter den Befragten mit (sehr) gutem Gesundheitszustand 82 Prozent einen hohen Indexwert erreichen, sind es unter Personen mit (eher) schlechtem Gesundheitszustand nur 24 Prozent. In dieser Gruppe weisen 17 Prozent eine niedrige und 59 Prozent eine mittlere Ausprägung auf.

Schaubild 74



Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sind überdurchschnittlich häufig auf Unterstützung im Alltag angewiesen: 41 Prozent geben an, bei alltäglichen Aufgaben Hilfe zu benötigen. Zudem haben 32 Prozent öfter das Gefühl, den eigenen Alltag nicht mehr selbst bestimmen zu können. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie ihre Selbstbestimmung insgesamt verlieren. Auch unter den gesundheitlich eingeschränkten Befragten sagt mit 70 Prozent weiterhin eine deutliche Mehrheit, das eigene Leben weitgehend selbst in der Hand zu



haben. Darüber hinaus bleibt trotz gesundheitlicher Beschwerden ein zentraler Aspekt von Autonomie bis ins hohe Alter erhalten – die Möglichkeit, wichtige Entscheidungen im eigenen Leben selbst zu treffen. Über alle Gesundheits- und Altersgruppen hinweg gibt eine große Mehrheit an, wichtige Entscheidungen nach wie vor selbst zu treffen.

“
Meine Selbstständigkeit und meine Unabhängigkeit sind mir besonders wichtig, diese Dinge sind die Basis für mein Wohlbefinden.

”
(Frau, 70 Jahre, ledig)

“
Meine Selbstständigkeit, die will ich gar nicht aufgeben. Manchmal merke ich schon, wenn die Kinder mir Tipps geben wollen oder sich in den Alltag einmischen. Aber ich mag das gar nicht.

”
(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

“
Bis jetzt bin ich noch nicht auf Hilfe und Unterstützung angewiesen und ich hoffe, das bleibt noch lange so.

”
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)



Gesundheitliche Einschränkungen erhöhen den Hilfebedarf, nehmen aber nicht die Autonomie

Es stimmen voll und ganz/ eher zu:	Gesundheitszustand			Altersgruppen		
	(sehr) gut	einiger- maßen	(eher) schlecht	55- bis 67- Jährige	68- bis 79- Jährige	80- Jährige und Ältere
	%	%	%	%	%	%
Ich habe das Gefühl, mein Leben weit- gehend selbst in der Hand zu haben	96	92	70	92	91	80
Ich treffe wichtige Entscheidungen in meinem Leben selbst	97	96	89	95	96	92
Ich habe manchmal das Gefühl, meinen Alltag nicht mehr selbst bestimmen zu können	7	12	32	10	12	25
Ich bin bei alltäglichen Aufgaben auf Unter- stützung angewiesen	4	14	41	6	16	42

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Lifita Teilindex: Soziale Beziehungen

Der Teilindex „Soziale Beziehungen“ bildet ab, wie stark Menschen ab 55 Jahren in verlässliche soziale Netzwerke eingebunden sind. Er umfasst sowohl die Frage, ob es Menschen gibt, auf die man sich verlassen und mit denen man über persönliche Dinge sprechen kann, als auch das Gefühl, gebraucht zu werden und regelmäßig etwas mit anderen zu unternehmen. Ein hoher Indexwert steht damit für stabile, unterstützende und als erfüllend erlebte soziale Beziehungen. Ein niedriger Wert weist dagegen darauf hin, dass soziale Kontakte fehlen, der Wunsch nach mehr Kontakten stärker ausgeprägt ist oder häufiger niemand vorhanden ist, mit dem man sich austauschen kann.

Schaubild 76

Punktevergabe zur Bildung des Teilindex „Soziale Beziehungen“

	Stimme zu –			
	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
Ich habe Menschen, auf die ich mich verlassen kann	4	3	2	1
Ich habe Menschen, mit denen ich über persönliche Dinge sprechen kann	4	3	2	1
Ich habe das Gefühl, gebraucht zu werden	4	3	2	1
Ich unternehme regelmäßig Dinge gemeinsam mit anderen	4	3	2	1
Ich wünsche mir mehr Kontakte zu anderen Menschen	1	2	3	4
Mir fehlt oft jemand, mit dem ich mich unterhalten kann	1	2	3	4

Die Punktwerte der sechs Aussagen werden aufsummiert. Daraus ergibt sich ein Wertebereich von 6 bis 24 Punkten. Werte von 6 bis 14 Punkten stehen für eine niedrige, Werte über 14 bis 20 Punkte für eine mittlere und Werte über 20 bis 24 Punkte für eine hohe Ausprägung.

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

© IFD-Allensbach



Im Teilindex „Soziale Beziehungen“ zeigt sich insgesamt ein überwiegend positives Bild. 40 Prozent der Befragten weisen einen hohen Indexwert auf, weitere 51 Prozent liegen im mittleren Bereich. Nur 9 Prozent erreichen eine niedrige Ausprägung. Damit verfügt die große Mehrheit der Bevölkerung ab 55 Jahren zumindest über ein mittleres Maß an sozialer Einbindung.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die unmittelbare Familiensituation. Befragte mit Kindern erreichen etwas häufiger hohe Werte als Kinderlose: 41 Prozent von ihnen weisen eine hohe Ausprägung auf; bei Befragten ohne Kinder liegt der Anteil bei 35 Prozent. Zugleich ist der Anteil mit niedriger Ausprägung unter Kinderlosen mit 14 Prozent höher als unter Eltern (8 Prozent).

“
Mit meinem Mann und meinen Kindern bin ich im engen Kontakt. Meine Kinder sehe ich auch mindestens einmal die Woche. [...] Ich habe nicht so viele Freunde. Irgendwie sind über die letzten Jahre leider einige Freundschaften weggebrochen, weil wir uns zum Teil anders entwickelt haben.
”
(Frau, 58 Jahre, verheiratet)

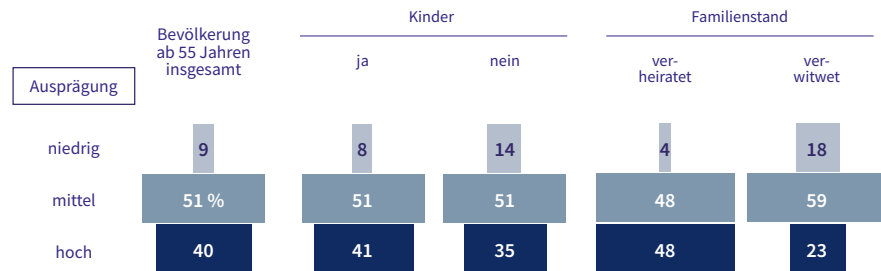
“
Meine Familie spielt schon eine große Rolle, aber mein Freundeskreis und meine sozialen Aktivitäten spielen eine ebenso große Rolle. Ich brauche Außenkontakte und Freundschaften.
”
(Frau, 75 Jahre, verheiratet)

“
Familie und Freunde sind mir sehr wichtig, Beziehungen zu Menschen, zu Bekannten, auch zu Nachbarn.
”
(Mann, 81 Jahre, verheiratet)

“
Mit meiner Familie habe ich keinen Kontakt. Meine Eltern sind schon lange tot und mit meiner jüngeren Schwester bin ich zerstritten.
”
(Frau, 70 Jahre, ledig)



Der Lifta Teilindex: Soziale Beziehungen



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach

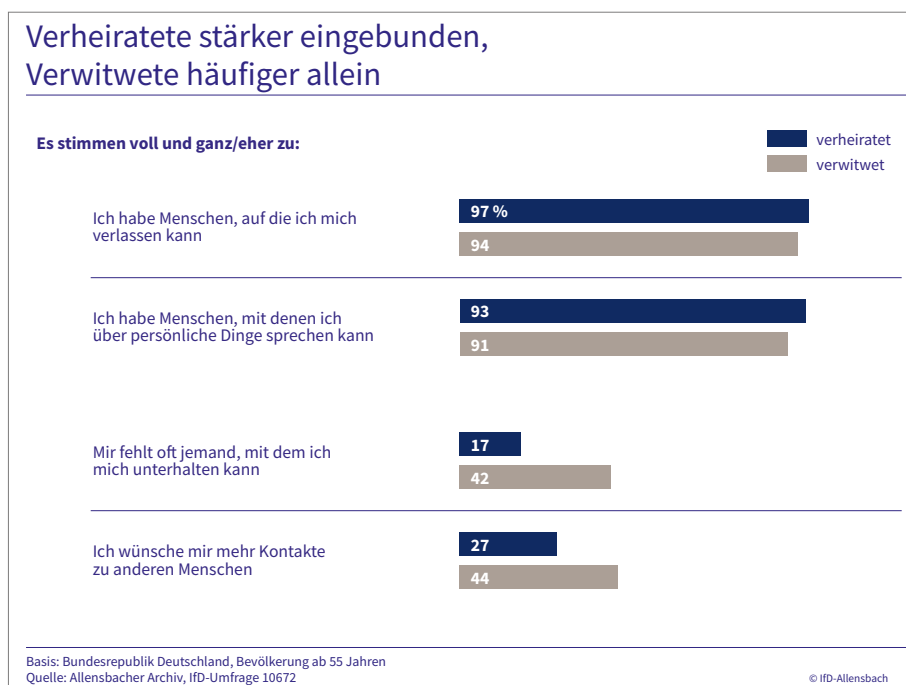
Wer Kinder hat, erfährt häufiger (79 Prozent) das Gefühl, gebraucht zu werden (Kinderlose: 71 Prozent). Diese Personengruppe stimmt auch häufiger der Aussage zu (74 Prozent), regelmäßig Dinge gemeinsam mit anderen Menschen zu unternehmen (Kinderlose: 67 Prozent).

Ebenfalls deutlich zeigen sich eingeschränkere soziale Beziehungen bei Verwitweten. In dieser Gruppe erreichen nur 23 Prozent einen hohen Teilindexwert, während 18 Prozent eine niedrige Ausprägung aufweisen. Die Mehrheit der Verwitweten liegt mit 59 Prozent im mittleren Bereich. 42 Prozent der Verwitweten fehlt oft jemand, mit dem sie sich unterhalten können (insgesamt: 23 Prozent), entsprechend ausgeprägt ist auch der Wunsch nach mehr sozialen Kontakten (Verwitwete: 44 Prozent, insgesamt: 31 Prozent).



Im Kontrast dazu stehen Verheiratete, unter denen jeweils 48 Prozent einen hohen bzw. mittleren Indexwert aufweisen. Sie berichten etwas häufiger (97 Prozent) davon, dass sie Mitmenschen haben, auf die sie sich verlassen können (insgesamt: 94 Prozent, Verwitwete: 94 Prozent), und wissen in der Regel (93 Prozent) um Menschen, mit denen sie auch über persönliche Dinge sprechen können. Nichtsdestotrotz wünscht sich auch rund jeder vierte Verheiratete über 55 Jahren mehr Kontakte zu anderen Menschen.

