

# 1 Einführung

## **Alter – Altern – Alte Menschen**

sind in der heutigen Gesellschaft zu wichtigen Themen geworden. Nie erreichten so viele Menschen ein so hohes Alter wie im 21. Jahrhundert. In den nächsten Jahren und Jahrzehnten wird sich die Bevölkerungsstruktur in Deutschland stark verändern. Ältere Menschen werden unsere Gesellschaft zunehmend prägen.

## **Demografischer Wandel – Kennzeichen unserer Generation**

Die Wissenschaft von der Bevölkerungsentwicklung (**Demografie**) beschäftigt sich mit der Entwicklung und Veränderung von **Geburt, Leben, Werden und Sterben von Menschen**.

Vom 19. bis zum 21. Jahrhundert haben sich hier enorme Veränderungen vollzogen. Während vergangene Generationen von vielen Geburten und hoher Sterblichkeit gezeichnet waren, ist die heutige Gesellschaft von wenig Geburten, weniger Kindern bei gleichzeitig niedriger Sterblichkeit, besserer Gesundheit und hoher Lebenserwartung gekennzeichnet.

Durch den demografischen Wandel (Verschiebung der Altersstruktur in der Bevölkerung) von bestehenden und zu erwartenden Geburts- und Sterbe geschehen ist es zu einer **Über-Alterung unserer Gesellschaft** gekommen.

## **Mehr Ältere, weniger Kinder**

Die **Zunahme der Lebenserwartung** war bisher auf den Rückgang der Säuglings- und Kindersterblichkeit in Industrienationen zurückzuführen, heute kommt die **höhere Überlebenswahrscheinlichkeit im Alter** dazu. D. h., es **steigt nicht nur die Lebenserwartung bei der Geburt, sondern auch im Alter** (vgl. Doblhammer, Kreft, Dethloff 2012). So wird die Zahl der **Hochbetagten** anwachsen:

- 2014 lebten 4,5 Millionen 80-Jährige in Deutschland.
- Bis 2050 wird die Anzahl kontinuierlich ansteigen auf 9,9 Millionen.

Allem voran wachsen die geburtenstarken Jahrgänge der 1960er Jahre nach 2020 in das Seniorenalter hinein (**Babyboomer**). Gleichzeitig wurden und werden in den nachfolgenden Generationen immer weniger Kinder geboren (vgl. Stat. Bundesamt 2016). Der **Geburtenrückgang** begründet sich in: weniger Kinder pro Familie, gewollt/ungewollt kinderlose Paare, Single.

**Fazit:** Die Menschen werden immer älter, die künftig geborenen Kinder immer weniger – und die Gesellschaft wird vielfältiger. Nicht zuletzt durch die enorme aktuelle Zuwanderung (Migration) aus Krisen- und Kriegsgebieten und von Wirtschafts- und Klimaflüchtlingen.

Einfach ausgedrückt:

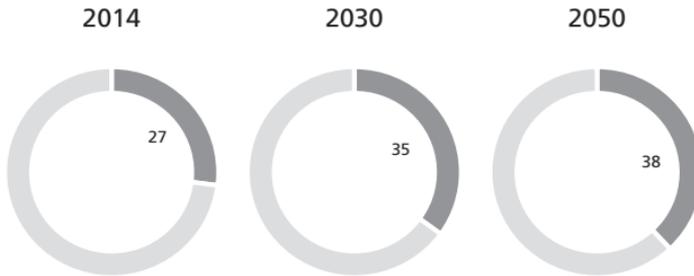
**Immer weniger junge Menschen stehen immer mehr alten Menschen gegenüber** (vgl. Wahl/Heyl 2015).

### **Aktuelle Lebenserwartung**

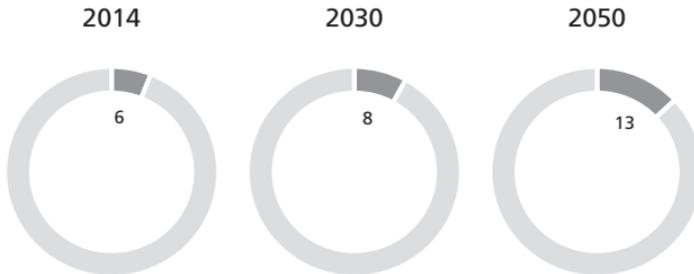
2015 betrug die Gesamtbevölkerung in Deutschland 81,2 Millionen Menschen (56 % Frauen und 44 % Männer), ein Viertel davon, nämlich 22,2 Millionen Menschen, waren über 60 Jahre oder älter (Statistisches Bundesamt 2016). Aktuell beträgt die Lebenserwartung neugeborener Mädchen 83 Jahre, die der Jungen 78 Jahre. Deutschland ist damit zu einem Land und einer Gesellschaft langen Lebens geworden (► Abb. 1).