Schaubild 78



Liffta Teilindex: Gesundheit und Mobilität

Der Teilindex „Gesundheit/Mobilität“ bildet ab, in welchem Maß Menschen ab 55 Jahren ihren Alltag gesundheitlich und körperlich bewältigen können. Er berücksichtigt, ob der eigene Gesundheitszustand die gewünschte Alltagsgestaltung ermöglicht, ob man sich körperlich fit fühlt oder regelmäßig körperlich aktiv ist. Zugleich fließen Einschränkungen ein, etwa körperliche Beschwerden im Alltag oder das Vermeiden von Aktivitäten aus Unsicherheit. Ein hoher Indexwert steht damit für eine gute körperliche Verfassung, Beweglichkeit und ein hohes Maß an gesundheitlich ermöglichter Alltagsteil habe. Ein niedriger Wert weist dagegen auf gesundheitliche Einschränkungen, geringere körperliche Sicherheit und eine eingeschränkte Mobilität im Alltag hin.

Schaubild 79

Punktevergabe zur Bildung des Teilindex „Gesundheit/Mobilität“				
	Stimme zu –			
	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
Mein Gesundheitszustand erlaubt mir, meinen Alltag so zu gestalten, wie ich es möchte	4	3	2	1
Ich fühle mich körperlich fit für die Dinge, die mir wichtig sind	4	3	2	1
Ich unternehme regelmäßig körperliche Aktivitäten	4	3	2	1
Ich habe das Gefühl, gut für meine Gesundheit zu sorgen	4	3	2	1
Ich vermeide manche Aktivitäten, weil ich mich körperlich nicht sicher genug fühle	1	2	3	4
Körperliche Beschwerden schränken mich im Alltag häufig ein	1	2	3	4
Die Punktwerte der sechs Aussagen werden aufsummiert. Daraus ergibt sich ein Wertebereich von 6 bis 24 Punkten. Werte von 6 bis 14 Punkten stehen für eine niedrige, Werte über 14 bis 20 Punkte für eine mittlere und Werte über 20 bis 24 Punkte für eine hohe Ausprägung.				
Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672				
© IFD-Allensbach				



Die Ergebnisse des Teilindex „Gesundheit/Mobilität“ fallen gemischter aus als in anderen Bereichen. Eine Mehrheit von 51 Prozent liegt im mittleren Bereich, 27 Prozent erreichen eine hohe Ausprägung. Gleichzeitig weist mit 22 Prozent mehr als jeder Fünfte niedrige Werte auf. Gesundheitliche Beschwerden, geringere körperliche Fitness oder Unsicherheiten bei Aktivitäten spielen damit für einen nennenswerten Teil der Bevölkerung ab 55 Jahren eine Rolle.

Ich kann mich leider nicht sehr lange bewegen. Daher spielt Bewegung und Sport leider in meinem Leben keine große Rolle.

(Frau, 70 Jahre, ledig)

Ich habe aufgehört mit dem Radfahren. Da habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr so ganz sicher bin und da will ich auch kein Risiko eingehen.

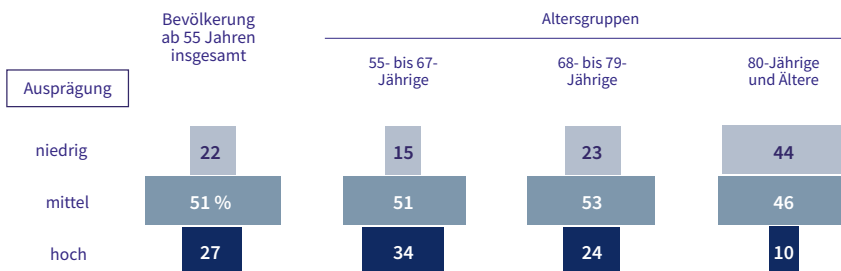
(Frau, 80 Jahre, verwitwet)

Bewegung ist wichtig, das hält fit, auch den Geist.

(Frau, 81 Jahre, verwitwet)

Schaubild 80

Der Lifta Teilindex: Gesundheit/Mobilität



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IFD-Umfrage 10672

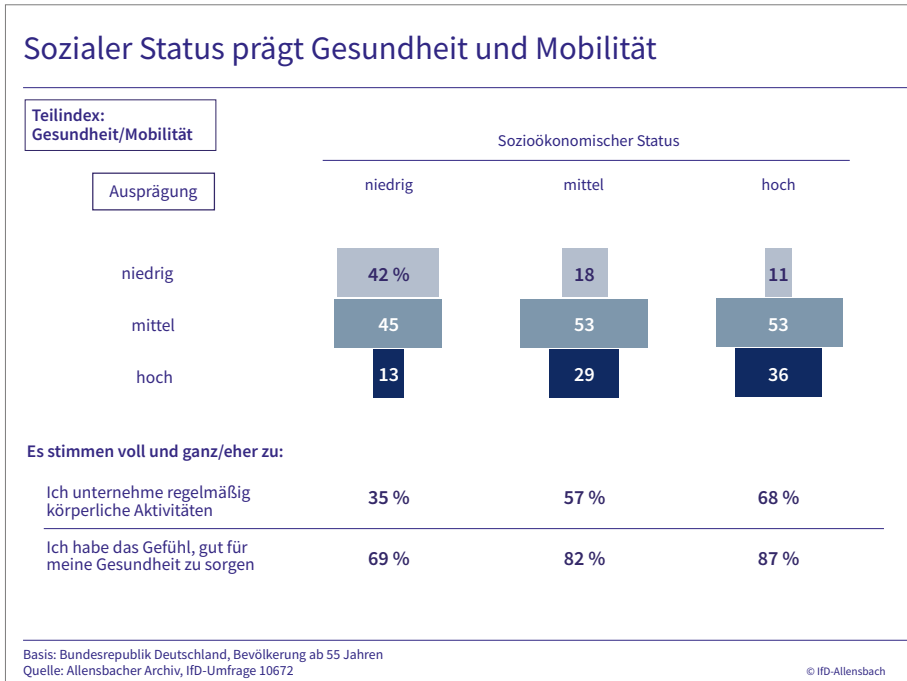
© IFD-Allensbach



Die Bewertung der eigenen Gesundheit und Mobilität unterscheidet sich deutlich nach dem Alter. In den beiden jüngeren Altersgruppen fallen niedrige Indexwerte seltener an: 15 Prozent der 55- bis 67-Jährigen und 23 Prozent der 68- bis 79-Jährigen weisen eine niedrige Ausprägung auf. Bei den 80-Jährigen und Älteren steigt dieser Anteil dagegen auf 44 Prozent. Körperliche Einschränkungen und Unsicherheiten sind in dieser Gruppe deutlich häufiger verbreitet: Jeder Zweite gibt an, im Alltag durch körperliche Beschwerden eingeschränkt zu sein (insgesamt: 31 Prozent). 69 Prozent der ältesten Befragten vermeiden zudem manche Aktivitäten, weil sie sich körperlich nicht sicher genug fühlen (insgesamt: 43 Prozent). Dennoch bleibt auch in dieser Altersgruppe ein erhebliches Maß an körperlicher Handlungsfähigkeit erhalten: 58 Prozent fühlen sich körperlich fit genug für die Dinge, die ihnen wichtig sind.

Auch der sozioökonomische Status hängt deutlich mit der Bewertung von Gesundheit und Mobilität zusammen. Unter Befragten mit niedrigem sozioökonomischem Status weist mit 42 Prozent ein besonders großer Anteil niedrige Indexwerte auf, weitere 45 Prozent liegen im mittleren Bereich, nur 13 Prozent erreichen eine hohe Ausprägung. In der Mittelschicht fällt der Anteil mit hoher Ausprägung mit 29 Prozent bereits mehr als doppelt so hoch aus. Unter Befragten mit hohem sozioökonomischem Status erreicht schließlich gut jeder Dritte einen hohen Indexwert. Von ihnen unternehmen mehr als zwei Drittel regelmäßig körperliche Aktivitäten, unter den sozial schlechter Gestellten sind es 35 Prozent. Dessen unabhängig sagen 7 von 10, eigentlich gut für ihre Gesundheit zu sorgen (hoher sozioökonomischer Status: 87 Prozent).





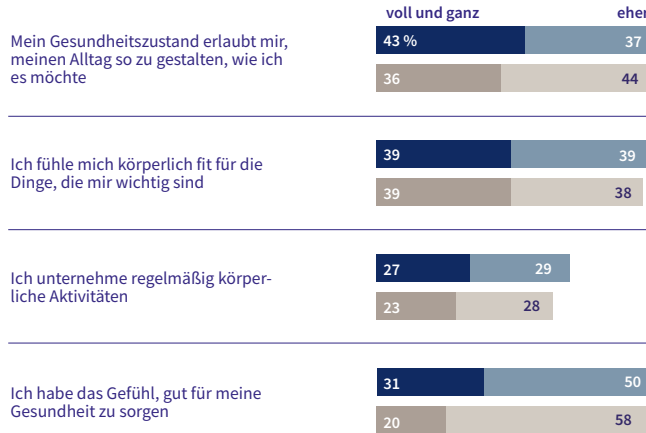
Über 55-jährige Frauen bewerten ihre Gesundheit und Mobilität außerdem leicht besser als Männer, insbesondere das Gesundheitsbewusstsein ist etwas ausgeprägter: 84 Prozent der Frauen, aber „nur“ 77 Prozent der Männer haben das Gefühl, gut für ihre Gesundheit zu sorgen. Zudem lassen sich auch einige Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschen erkennen: Im Westen erreichen 28 Prozent einen hohen Indexwert, im Osten 23 Prozent. Dabei zeigt sich vor allem ein Unterschied in der Stärke der Zustimmung: Westdeutsche äußern bei den positiv formulierten Aussagen zu Gesundheit und Mobilität häufiger eine uneingeschränkte Zustimmung, während Ostdeutsche eher zu einer abgeschwächten Zustimmung („stimme eher zu“) tendieren.



Leichte West-Ost-Unterschiede zeigen sich in der Stärke der Zustimmung

Es stimmen zu:

West
Ost



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 55 Jahren
Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10672

© IfD-Allensbach



Die Vielfalt und Widersprüchlichkeit des Alterns ernst nehmen

Die Lifta Index-Studie zeigt eine historisch wohl so noch nie dagewesene Diversität der zweiten Lebenshälfte. Für mich liegt darin eine ihrer zentralen Erkenntnisse: Altern wird immer facettenreicher – und verlangt nach differenzierteren gesellschaftlichen Antworten und Angeboten.



Kurzportrait

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl ist Psychologe, Seniorprofessor und Projektleiter am Netzwerk Alternsforschung der Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Untersuchung von Kontexten guten Alterns, subjektives Alternserleben sowie Psychologie der Hochaltrigkeit. Seine Beiträge sind mehrfach ausgezeichnet worden, so 2009 mit dem M. Powell Lawton Award der Amerikanischen Gerontologischen Gesellschaft (auch Fellow GSA). Er ist derzeit Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie.

Altern heute: divers und widersprüchlich

Was die Lifta Index-Studie besonders deutlich macht, ist die Diversität und die Widersprüchlichkeit des heutigen Alterns. Wir erleben eine immer stärkere Vielfalt individueller Lebensverläufe, die zugleich durch soziokulturelle und materielle Faktoren beeinflusst werden. Vor rund 40 Jahren hat der amerikanische Gerontologe George Maddox mit seinem „Aging differently“ (1987, The Gerontologist) einen wichtigen Perspektivenwechsel angestoßen: weg von der Konzentration auf mittlere Tendenzen, hin zu den Unterschieden zwischen älteren Menschen. Die Lifta Index-Studie zeigt aus meiner Sicht, wie weit diese Entwicklung inzwischen gegangen ist. Wir sehen eine historisch wohl so noch nie dagewesene Diversität der zweiten Lebenshälfte. Diese Vielfalt zeigt sich auch im psychischen Erleben des eigenen Alterns. Auf der einen Seite gibt es Impulse, das Alter ganz anders zu gestalten als frühere Generationen – mit vielfältigen „altersuntypischen“ Aktivitäten und neuen Lebensentwürfen, durchaus noch mit 80 Jahren. Auf der anderen Seite stehen Unsicherheiten, Zukunftsfragen und Ängste vor Pflegebedürftigkeit und Demenz. Gleichzeitig sind die Bewertungen der eigenen Lebenssituation ausgesprochen positiv. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben ist hoch, beim Wohnen erreicht sie sogar



8,2 auf einer Skala von 0 bis 10 – obwohl wir wissen, dass objektive Wohnbedingungen und Barrierefreiheit in Deutschland weiterhin sehr kritisch sind. Für mich liegt gerade in diesem Nebeneinander ein Schlüssel zum Verständnis des heutigen Alterns: Positives und negatives Erleben existieren gleichzeitig – zusammen mit einem gut gefüllten „Rucksack“ von Unsicherheiten.

„Mir ist die Ambivalenz und Widersprüchlichkeit des heutigen Alterns in Deutschland noch nie so deutlich geworden.“

Studie
S.23, SB9

Ich verstehe das ausdrücklich nicht als Negativbotschaft. Es ist vielmehr eine wesentliche Erkenntnis, die individuell und gesellschaftlich gestaltet werden will. 8,2/10 So hoch ist die durchschnittliche Zufriedenheit der Befragten mit ihrer derzeitigen Wohnsituation.

Eine Kultur des „guten“ Alterns fehlt

Die hohen Zufriedenheitswerte sind ein wichtiger Befund der Iflta Index-Studie. Sie dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass viele Fragen zum eigenen Altern offenbleiben. Das betrifft auch die Frage, wie wir unser eigenes Altern erleben und welchen ‚Wert‘ wir ihm unter Bedingungen von Pflegebedürftigkeit und Mehrfachverlusten beimessen. Hohe Zufriedenheiten können dieser Situation begegnen. Sie entlasten unsere Gesellschaft aber nicht davon, an einer reichhaltigen Kultur des Alterns mit verlässlichen Angeboten und Zielrichtungen zu arbeiten.

„Eine Kultur des ‚guten‘ Alterns existiert in Deutschland noch nicht.“

Wie zufrieden Menschen mit ihrem Leben sind und was ihnen persönlich wichtig ist, sagt viel über ihre Lebensqualität im Alter aus – aber eben nicht alles. Subjektive Einschätzungen dürfen objektive Verhältnisse nicht überdecken. Die Antworten unserer Gesellschaft und auch der Politik sind hier bislang unterkomplex. Das zeigt sich deutlich beim Wohnen. Hier fehlt es an einer umfassenden Würdigung seiner Bedeutung im Alter, an Handlungsbereitschaft beim barrierefreien Wohnen und an neuen Wohnmodellen. Das gilt aber auch über das Wohnen hinaus. Die Ergebnisse sollten uns als Gesellschaft stärker als bisher fragen lassen, welche objektiven Angebote, Strukturen und durchdachten Konzepte die richtigen Antworten bieten, um die Präferenzen älterer Menschen aufzunehmen und ihre heutigen Zufriedenheiten zukunftsfest zu machen.



Gutes Altern braucht gute Kontexte

Personales Altern findet nicht kontextfrei statt. Trotzdem neigen wir in der Altersforschung und auch in der gesellschaftlichen Diskussion noch immer dazu, einzelne Aspekte isoliert zu betrachten: einmal die Familie, einmal die Nachbarschaft, einmal digitale Angebote oder die Wohnsituation. Das greift zu kurz. Die Lifta Index-Studie ermöglicht einen breiteren Blick auf diese Kontexte. Für 69 Prozent ist die Nachbarschaft ein Grund dafür, im Alter in der vertrauten Wohnumgebung bleiben zu wollen. Soziale Umwelten sind erwartungsgemäß zentral – und zwar nicht nur die Familie, sondern auch Freunde. Gleichzeitig sind lediglich 64 Prozent mit ihren sozialen Kontakten zufrieden. Auch das Wohnen besitzt eine besondere Bedeutung. Ich habe den Verlust der eigenen Wohnung einmal als eine Art „zweite Verwitwung“ bezeichnet. Das macht deutlich, wie eng Wohnen, Identität, Selbstständigkeit und Lebensqualität miteinander verbunden sein können. Und ein weiterer Kontext gewinnt rasant an Bedeutung: die digitale Einbindung. Wenn nur etwa 34 Prozent diese als besonders wichtig bewerten, halte ich das eher für eine Unterschätzung ihrer tatsächlichen Bedeutung. Man könnte zugespitzt sagen: Die Älteren wissen zum Teil noch gar nicht, was ihnen längst passiert – aber es passiert, einschließlich KI. Für gutes Altern brauchen wir deshalb eine ganzheitlichere Betrachtung der Lebenskontexte. Nur auf einzelne Faktoren zu schauen, ist angesichts der Vielfalt des heutigen Alterns unterkomplex.

Keine Angebote von der Stange

Die größte Herausforderung für die Zukunft sehe ich in der weiteren Diversifizierung des Alterns. Je unterschiedlicher Lebenslagen, Ressourcen, Bedürfnisse und Vorstellungen werden, desto weniger werden pauschale Angebote von der Stange greifen. Sie werden sogar Schaden anrichten, wenn sie von älteren Menschen als Ageism, also als Altersdiskriminierung erlebt werden. Wir werden deshalb eine hoch personalisierte angewandte Gerontologie und Geriatrie benötigen. Ziel muss es sein, die vielfältig vorhandenen Plastizitäten und Reservekapazitäten des heutigen Alterns möglichst gut zu nutzen. Dabei sollten wir nicht zuerst auf die angeblich ja so „vulnerablen“ Hochaltrigen (sie sind es in Teilen, aber Vulnerabilität taugt nicht als übergreifende Charakterisierung) schauen. Gerade die „jungen Alten“ und die Menschen in der späten mittleren Lebensphase sind entscheidend. Diese Lebensphase ist eines der zentralen Scharniere für Prävention und Intervention, wenn es um einen möglichst guten Verlauf der immer länger werdenden nachberuflichen Phase geht. Dass die Lifta Index-Studie genau diese Generationen mit einbezieht, halte ich deshalb für besonders wertvoll. Denn sie sind es, die die Zukunft des Alterns und eines möglichst gesunden langen Lebens in Deutschland bestimmen werden.



Selbstständig bleiben – und Abhängigkeit mitdenken

Wir leben in einer Gesellschaft des langen Lebens. Die ältere Bevölkerung hat ganz überwiegend eine positive und akzeptierende Haltung ihrem Leben gegenüber entwickelt und versteht das Alter vielfach als Gestaltungschance und -aufgabe. Gleichzeitig wird die Verletzlichkeit des Alters tendenziell ausgeblendet. Für mich liegt darin eine der zentralen Herausforderungen des Älterwerdens.



Kurzportrait

Prof. Dr. jur. Thomas Klie ist Rechts- und Sozialwissenschaftler und habilitierte in Gerontologie. Er war bis 2021 Professor an der Evangelischen Hochschule Freiburg und Privatdozent an der Universität Klagenfurt/IFF Wien. Er leitet seit 1989 das Forschungsinstitut AGP Sozialforschung sowie das Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung in Freiburg und Berlin und arbeitet als Rechtsanwalt. In seiner Forschung, aber auch in der Politikberatung, widmet er sich schwerpunktmäßig Fragen der Pflege, Teilhabe und Gerontologie.

Selbstständigkeit als Leitbild

Die Lifta Index-Studie macht deutlich, wie wichtig Selbstständigkeit für das eigene Bild vom Älterwerden ist. Die Lebensphase Alter wird nicht als Phase des Lehnstuhls und der Passivität verstanden, sondern als eine Zeit vielfältiger Aktivitäten – verbunden mit dem ausgeprägten Wunsch, selbstständig und von anderen weitgehend unabhängig bleiben zu können. Allerdings sind die Lebenslagen und die damit verbundenen Chancen sehr unterschiedlich. Sie hängen unter anderem vom sozioökonomischen Status und vom Lebensort ab. Soziale Ungleichheit nimmt im Alter nicht ab, sondern eher zu. Selbstständig und von anderen weitgehend unabhängig zu bleiben, ist damit ein prägendes Leitbild des heutigen Älterwerdens. Doch wie realistisch setzen wir uns zugleich mit Situationen auseinander, in denen diese Selbstständigkeit an Grenzen stößt?

*„Wir leben in mancher Hinsicht in einer alterslosen Altersgesellschaft.
Die Verletzlichkeit des Alters wird tendenziell ausgeblendet.“*



Die eigene Verletzlichkeit bleibt ein blinder Fleck

Zu einer realistischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden gehört es vorauszudenken, mit welchen Lebenssituationen und Lebenslagen man konfrontiert sein kann und wird. Für mich zeigen die Ergebnisse der Lifta Index-Studie hier eine bemerkenswerte Diskrepanz. Obwohl wir wissen, dass etwa 50 Prozent der über 55-Jährigen über Pflegeerfahrung von nahen Angehörigen, Freunden oder Partnerinnen und Partnern verfügen, schlagen sich diese für viele existenziell bedeutsamen Erfahrungen nicht oder kaum nieder, wenn es um die Antizipation der eigenen Vulnerabilität geht. Wird bei der finanziellen Vorsorge Selbstverantwortung durchaus als leitend verstanden – wenn auch abhängig von den jeweiligen sozioökonomischen Möglichkeiten –, zeigen sich, wenn es um Vorkehrungen für die eigene Verletzlichkeit und darum geht, möglicherweise auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, unrealistische Annahmen oder Verdrängungsmechanismen. Pointiert formuliert: Richtig alt ist man, wenn man pflegebedürftig ist – und davon möchte man ebenso wenig wissen wie von den großen Problemen unserer Zeit. Die Lifta Index-Studie bietet damit Gelegenheit, sich mit den individuellen und gesellschaftlichen An- und Herausforderungen des Alterns auseinanderzusetzen. Sie zeigt sowohl die proaktive und kreative Auseinandersetzung mit den Gestaltungsaufgaben des Alterns als auch jene Aspekte des Älterwerdens, bei denen traditionelle Altersbilder und Verdrängungsmechanismen fortwirken.