Zu keiner Zeit erreichten so viele Menschen ein so hohes Alter wie heute. Der demografische Wandel, die hohe Lebenserwartung und die gestiegene Lebensqualität/Gesundheit im Alter erfordern eine ganz neue Bewertung des Alters und der alten Menschen. Es entsteht ein neues gesellschaftliches Altersbild. **Die Menschen in Deutschland leben heute durchschnittlich über 25 Jahre länger als noch vor 100 Jahren.** Hinzu kommt, dass die meisten alten Menschen heute die Chance haben, die gewonnenen Jahre bei guter Gesundheit aktiv zu

Anteil der Personen ab 60 Jahren an der Gesamtbevölkerung (in %)



Anteil der Personen ab 80 Jahren an der Gesamtbevölkerung (in %)



**Abb. 1:** Anteil alter Menschen an der Gesamtbevölkerung, vgl. Statistisches Bundesamt (2016)

gestalten. **Altersforschung (Gerontologie)**, die sich mit dem »Phänomen Alter« befasst, ist heute mehr denn je gefragt:

**Alter – Altern – Alte Menschen** stehen im Fokus der

- **Pflege/Altenpflege** nach dem **Pflegeprinzip**:  
*Selbstständigkeit fördern – Pflegebedürftigkeit verringern*
- **Aktivierende/Funktionale Pflege** für die Aktivitäten des Lebens (ABEDL/ATL)  
Aktivierend-therapeutische Pflege in der Geriatrie = ATP-G  
Ressourcen statt Defizite: Was kann der ältere Patient noch?!

- **Pflegeschwerpunkte:**  
 Prophylaxen = Prävention bei alten Menschen:  
 Stürze, Hydratation/Mangelernährung, Bettlägerigkeit u. a.  
 Geriatrische Syndrome: Immobilität, Inkontinenz u. a.
- Spezielle geriatrische Pflege alter Menschen, gerontopsychiatrische Pflege bei Demenz
- Spezielle Pflegeeinrichtungen; Geriatrie; Geriatrische Stationen im Krankenhaus; Geriatrische Tagesklinik; spezielle Pflegeheime mit dem Schwerpunkt Demenz
- Alters-Medizin = Geriatrie: Gesundheit und Krankheit im Alter  
 Geriatrisches Assessment; Typische Alterserkrankungen; Geriatrische Problembereiche, G-Is
- Geronto-Psychiatrie; Demenzen, Altersdepression, Alterssuizid
- Geronto-Psychologie – Psychisches Verhalten und Erleben im Alter
- Soziologie des Alter(n)s – Lebensumstände, Lebensstile u. a.  
 Wie leben alten Menschen?

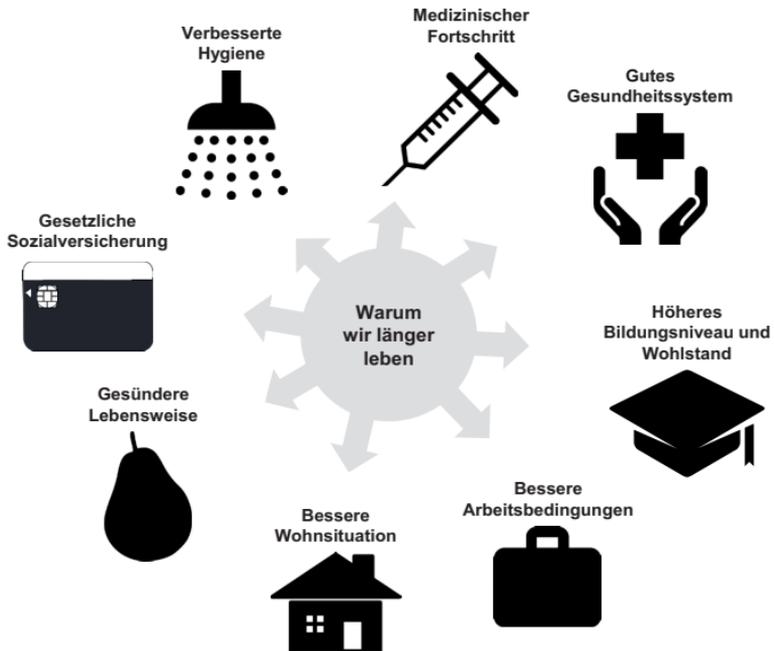
## 1.1 Warum wir besser altern

### Höhere Lebenserwartung Bessere Gesundheit

Die heute 70-Jährigen sind so gesund, wie es die 60-Jährigen vor 20 Jahren waren. 70 ist das neue 60, und auch die heute 50-Jährigen fühlen sich wie 40-Jährige und sehen auch so aus (vgl. Steinhagen-Thiessen/Demuth 2015).

Die Ursachen, warum wir länger leben und dabei gesünder altern sind vielfältig (► Abb. 2):

- **Verbesserte Hygiene – weniger Infektionen** (Trinkwasser, Abwasser, Müllentsorgung, Impfungen, Desinfektion, Körperhygiene)
- **Medizinischer Fortschritt** (Forschung, Prävention, Behandlung, Medikamente)



**Abb. 2:** Acht Gründe, warum wir länger leben und gesünder altern, in Anlehnung an: GDV (2017)

- **Gutes Gesundheitssystem** (Kranken- und Pflegekassen, (Haus- und Fach)Arztpraxen, Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Pflegeangebote ambulant, teilstationär, stationär)
- **Gesetzliche Sozialversicherungen** auf der Grundlage des Deutschen Sozialgesetzbuches:
  - 1883 Krankenversicherung
  - 1884 Unfallversicherung
  - 1889 Rentenversicherung (ursprünglich Invaliditäts- und Altersversicherung)
  - 1927 Arbeitslosenversicherung
  - 1957 Rentenreform: Einführung der dynamischen Rente
  - 1995 Pflegeversicherung
  - 2015 Pflegereform

- **Gesündere Lebensweise** (Ernährung, Bewegung, verringerter/bewusster Genuss von Alkohol/Zigaretten, Fleisch, Genussmitteln)
- **Bessere Wohnsituation** (Wohnraum, Wohnfläche pro Person, Wohnort)
- **Bessere Arbeitsbedingungen** (Arbeitsschutz, Arbeitszeiten, Pausen, Urlaub, Mutterschutz)
- **Höheres