Die schwierigste Lektion: Abhängigkeit akzeptieren

Mit den Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt, setzen sich viele Menschen durchaus auseinander. So werden ältere Menschen in gewisser Weise gnädiger mit sich und den Leistungsanforderungen, die sie an sich selbst stellen oder die an sie gestellt werden. Schwieriger wird es jedoch, wenn Selbstständigkeit an Grenzen stößt und Hilfe notwendig wird. Die Akzeptanz der Veränderungen des Alters geht keineswegs selbstverständlich mit der Bereitschaft einher, Hilfe anzunehmen und mögliche Abhängigkeit als Teil des eigenen Älterwerdens zu akzeptieren. Stattdessen gilt vielfach eher „Augen zu und durch“ beziehungsweise Verdrängung – oder die Hoffnung auf tragfähige Versorgungsstrukturen, wenn Partnerschaft oder Familie diese Sicherheit nicht geben können. Wie schwer es vielen Menschen fällt, andere um Hilfe zu bitten, zeigen die Ergebnisse der Lifta Index-Studie. Dahinter steht vor allem der Wunsch, anderen nicht zur Last zu fallen, und die Gewohnheit, allein klarzukommen. Auch der Anspruch, Probleme selbst zu lösen und nicht schwach oder unselbstständig zu erscheinen, spielt eine wichtige Rolle.



„Die schwierigste Lektion ist, Abhängigkeit zu akzeptieren und darin möglicherweise auch besondere existenzielle Erfahrungen von Beziehung, von Sorge und von Zuwendung zu erhalten oder auch zu geben.“

Mitverantwortung und Lebensführung

Die Liebe zum Leben erweist sich nicht im Selbstbezug, sondern immer im Bezug zum öffentlichen Raum und auf die anderen – so formuliert es etwa Hannah Arendt. In den Ergebnissen der Lifta Index-Studie zeigen sich Zusammenhänge zwischen (ehrenamtlichem) Engagement und Aspekten der Lebensqualität. Menschen, die sich engagieren – eine Minderheit und oftmals Angehörige der Mittelschicht –, sind zufriedener mit ihrem Leben, verfügen über größere soziale Netzwerke und kommen mit gesundheitlichen Einschränkungen besser zurecht als andere. Gleichzeitig engagiert sich nur eine Minderheit. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Transformation und zunehmender Krisenhaftigkeit sind die vielfältigen Formen des Engagements älterer Menschen wichtige Resilienzfaktoren – für sie selbst, aber auch für die Gesellschaft, in der sie leben. Diese Zusammenhänge sind von großer Bedeutung für eine sorgende Gesellschaft, die darum ringt, Bedingungen guten Lebens vor Ort zu erhalten. Das gewinnt auch deshalb an Bedeutung, weil die Auseinandersetzung mit der eigenen Verletzlichkeit häufig zwischen zwei Polen verläuft: „Ich will niemandem zur Last fallen“ und „Ich setze auf professionelle Hilfe – möglichst in der eigenen Häuslichkeit“. Beides greift für eine Gesellschaft des langen Lebens zu kurz. Die demografische Entwicklung verlangt, dass wir uns aktiv mit Fragen gegenseitiger Sorge auseinandersetzen. Wir sollten uns als Teil von sorgenden Gemeinschaften verstehen. Die Leitbilder einer sorgenden Gemeinschaft gilt es zu stärken. So kann eine realistische und zugleich cokreative Perspektive für ein Leben unter Bedingungen von Vulnerabilität entstehen.



Länger leben – aber noch in alten Rollen denken

Wir leben heute deutlich länger als frühere Generationen. Doch unsere Vorstellungen davon, wie wir diese zusätzlichen Lebensjahre gestalten, verändern sich wesentlich langsamer. Alte Rollenbilder und Vorstellungen vom Leben im Alter erweisen sich als erstaunlich beständig – der demografische Wandel geht bislang in vielen Bereichen nicht mit einem entsprechenden Lebens- und Rollenwandel einher.



Kurzportrait

Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei ist Medizinsoziologin und Gerontologin. Von 2002 bis 2024 leitete sie das Institut für Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, seit 2024 ist sie dort Seniorprofessorin. Zugleich ist sie seit Juli 2024 Gründungsvorstand Wissenschaft der Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem. Zu ihren wissenschaftlichen Schwerpunkten gehören das Alter und Altern, die gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen des demografischen Wandels sowie die Versorgung hochbetagter Menschen. Kuhlmei war unter anderem Mitglied mehrerer Altenberichtskommissionen der Bundesregierung, des Sachverständigenrates zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen und des Deutschen Ethikrates.

Das Alter hat sich mental verjüngt

Eine wesentliche Erkenntnis der Lifta Index-Studie ist für mich, dass sich das Alter nochmals deutlich verjüngt hat. Dabei spielt die „mentale Verjüngung“ eine wichtige Rolle. Sie zeigt sich in größerer Mobilität und sportlicher Aktivität, aber auch darin, wann Menschen sich selbst als alt wahrnehmen. Alter wird von den Befragten insbesondere mit Gebrechlichkeit und Interessenlosigkeit verbunden. Damit verliert das kalendarische Alter an Bedeutung. Für die eigene Positionierung gegenüber dem Alter spielt der gesundheitliche Zustand eine größere Rolle als die Zahl der Lebensjahre. Wie alt ein Mensch ist und wie alt er sich erlebt, sind damit zunehmend zwei unterschiedliche Dinge.

Länger leben verändert noch nicht unsere Vorstellungen vom Alter

Überrascht hat mich, wie konstant die Vorstellungen vom Alter dennoch geblieben sind. Ein großer Teil der Befragten gehört zur Babyboomer-Generation. Viele dieser Menschen haben das Hochbetagtwerden ihrer Elterngeneration begleitet, haben sehr alte Menschen versorgt und dabei unmittelbar erlebt,



was ein langes Leben bedeuten kann. Diese prägende Lebenserfahrung scheint jedoch nur wenige Konsequenzen für die Vorbereitung auf das eigene Alter zu haben. Sie verändert die eigenen Vorstellungen vom Alter, die Erwartungen an die Familie oder die Antizipation neuer Möglichkeiten, Ziele und Wertsetzungen bislang offenbar nur wenig.

„Viele Babyboomer haben das Hochbetagtwerden ihrer Eltern begleitet. Umso erstaunlicher ist, wie wenig diese Erfahrung die Vorbereitung auf das eigene Alter prägt.“

Darin zeigt sich, wie lange gesellschaftlicher Wandel braucht. Heute dauert ein Leben im Durchschnitt 20 bis 40 Jahre länger als noch vor 100 Jahren. Dennoch findet diese gewonnene Lebenszeit bislang kaum Ausdruck in neuen Rollenmustern, anderen Vorstellungen vom Leben im Alter oder einer veränderten Einteilung unserer Lebensphasen. Die Jahre des mittleren Lebensalters scheinen weiterhin das Zielbild auch für das ältere und alte Dasein zu sein. Neue Muster finden gesellschaftlich – trotz des demografischen Wandels – noch immer wenig Widerhall.

Zu Hause alt werden – ohne sich darauf vorzubereiten

Besonders sichtbar wird dieser Widerspruch beim Wohnen. „Zu Hause wohnen bleiben bis in höchste Lebensjahre hinein“ gehört nach wie vor zu den wesentlichen Zielen für den erwartbaren Altersabschnitt. Diesem ausgeprägten Wunsch steht jedoch gegenüber, dass nur eine Minderheit der Befragten ihre Wohnverhältnisse als uneingeschränkt altersgerecht einschätzt und ebenfalls nur eine Minderheit über konkrete Wohnraumanpassungen nachgedacht hat. Auch darin zeigt sich die Beharrlichkeit bestehender Vorstellungen vom Alter: Der Wunsch, das eigene Leben und die vertraute Umgebung möglichst lange zu bewahren, ist stark ausgeprägt. Die konkrete Vorbereitung darauf, wie dies auch bei möglichen Einschränkungen gelingen kann, bleibt dagegen zurück.

Studie
S.74, SB47

84 % wollen auch künftig in ihrem jetzigen Zuhause wohnen bleiben und 25 % derjenigen mit nur teilweise oder nicht altersgerechter Wohnsituation haben über einen Umbau nachgedacht



Eine Gesellschaft des langen Lebens braucht neue Rollen

Die Resistenz von Rollenmustern und das lange Verharren in alten Vorstellungen vom Leben im Alter sind für mich zentrale Erkenntnisse der Lifta Index-Studie. Wir erleben zwar den demografischen Wandel, in vielen Bereichen des Lebens geht dieser bislang aber nicht mit einem entsprechenden Lebens- und Rollenwandel einher. Noch immer orientieren wir uns weitgehend an der traditionellen Dreiteilung des Lebens: Kinder- und Jugendalter mit Ausbildung, Erwachsenenleben mit Arbeit und Familie und schließlich das Alter mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben. Diese Einteilung wird einem Leben, das sich um Jahrzehnte verlängert hat, immer weniger gerecht.

*„Neue Rollenmuster müssen vorgelebt und Alternativen
für das Leben im Alter aufgezeigt werden.“*

Deshalb müssen wir stärker darüber diskutieren, wie eine Gesellschaft des langen Lebens aussehen kann. Der konkrete Handlungsbedarf reicht dabei weit über die individuelle Vorbereitung auf das eigene Alter hinaus. Er betrifft nahezu alle gesellschaftlichen Bereiche: die Aufteilung von Arbeits- und Freizeitphasen, Wohnungsbau und Wohnalternativen, Gesundheitsversorgung und Pflege, neue Modelle der Solidarität und des Miteinanders sowie Digitalisierung und Produkte, die allen Altersgruppen dienlich sind.



Anhang

Untersuchungsdaten

Statistik der befragten Personengruppe

Originalfragebogen

Untersuchungsdaten

Befragter Personenkreis (Grundgesamtheit):

Deutschsprachige Wohnbevölkerung im Alter von 55 und mehr Jahren

Auswahlmethode:

Quotenverfahren

Den Interviewern wurden Quoten vorgegeben, die ihnen vorschrieben, wie viele Personen sie zu befragen hatten und nach welchen Merkmalen diese auszuwählen waren. Die Befragungsaufträge oder Quoten wurden nach Maßgabe der amtlichen statistischen Unterlagen auf Bundesländer und Regierungsbezirke und innerhalb dieser regionalen Einheiten auf Groß-, Mittel- und Kleinstädte sowie Landgemeinden vergeben. Die weitere Verteilung der Quoten erfolgte auf Männer und Frauen nach Altersgruppen und Bildungsstand.

Anzahl der Befragten:

1.057 Personen ab 55 Jahren

Gewichtung/Repräsentativität:

Zur Angleichung an Strukturdaten der amtlichen Statistik erfolgte eine faktorielle Gewichtung der Ergebnisse. Wie die nachfolgende Gegenüberstellung zeigt, entspricht die gewichtete Stichprobe in ihrer Zusammensetzung der Bevölkerung ab 55 Jahren.

Art der Interviews:

Mündlich-persönliche Interviews (face to face)

Beteiligte Interviewer:

358 Interviewerinnen und Interviewer

Befragungszeitraum:

11. bis 30. Juni 2026

IfD-Archiv-Nr. der Umfrage:

10672



Zusammensetzung

der in der Umfrage befragten Personengruppe (deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 55 Jahren)
im Vergleich zu den Zahlen der amtlichen Statistik

	Umfrage Juni 2026	Amtliche Statistik*
Regionale Verteilung		
Norddeutschland (Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Bremen)	16	16
Nordrhein-Westfalen	21	21
Südwestdeutschland (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland)	14	14
Baden-Württemberg	13	13
Bayern	16	16
Nordostdeutschland (Brandenburg, Mecklenb.-Vorp., Sachsen-Anhalt)	12	12
Sachsen und Thüringen	8	8
	100	100
Wohnortgröße		
unter 5.000 Einwohner	15	15
5.000 bis unter 20.000 Einwohner	28	28
20.000 bis unter 100.000 Einwohner	29	29
100.000 und mehr Einwohner	28	28
	100	100
Geschlecht		
Männer	47	47
Frauen	53	53
	100	100
Alter		
55 – 64 Jahre	41	41
65 – 74 Jahre	43	42
75 Jahre und älter	16	17
	100	100
Haushaltsgröße		
Von der Bevölkerung ab 55 Jahren leben in Haushalten mit		
1 Person	41	41
2 Personen	43	42
3 und mehr Personen	16	17
	100	100
Höchster Bildungsabschluss		
Volks-/Hauptschulabschluss	42	42
Realschulabschluss	29	29
Hoch-/Fachhochschulreife	11	11
Hoch- oder Fachhochschulabschluss	18	18
	100	100

* Original- und Schätzwerte (für die deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 55 Jahren)
nach Daten der amtlichen Statistik. Quelle: Mikrozensus 2025 (Erstergebnisse).



INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH

Für Formulierung und Anordnung
alle Rechte beim Ifd !

Umfrage 10672
Juni 2026

FB-NR

INTERVIEWER: Fragen wörtlich vorlesen. Bitte die zutreffenden Antworten ankreuzen.
Wenn keine Antworten vorgegeben sind, auf den punktierten Linien Antworten im Wortlaut eintragen. Alle Ergebnisse dieser Umfrage dienen dazu, die Meinung der Bevölkerung zu erforschen und besser bekanntzumachen.

1. "Wie blicken Sie auf Ihre persönliche Zukunft, auf die nächsten Jahre: eher optimistisch oder eher pessimistisch?"
- OPTIMISTISCH ☐ 1 10
PESSIMISTISCH ☐ 2
WEDER NOCH, TEILS TEILS ☐ 3
UNENTSCHIEDEN ☐ 4

2. a) INTERVIEWER überreicht **graues** Bildblatt 1 (Leiter) und überlässt es dem/der Befragten bis einschließlich Frage 2 e) !

"Wenn Sie einmal alles in allem nehmen, wie zufrieden sind Sie insgesamt zurzeit mit Ihrem Leben? Sagen Sie es mir doch bitte nach dieser Skala hier. Null bedeutet 'überhaupt nicht zufrieden', und zehn: 'völlig zufrieden'." (Genannte Stufe ankreuzen!)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10^x 11
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UNMÖGLICH ZU SAGEN, KEINE ANGABE ☐ Y

- b) "Und wie zufrieden sind Sie mit Ihrer finanziellen Situation? Bitte sagen Sie es mir wieder nach dieser Skala hier. Null bedeutet wieder 'überhaupt nicht zufrieden', und zehn: 'völlig zufrieden'." (Genannte Stufe ankreuzen!)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10^x 12
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UNMÖGLICH ZU SAGEN, KEINE ANGABE ☐ Y

- c) "Und wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gesundheitszustand?" (Genannte Stufe ankreuzen!)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10^x 13
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UNMÖGLICH ZU SAGEN, KEINE ANGABE ☐ Y

- d) "Und wie ist es mit Ihrer Wohnsituation, mit Ihrer Wohnung, bzw. mit Ihrem Haus, in dem Sie leben?" (Genannte Stufe ankreuzen!)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10^x 14
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UNMÖGLICH ZU SAGEN, KEINE ANGABE ☐ Y

- e) "Schließlich: Wie zufrieden sind Sie mit den Beziehungen und Kontakten, die Sie zu anderen Menschen haben? Bitte sagen Sie es mir einfach wieder nach dieser Skala hier." (Genannte Stufe ankreuzen!)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10^x 15
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UNMÖGLICH ZU SAGEN, KEINE ANGABE ☐ Y



3. INTERVIEWER überreicht **gelbe** Liste 2 !

"Jeder Lebensabschnitt hat ja seine Besonderheiten. Was ist das Besondere an Ihrer jetzigen Lebensphase, was kennzeichnet diesen Lebensabschnitt für Sie? Bitte sagen Sie es mir nach dieser Liste."
(Alles Genannte ankreuzen!)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

11	12	13	14	15						17
☐	☐	☐	☐	☐						

NICHTS DAVON ☐ 0

- | | | | | |
|----|--|---|----------------------------|----|
| 4. | "Haben Sie im Allgemeinen eine feste Struktur in Ihrem Alltag, also dass Ihre Tage eher geplant ablaufen, oder haben Sie keine feste Struktur und lassen auf sich zukommen, was der Tag bringt?" | FESTE STRUKTUR | ☐ 1 | 18 |
| | | LASSE AUF MICH ZUKOMMEN,
WAS DERTAG BRINGT | ☐ 2 | |
| | | UNENTSCHIEDEN | ☐ 3 | |

5. INTERVIEWER überreicht nochmals **graues** Bildblatt 1 (Leiter) !

T "Manche empfinden ihr Leben bzw. ihren Alltag als eintönig und monoton, andere als abwechslungsreich. Wie ist das bei Ihnen: Als wie eintönig oder abwechslungsreich empfinden Sie Ihr Leben? Bitte sagen Sie es mir wieder nach dieser Leiter. Null bedeutet, Sie empfinden Ihr Leben als sehr eintönig und monoton, und zehn, Sie empfinden Ihr Leben als sehr abwechslungsreich."
(Wieder nach **grauem** Bildblatt 1 ! - Genannte Stufe ankreuzen!)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ^x	19
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

UNMÖGLICH ZU SAGEN, KEINE ANGABE ☐ Y

- | | | | | |
|----|--|---|----------------------------|----|
| 6. | "An wie vielen Tagen in der Woche sind Sie <u>in der Regel</u> unterwegs, gehen aus dem Haus?" | AN EINEM TAG | ☐ 1 | 20 |
| T | | AN ZWEITAGEN | ☐ 2 | |
| | | AN DREITAGEN | ☐ 3 | |
| | | AN VIER TAGEN | ☐ 4 | |
| | | AN FÜNFTAGEN | ☐ 5 | |
| | | AN SECHSTAGEN | ☐ 6 | |
| | | AN SIEBENTAGEN | ☐ 7 | |
| | | GEHE NIE AUS DEM HAUS | ☐ 8 | |
| | | UNMÖGLICH ZU SAGEN,
KEINE ANGABE | ☐ 9 | |

- | | | | | |
|----|--|----------------------------------|----------------------------|----|
| 7. | "Mit manchen Menschen trifft man sich häufiger, zu anderen hat man eher selten Kontakt. Wie ist das bei Ihnen?
Wie häufig treffen Sie sich mit Freunden?
Würden Sie sagen ..." | "täglich, fast täglich" | ☐ 1 | 21 |
| T | | "zwei-, dreimal pro Woche" | ☐ 2 | |
| | | "mehrmals im Monat" | ☐ 3 | |
| | | "mehrmals im Jahr" | ☐ 4 | |
| | | "seltener" | ☐ 5 | |
| | | "nie" | ☐ 6 | |
| | | HABE KEINE FREUNDE | ☐ 7 | |
| | | UNENTSCHIEDEN | ☐ 8 | |



8. a)	INFORMELL:	JA	☐ 1	22
T	Haben Sie Kinder?	NEIN	☐ 2**	
** Gleich übergehen zu Frage 9 !				
b)	"Wie häufig sehen Sie Ihre Kinder? Würden Sie sagen ..." (Falls 'Ganz unterschiedlich': "Gemeint ist das Kind, das Sie am häufigsten sehen.")	"täglich, fast täglich"	☐ 1	23
		"zwei-, dreimal pro Woche"	☐ 2	
		"mehrmals im Monat"	☐ 3	
		"mehrmals im Jahr"	☐ 4	
		"seltener"	☐ 5	
		"nie"	☐ 6	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 7	
c)	"Und wie häufig sehen Sie Ihre Enkelkinder?" (Falls 'Ganz unterschiedlich': "Gemeint ist das Enkelkind, das Sie am häufigsten sehen.")	"Täglich, fast täglich"	☐ 1	24
		"Zwei-, dreimal pro Woche"	☐ 2	
		"Mehrmals im Monat"	☐ 3	
		"Mehrmals im Jahr"	☐ 4	
		"Seltener"	☐ 5	
		"Nie"	☐ 6	
		HABE KEINE ENKELKINDER	☐ 7	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 8	
9.	"Zum Thema Wohnen: t Wohnen Sie im eigenen Haus, in einer Eigentums- wohnung, wohnen Sie zur Miete, oder wie wohnen Sie sonst?"	EIGENES HAUS	☐ 1	25
		EIGENTUMSWOHNUNG	☐ 2	
		MIETE	☐ 3	
	ANDERES, und zwar:		☐ 4	
		KEINE ANGABE	☐ 5	
10.	"Was bedeutet Ihr Zuhause für Sie, was verbinden Sie mit ihm? Ich lese Ihnen nun Verschiedenes vor, und Sie sagen mir bitte jeweils, ob Sie das mit Ihrem Zuhause verbinden oder nicht.			
a)	Wie ist es zunächst mit 'Geborgenheit': Verbinden Sie das mit Ihrem Zuhause?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	26
b)	"Und 'Ruhe': Verbinden Sie das mit Ihrem Zuhause?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	27
c)	"Einsamkeit?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	28
d)	"Vertrautheit?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	29
e)	"Anstrengung bzw. Mühen?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	30
f)	"Freude?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	31
g)	"Sicherheit?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	32
h)	"Verbinden Sie Ihr Zuhause mit 'Selbstbestimmung'?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	33
i)	"Schließlich: 'Einschränkungen'? Wie weit verbinden Sie das mit Ihrem Zuhause?"	JA	☐ 1	
		NEIN	☐ 2	
		UNENTSCHIEDEN	☐ 3	34



11. "Wie wichtig ist es Ihnen, dass Sie dort, wo Sie wohnen, auch in Zukunft wohnen bleiben können? Ist Ihnen das ..."
- "sehr wichtig" ☐ 1* 35
 "wichtig" ☐ 2*
 "weniger wichtig" ☐ 3
 "gar nicht wichtig" ☐ 4
 UNENTSCHIEDEN ☐ 5

☐ INTERVIEWER überreicht **grüne** Liste 3 !

"Und warum ist es Ihnen wichtig, dass Sie dort wohnen bleiben können? Was von dieser Liste würden Sie nennen?" (Alles Genannte ankreuzen!)

- | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 36 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 11 | 12 | 13 | | | | | | | | 37 |
| ☐ | ☐ | ☐ | | | | | | | | |

NICHTS DAVON ☐ 0

12. "Würden Sie sagen, dass Ihr Haus, Ihre Wohnung Ihre Anforderungen an eine altersgerechte Wohnsituation voll und ganz oder teilweise erfüllt, oder würden Sie das nicht sagen?"
- VOLL UND GANZ ☐ 1 38
 TEILWEISE ☐ 2*
 WÜRDEN SIE DAS NICHT SAGEN ☐ 3*
 UNENTSCHIEDEN ☐ 4

☐ "Und haben Sie schon darüber nachgedacht, deswegen (später einmal) umzuziehen, oder Ihr Haus bzw. Ihre Wohnung altersgerecht umzubauen, oder haben Sie darüber noch nicht nachgedacht?"

- HABE ÜBER UMZUG NACHGEDACHT. ☐ 1 39
 HABE ÜBER UMBAU NACHGEDACHT. ☐ 2
 HABE DARÜBER NOCH NICHT NACHGEDACHT ☐ 3
 UNENTSCHIEDEN ☐ 4

13. INTERVIEWER überreicht **rosa** Liste 4 !

t

"Wenn Sie einmal nicht mehr alleine leben können, wohin möchten Sie dann ziehen, wie möchten Sie dann am liebsten leben?" (Alles Genannte ankreuzen!)

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 40 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

NICHTS DAVON ☐ 9

14. INTERVIEWER überreicht **weiße** Liste 5 !

"Es gibt ja verschiedene Möglichkeiten, wie die Wohnsituation oder der Alltag verbessert werden können. Was von dieser Liste würde Ihnen den Alltag in Ihrer jetzigen Lebensphase erleichtern oder Ihnen im Alltag helfen? Sollten Sie etwas von der Liste bereits nutzen, geben Sie das bitte auch mit an." (Alles Genannte ankreuzen!)

- | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 41 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | 42 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | | | | |

NICHTS DAVON ☐ 0



15. "Nun zu Ihrer Gesundheit:
T Wie würden Sie alles in allem zurzeit Ihren Gesundheitszustand beschreiben? Würden Sie sagen ..."
- "sehr gut" ☐ 1 43
 "gut" ☐ 2
 "einigermaßen" ☐ 3
 "nicht besonders" ☐ 4
 "schlecht" ☐ 5
 UNENTSCHIEDEN ☐ 6

16. INTERVIEWER überreicht **blaue** Liste 6 !

- t "Was tun Sie alles für Ihre Gesundheit, was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben?
 Bitte sagen Sie es mir nach dieser Liste hier." (Alles Genannte ankreuzen!)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	44
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	12	13	14	15	16	17				45
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				

NICHTS DAVON ☐ 0

17. "Vom Spaziergehen einmal abgesehen:
T Treiben Sie hin und wieder oder regelmäßig Sport? Würden Sie sagen ..."
- "mehrmals pro Woche" ☐ 1 46
 "einmal pro Woche" ☐ 2
 "zwei-, dreimal im Monat" ☐ 3
 "seltener" ☐ 4
 GANZ UNTERSCHIEDLICH ☐ 5
 NEIN, KEIN SPORT ☐ 6

18. INTERVIEWER überreicht rosa Kartenspiel und **graues** Bildblatt 7 !

"Hier auf den Karten stehen verschiedene Aussagen. Welche dieser Aussagen treffen voll und ganz auf Sie zu, welche treffen eher zu, welche eher nicht und welche Aussagen treffen gar nicht auf Sie zu? Bitte verteilen Sie die Karten entsprechend auf das Blatt."
 (Jeweils Zutreffendes ankreuzen!)

VOLL UND GANZ:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	47
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18			48

EHER:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	49
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18			50

EHER NICHT:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	51
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18			52

GAR NICHT:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	53
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18			54



III

19. "Sie kennen ja bestimmt die Redensart
T 'Man ist so alt, wie man sich fühlt.'
Wie alt fühlen Sie sich, welches Alter
würden Sie nennen?"

JAHRE ALT 08/09

UNMÖGLICH ZU SAGEN ☐ Y

20. INTERVIEWER überreicht **gelbe** Liste 8 !

"Wann ist jemand für Sie alt? Was macht für Sie einen alten Menschen aus?
Bitte sagen Sie es mir nach dieser Liste."
(Alles Genannte ankreuzen!)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	12	13								11
☐	☐	☐								

NICHTS DAVON ☐ 0

21. "Was würden Sie sagen:
T Ab wieviel Jahren in etwa würden Sie einen
Menschen als alt bezeichnen?"

AB JAHREN 12/13GANZ UNTERSCHIEDLICH ☐ XUNMÖGLICH ZU SAGEN ☐ Y

22. "Wie sehen Sie das:
T Ist das Alter ein Lebensabschnitt, der viele neue Chancen
bietet, oder eher ein Lebensabschnitt, der vor allem mit
Beschwerden und Mühen verbunden ist?"

NEUE CHANCEN ☐ 1 14BESCHWERDEN UND MÜHEN ☐ 2UNENTSCHIEDEN ☐ 3

23. INTERVIEWER überreicht grünes Kartenspiel und **weißes** Bildblatt 9 !

t "Wenn es nach Ihnen ginge: Wie würden Sie sich Ihre Lebenssituation im Alter wünschen?
Was von diesen Karten ist bzw. wäre Ihnen im Alter besonders wichtig, was auch noch wichtig
und was weniger wichtig? Bitte verteilen Sie die Karten entsprechend auf das Blatt."
(Jeweils Zutreffendes ankreuzen!)

BESONDERS WICHTIG:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	15
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	16
	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26					17
AUCH NOCH WICHTIG:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	18
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	19
	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26					20
WENIGER WICHTIG:	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	21
	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	22
	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26					23



24. "Das Älterwerden empfindet jeder ja ganz unterschiedlich. Einmal ganz allgemein gefragt: Wie gehen Sie damit um, dass Sie älter werden, wieweit belastet Sie das? Würden Sie sagen, das Älterwerden belastet Sie..."
- "sehr stark" ☐ 1 24
 "stark" ☐ 2
 "weniger stark" ☐ 3
 "kaum bzw. gar nicht" ☐ 4
 UNENTSCHIEDEN ☐ 5

25. INTERVIEWER überreicht **rosa** Liste 10 !

"Wenn man älter wird, fällt manches ja vielleicht nicht mehr so leicht wie früher.
 Gibt es Tätigkeiten oder Situationen, in denen Ihnen das auffällt?
 Steht auf dieser Liste etwas, das Ihnen heute schwerer fällt als früher?"
 (Alles Genannte ankreuzen!)

- JA, und zwar:
- | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 25 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | | | 26 |
- NEIN, NICHTS DAVON ☐ 0

26. T "Einmal ganz allgemein gefragt:
 Wenn Sie einmal in eine schwierige Lage geraten und auf Hilfe angewiesen sind, können Sie dann auf die Hilfe von Familienangehörigen bauen, oder sind Sie sich da nicht so sicher?"
- KANN AUF HILFE BAUEN ☐ 1 27
 BIN NICHT SO SICHER ☐ 2
 UNENTSCHIEDEN, WEISS NICHT ☐ 3
 WÜRD E MIR NICHT VON FAMILIE HELFEN LASSEN ☐ 4
 HABE KEINE FAMILIE ☐ 5
 KEINE ANGABE ☐ 6

27. T "Und haben Sie (auch) jemanden außerhalb der Familie, auf dessen Hilfe Sie in einer schwierigen Lage bauen könnten, oder haben Sie da niemanden?"
- HABE JEMANDEN ☐ 1 28
 HABE NIEMANDEN ☐ 2
 UNENTSCHIEDEN ☐ 3

28. t "Wie ist es speziell, wenn Sie einmal finanzielle Probleme haben: Können Sie dann auf die Hilfe von Familienangehörigen oder anderen Personen bauen, oder sind Sie sich da nicht so sicher?"
- KANN AUF HILFE BAUEN ☐ 1 29
 BIN NICHT SO SICHER ☐ 2
 UNENTSCHIEDEN, WEISS NICHT ☐ 3
 WÜRD E MIR NICHT HELFEN LASSEN ☐ 4
 KEINE ANGABE ☐ 5

29. "Manchen Menschen fällt es ja leicht, andere um Hilfe zu bitten, anderen fällt das eher schwer. Wie ist das bei Ihnen: Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, andere um Hilfe zu bitten? Fällt Ihnen das in der Regel..."
- "sehr leicht" ☐ 1** 30
 "eher leicht" ☐ 2**
 "eher schwer" ☐ 3
 "sehr schwer" ☐ 4
 GANZ UNTERSCHIEDLICH ☐ 5
 UNENTSCHIEDEN ☐ 6

** Gleich übergehen zu Frage 31 !

30. INTERVIEWER überreicht **grüne** Liste 11 !

"Es kann ja verschiedene Gründe geben, warum es einem schwerfällt, andere um Hilfe zu bitten. Wie ist das bei Ihnen, warum fällt Ihnen das mitunter schwer?"
 (Alles Genannte ankreuzen!)

- | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 31 |
- NICHTS DAVON ☐ X



-

STATISTIK: "Zum Schluss möchte ich Sie um einige statistische Angaben bitten !"

1.	GESCHLECHT:	MÄNNLICH	☐ 1	10
T		WEIBLICH	☐ 2	

2.	Alter:	JAHRE	11 12
T			

3.	Eine Frage zum Schulabschluss: Könnten Sie nach dieser Liste sagen, was auf Sie zutrifft, welche Nummer? (INTERVIEWER überreicht graue Liste S!)		13
T		1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐	

4.	"Sind Sie berufstätig, oder Rentner bzw. im Ruhestand, oder sind Sie derzeit arbeitslos, oder trifft nichts davon auf Sie zu?" (INTERVIEWER: Sollte der/die Befragte Rentner sein und noch etwas dazuverdienen, kreuzen Sie bitte <u>nur</u> Rentner an.)	BERUFSTÄTIG..... ☐ 1* 14 RENTNER, (VOR-)RUHESTAND..... ☐ 2*** ARBEITSLOS..... ☐ 3 NICHTS DAVON..... ☐ 4	

✱ *** Sind Sie Vollzeit, Teilzeit oder stundenweise beschäftigt? VOLLZEIT ☐ 1 15 TEILZEIT ☐ 2 STUNDENWEISE ☐ 3	"Arbeiten Sie noch regelmäßig, egal ob in Ihrem früheren Beruf oder als Hinzuverdienst und egal, ob Vollzeit oder stundenweise?" (Bei Rückfragen: "Ehrenamtliche Tätigkeit ist hier nicht gemeint.") JA, und zwar: Stunden pro Woche NEIN ☐ 0
---	--

5.	Berufsstellung bzw. ehemalige Berufsstellung des/der Befragten:		
T			

Facharbeiter mit abgelegter Prüfung	☐ 1	18
Sonstiger Arbeiter	☐ 2	
Leitender Angestellter	☐ 3	
Nichtleitender Angestellter	☐ 4	
Beamter des höheren oder gehobenen Dienstes	☐ 5	
Beamter des mittleren oder einfachen Dienstes	☐ 6	
Freier Beruf	☐ 7	
Landwirt	☐ 8	
Inhaber, Geschäftsführer eines größeren Unternehmens, Direktor	☐ 9	
Mittlerer oder kleiner selbständiger Geschäftsmann oder selbständiger Handwerker	☐ 0	
Mithelfender Familienangehöriger im eigenen Betrieb	☐ X	
WAR NIE BERUFSTÄTIG	☐ Y	



6.	Familienstand:	VERHEIRATET zusammenlebend	☐ 1	19
T		VERHEIRATET getrenntlebend	☐ 2*	
		LEDIG	☐ 3*	
		VERWITWET	☐ 4*	
		GESCHIEDEN	☐ 5*	
	☐ Leben Sie mit einem Partner, einem Lebensgefährten zusammen?	JA	☐ 1	20
		NEIN	☐ 2	
7.	a) INFORMELL:	JA	☐ 1	21
T	Haben Sie Kinder?	NEIN	☐ 2**	
	** Gleich übergehen zu Punkt 9 !			
	b) Wie viele Kinder haben Sie?	1 KIND	☐ 1	22
		2 KINDER	☐ 2	
		3 KINDER	☐ 3	
		4 KINDER	☐ 4	
		5 UND MEHR KINDER	☐ 6	
8.	INFORMELL:	JA, und zwar	ENKELKINDER	23
T	Haben Sie Enkelkinder?	NEIN	☐ 0	24
9.	Leben Sie in einem Mehrpersonenhaushalt oder allein?	MEHRPERSONENHAUSHALT	☐ A	25
T		ALLEIN	☐ 1**	
	** Gleich übergehen zu Punkt 11 !			
10.	Wie viele Personen – Kinder und Erwachsene zusammen – leben im Haushalt, Sie selbst bitte mitgezählt?	2 PERSONEN	☐ 2	25
T		3 PERSONEN	☐ 3	
		4 PERSONEN	☐ 4	
		5 PERSONEN	☐ 5	
		MEHR ALS 5 PERSONEN	☐ 6	
11.	INTERVIEWER legt blaue Liste F bereit !	27	27	28
T	Wenn Sie jetzt das Einkommen aller Haushaltsmitglieder zusammenzählen: Wie groß ist das Netto-Einkommen des Haushalts insgesamt im Monat? Sie brauchen mir nur nach dieser Liste hier den Buchstaben zu sagen. (INTERVIEWER überreicht blaue Liste F ! - Genanntes ankreuzen!)	A ☐ Y	G ☐ 4	M ☐ Y
		B ☐ X	H ☐ 5	N ☐ X
		C ☐ 0	I ☐ 6	O ☐ 0
		D ☐ 1	K ☐ 7	P ☐ 1
		E ☐ 2	L ☐ 8	Q ☐ 2
		F ☐ 3		
12.	INTERVIEWER überreicht rosa Liste M !			
T	Steht auf dieser Liste etwas, das auf Sie bzw. Ihre Eltern zutrifft, oder trifft keiner der Punkte auf Sie bzw. Ihre Eltern zu? Wenn mehrere Punkte zutreffen, geben Sie bitte alle zutreffenden Punkte an. (Mehreres kann angegeben werden! - Alles Genannte einkreisen!)			29
		/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 /		
		NEIN, KEINER DER PUNKTE TRIFFT ZU.....	0	



e) Soziale Schicht des/der Befragten: (1) OBERSCHICHT ☐ 1 35
T (Bitte geben Sie an, in welche Schicht der/die Befragte
Ihrer Einschätzung nach gehört!)

(2) OBERE MITTELSCHICHT ☐ 2
(3) UNTERE MITTELSCHICHT ☐ 3
(4) UNTERSCHICHT ☐ 4

FB-NR

BILDBLATT 1

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0



L I S T E 2

- (1) Ich habe ein neues Hobby begonnen
- (2) Ich achte mehr auf mich, nehme mir mehr Zeit für mich
- (3) Ich habe keine großen Ziele mehr
- (4) Ich habe mehr Freiheit, kann mir meine Zeit selbständig einteilen
- (5) Ich bin gelassener als früher
- (6) Ich habe mit gesundheitlichen Problemen oder körperlichen Beschwerden zu kämpfen
- (7) Immer mehr Freunde sterben
- (8) Ich habe große Freude daran, meine Kinder und Enkelkinder zu sehen
- (9) Mir wird zunehmend bewusst, dass das Leben endlich ist
- (10) Ich bin viel unterwegs bzw. reise viel
- (11) Die Lebensfreude sinkt
- (12) Ich denke viel über mein bisheriges Leben nach
- (13) Ich verbringe viel Zeit mit Freunden
- (14) Ich lebe bewusster, achtsamer
- (15) Ich brauche weniger Veränderungen als früher



L I S T E 3

Mir ist es wichtig, dort wohnen zu bleiben, weil –

- (1) ich schon lange hier lebe
- (2) ich mich hier in der Umgebung gut auskenne
- (3) hier meine Familie lebt
- (4) ich mich hier wohlfühle
- (5) ich hier enge Freundschaften habe
- (6) mein Zuhause altersgerecht bzw. barrierefrei ist
- (7) ich nur eine geringe Miete zahle bzw. mein Haus/meine Wohnung abbezahlt ist
- (8) hier alles in der Nähe ist, was ich im Alltag brauche, z.B. Geschäfte, Ärzte usw.
- (9) ich emotional sehr an meinem Zuhause hänge
- (10) ich mich hier sicher fühle
- (11) ich viel Arbeit und Zeit in mein Haus/meine Wohnung investiert habe
- (12) ich hier in einer guten Nachbarschaft lebe
- (13) mir ein Umzug zu aufwändig ist



L I S T E 4

- (1) Bei den Kindern, Enkeln
- (2) Bei anderen Verwandten
- (3) In der eigenen Wohnung mit Unterstützung von Familienangehörigen, Freunden
- (4) In der eigenen Wohnung mit Pflegedienst oder 24-Stunden-Pflegekraft
- (5) In einer Wohngemeinschaft mit anderen älteren Menschen
- (6) Im Seniorenwohnheim mit eigener Wohnung
- (7) Im Seniorenheim im eigenen Zimmer
- (8) In einer eigenen Wohnung in einem Mehrgenerationenhaus, in dem verschiedene Generationen zusammenleben



L I S T E 5

- (1) Hilfe bei der Gartenarbeit
- (2) Unterstützung bei kleineren Reparaturen im Haushalt
- (3) Regelmäßige Besuche von Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn
- (4) Hilfe bei Einkäufen
- (5) Barrierefreies Badezimmer, z.B. ebenerdiger Zugang zur Dusche, Haltegriffe
- (6) Möglichkeit, Treppen zu vermeiden, z.B. durch einen Aufzug oder Treppenlift
- (7) Haushaltshilfe, die beim Kochen oder Putzen unterstützt
- (8) Unterstützung bei Bank- und Behördenangelegenheiten
- (9) Hilfe beim Wäschemachen, Bügeln usw.
- (10) Unterstützung bei Arztterminen (bei der Organisation und beim Transport)
- (11) Lieferung von Essen, Essen auf Rädern
- (12) Hausnotrufsystem bzw. Alarmknopf, den man ständig bei sich trägt und mit dem man Hilfe rufen kann
- (13) Unterstützung bei der Einrichtung von Handy, Fernseher usw.
- (14) Gehhilfen wie Rollator, Rollstuhl usw.
- (15) Unterstützung bei der Körperpflege
- (16) Hilfe bzw. Beratung bei größeren Investitionen, z.B. beim Autokauf
- (17) Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Tarifen, z.B. beim Strom, Handy usw.



L I S T E 6

- (1) Regelmäßig Sport treiben
- (2) Auf das Gewicht achten
- (3) Mich regelmäßig ärztlich untersuchen lassen
- (4) Nicht rauchen
- (5) Keinen oder nur wenig Alkohol trinken
- (6) Auf ausreichend Bewegung achten
- (7) Darauf achten, wenig Zucker zu essen
- (8) Entspannungstechniken anwenden,
z.B. Yoga, Achtsamkeitstraining, Meditation
- (9) Für ausreichend Zeit für mich sorgen
- (10) Möglichst viel entspannte Zeit verbringen,
z.B. mit Freunden oder der Familie
- (11) Genügend schlafen
- (12) Stress möglichst vermeiden
- (13) Regelmäßiges geistiges Training mit
gezielten Übungen
- (14) Mich gesundheitsbewusst ernähren
- (15) Nahrungsergänzungsmittel, Vitamintabletten
nehmen
- (16) Zuhause Dehn- oder Gymnastikübungen machen
- (17) Die Körperfunktionen überwachen,
z.B. regelmäßig Puls oder Blutdruck messen



Zu Fragen 18 und 32

10672

BILDBLATT 7

VOLL UND GANZ:

EHER:

EHER NICHT:

GAR NICHT:



L I S T E 8

Man ist alt, wenn man –

- (1) ein bestimmtes Alter erreicht hat
- (2) nur noch über Krankheiten und Einschränkungen spricht
- (3) keine Freude mehr empfindet
- (4) keine Ziele mehr im Leben hat
- (5) gebrechlich ist
- (6) graue Haare hat
- (7) schwerfällig läuft
- (8) nicht mehr rausgeht, nichts mehr unternimmt
- (9) früh ins Bett geht und früh wieder aufsteht
- (10) sich für nichts mehr interessiert
- (11) sich stark zurückzieht
- (12) überwiegend negativ eingestellt ist, viel nörgelt
- (13) Angst vor Veränderungen hat



Zu Frage 23

10672

BILDBLATT 9

Das ist bzw. wäre mir im Alter –

BESONDERS WICHTIG:

AUCH NOCH WICHTIG:

WENIGER WICHTIG:



L I S T E 10

- (1) Lange Strecken gehen
- (2) Treppen steigen
- (3) Schwere Dinge heben oder tragen
- (4) Im Garten arbeiten
- (5) Bei schwachem Licht sehen
- (6) Sich länger auf eine Sache konzentrieren
- (7) Sich Namen oder Termine merken
- (8) Haushaltstätigkeiten wie Putzen oder Kochen
- (9) Einkäufe erledigen
- (10) Schreiben von Behörden, Banken, Versicherungen usw. verstehen
- (11) Spontan sein
- (12) Neue Leute kennenlernen, Kontakte knüpfen
- (13) Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- (14) Den Tag planen und strukturieren
- (15) Sich auf Veränderungen einstellen, mit Veränderungen umgehen
- (16) Lange Auto fahren
- (17) Das Handy oder den Computer bedienen
- (18) Sport treiben



L I S T E 11

- (1) Ich möchte anderen nicht zur Last fallen
- (2) Ich habe Angst, abgewiesen oder nicht ernst genommen zu werden
- (3) Es ist mir peinlich
- (4) Ich kenne niemanden, den ich um Hilfe bitten könnte
- (5) Ich bin es gewohnt, selbst klarzukommen
- (6) Ich möchte nicht schwach oder unselbständig erscheinen
- (7) Ich bin zu stolz, um andere um Hilfe zu bitten
- (8) Ich finde es wichtig, Probleme alleine lösen zu können
- (9) Ich habe Angst, dass ich meine Unabhängigkeit aufgebe, wenn ich um Hilfe bitte
- (10) Es ist mir zu privat, um Hilfe im Haushalt zu bitten



L I S T E S

Welchen Schulabschluss haben Sie?

- (1) Ich bin von der Schule abgegangen ohne Hauptschulabschluss/Volksschulabschluss
- (2) Ich habe den Hauptschulabschluss/Volksschulabschluss
- (3) Ich bin von der Realschule, polytechnischen Oberschule oder einer vergleichbaren Schule abgegangen ohne Realschulabschluss, ohne Mittlere Reife
- (4) Ich habe den Realschulabschluss (Mittlere Reife, Abschluss der 10-klassigen polytechnischen Oberschule)
- (5) Ich habe die Fachhochschulreife
- (6) Ich habe die allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife (Abitur, Fachabitur, Abschluss der 12-klassigen EOS)
- (7) Ich habe ein Studium an einer Universität oder Fachhochschule abgeschlossen



L I S T E F

**Wie groß ist das Netto-Einkommen
des Haushalts insgesamt im Monat?**

- (A) Unter 500 Euro
- (B) 500 - 749 Euro
- (C) 750 - 999 Euro
- (D) 1.000 - 1.249 Euro
- (E) 1.250 - 1.499 Euro
- (F) 1.500 - 1.749 Euro
- (G) 1.750 - 1.999 Euro
- (H) 2.000 - 2.499 Euro
- (I) 2.500 - 2.999 Euro
- (K) 3.000 - 3.499 Euro
- (L) 3.500 - 3.999 Euro
- (M) 4.000 - 4.999 Euro
- (N) 5.000 - 5.999 Euro
- (O) 6.000 - 7.499 Euro
- (P) 7.500 - 9.999 Euro
- (Q) 10.000 Euro und mehr



L I S T E M

Das trifft auf mich zu:

- (1) Ich habe die deutsche und eine ausländische Staatsangehörigkeit
- (2) Ich habe ausschließlich eine oder mehrere ausländische Staatsangehörigkeiten
- (3) Ich bin im Ausland geboren

Das trifft auf meine Eltern zu:

- (4) Meine Mutter ist im Ausland geboren
- (5) Meine Mutter hat/hatte eine ausländische oder doppelte Staatsangehörigkeit
- (6) Mein Vater ist im Ausland geboren
- (7) Mein Vater hat/hatte eine ausländische oder doppelte Staatsangehörigkeit



Die folgenden Bogen wurden in einzelne Karten geschnitten, auf denen jeweils nur eine der Angaben zu lesen war. Die Interviewer hatten den Befragten die Karten willkürlich geordnet in die Hand zu geben.



1

Ich sehe dem Älterwerden
gelassen entgegen

1

2

rosa Kartenspiel

Ich kann gut akzeptieren,
dass sich manche Dinge mit
dem Älterwerden verändern

2

3

Ich mache mir häufig Sorgen
über das Älterwerden

3

4

Ich blicke zuversichtlich in
die Zukunft

4

5

Ich habe das Gefühl, dass
mein Leben Sinn und
Bedeutung hat

5

6

Ich fühle mich im Alltag
häufig niedergeschlagen

6

7

Mein Zuhause ist für mich ein
Ort, an dem ich mich sicher
und geborgen fühle

7

8

Mein Zuhause trägt
wesentlich zu meiner
Lebensqualität bei

8



6

Ich mache mir Sorgen, dass
ich nicht mehr lange zuhause
wohnen bleiben kann

9.

01

rosa Kartenspiel

Ich kann meinen Alltag so
gestalten, wie ich es möchte

10

11

Ich habe das Gefühl, mein
Leben weitgehend selbst in
der Hand zu haben

11

12

Ich bin bei alltäglichen
Aufgaben auf Unterstützung
angewiesen

12

13

Ich habe Menschen, auf die
ich mich verlassen kann

13

14

Ich habe Menschen, mit
denen ich über persönliche
Dinge sprechen kann

14

15

Ich wünsche mir mehr
Kontakte zu anderen
Menschen

15

16

Mein Gesundheitszustand
erlaubt mir, meinen Alltag
so zu gestalten, wie ich es
möchte

16



21

**Ich fühle mich körperlich
fit für die Dinge, die mir
wichtig sind**

17

81

rosa Kartenspiel

**Körperliche Beschwerden
schränken mich im Alltag
häufig ein**

18



1

Möglichst lange
eigenständig leben

1

2

grünes Kartenspiel

Dass ich meine Familie
regelmäßig sehe

2

3

Wichtige Geschäfte sind in
der Nähe, z.B. Supermärkte,
Apotheken, Banken

3

4

Es gibt Betreuungs- und
Pflegedienste in der Nähe

4

5

Mich viel mit Freunden
treffen

5

6

Es gibt im Umfeld interes-
sante Angebote für
gemeinsame Aktivitäten in
meiner Altersgruppe

6.

7

Viel unterwegs sein, viel
unternehmen

7

8

Körperlich und geistig fit sein

8



6

Es gibt technische Geräte,
die mir das Leben erleichtern

9.

11

Das Haus bzw. die Wohnung
sind altersgerecht

11

13

Durch digitale Möglichkeiten
wie WhatsApp oder Video-
telefonie bin ich viel in
Kontakt mit Familie oder
Freunden

13

15

Beim aktuellen Geschehen
immer auf dem Laufenden
sein

15

10

grünes Kartenspiel

Eine gute medizinische
Versorgung in der Nähe
(Ärzte, Krankenhäuser)

10

12

Ich möchte in einer
Umgebung leben, in der
auch viele Jüngere leben

12

14

Es gibt unkomplizierte
und schnelle Hilfsangebote
für ältere Menschen, z.B.
bei Besorgungen oder
Behördengängen

14

16

Eine gute Anbindung an
öffentliche Verkehrsmittel

16



71

Mich für andere bzw. für die Gesellschaft engagieren

17

81

grünes Kartenspiel

Dass ich immer etwas zu tun, einen ausgefüllten Tag habe

18

61

Dass es mir finanziell so gut geht, dass ich mich nicht einschränken muss

19

20

Noch möglichst lange in meinem Beruf tätig sein

20

21

Ein entspanntes Leben, keinen Stress

21

22

Viel reisen

22

23

Mich regelmäßig weiter bilden, z.B. mit Kursen an der Volkshochschule

23

24

Bei technischen und digitalen Entwicklungen auf dem Laufenden sein

24



25

Dass ich nicht einsam bin

25

26

grünes Kartenspiel

Eine gute Internetverbindung

26



blaues Kartenspiel

1

**Ich empfinde mein aktuelles
Lebensalter eher als
Bereicherung denn als
Belastung**

1

2

**Ich bin mit dem, was ich in
meinem Leben erreicht habe,
zufrieden**

2

3

**Es belastet mich, dass mir
mit zunehmendem Alter
immer weniger Möglich-
keiten offenstehen**

3

4

**Ich habe im Alltag genügend
Dinge, auf die ich mich
freuen kann**

4

5

**Ich gehe in der Regel positiv
gestimmt durch den Tag**

5

6

**Mir fehlen oft Dinge, auf die
ich mich freuen kann**

6

7

**Ich verbringe gerne Zeit in
meinem Zuhause**

7

8

**Mein Wohnumfeld bietet mir
alles, was ich für meinen
Alltag brauche**

8



6

Mein Zuhause passt nur noch eingeschränkt zu meinen Bedürfnissen und meiner Lebenssituation

01

blaues Kartenspiel

Ich kann Dinge des täglichen Lebens ohne fremde Hilfe erledigen

9.

10

11

Ich treffe wichtige Entscheidungen in meinem Leben selbst

12

Ich habe manchmal das Gefühl, meinen Alltag nicht mehr selbst bestimmen zu können

11

12

13

Ich habe das Gefühl, gebraucht zu werden

14

Ich unternehme regelmäßig Dinge gemeinsam mit anderen

13

14

15

Mir fehlt oft jemand, mit dem ich mich unterhalten kann

16

Ich unternehme regelmäßig körperliche Aktivitäten

15

16



21

Ich habe das Gefühl, gut für
meine Gesundheit zu sorgen

17

81

blaues Kartenspiel

Ich vermeide manche Aktivi-
täten, weil ich mich körper-
lich nicht sicher genug fühle

18





**Wie erleben Menschen das Älterwerden
tatsächlich? Was macht Lebensqualität aus?
Was gibt Sicherheit und Zufriedenheit?
Und welche Bedeutung haben Selbst-
ständigkeit, das eigene Zuhause, soziale
Beziehungen, Gesundheit und Mobilität,
wenn Menschen älter werden?**



Die Lifta Index-Studie gibt darauf fundierte Antworten und richtet den Blick auf die Lebenswirklichkeit von Menschen ab 55 Jahren: auf ihre Wünsche und Sorgen, ihre Erwartungen an das Älterwerden und ihre Vorstellungen davon, was ein gutes Leben im Alter ausmacht.

Für die Lifta Index-Studie hat das Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag von Lifta 1.000 Menschen ab 55 Jahren in Deutschland repräsentativ befragt. Der Index bündelt verschiedene Dimensionen des emotionalen Erlebens des Älterwerdens und macht sichtbar, wie sich Einstellungen und Wahrnehmungen im Zeitverlauf verändern.

Die Ergebnisse zeichnen ein differenziertes Bild des Älterwerdens. Sie zeigen, dass viele Menschen dem Älterwerden positiv begegnen und großen Wert auf Eigenständigkeit und Lebensqualität legen. Zugleich werden Ambivalenzen sichtbar – etwa beim Umgang mit nachlassender Gesundheit, Unterstützungsbedarf und möglicher Pflegebedürftigkeit.

Aus wissenschaftlicher Perspektive werden die Ergebnisse von Prof. Dr. Adelheid Kuhlmeier, Prof. Dr. Thomas Klie und Prof. Dr. Hans-Werner Wahl eingeordnet. Ihre Perspektiven helfen, die Befunde über die einzelnen Zahlen hinaus zu verstehen und in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang zu stellen.

So entsteht ein facettenreiches Bild des Älterwerdens in Deutschland, das vertraute Vorstellungen ebenso bestätigt wie neue Perspektiven eröffnet. Die Lifta Index-Studie liefert damit Impulse für eine gesellschaftliche Diskussion darüber, wie Menschen heute und in Zukunft gut, selbstbestimmt und möglichst nach ihren eigenen Vorstellungen älter werden können. Sie hilft, das Älterwerden besser zu verstehen.

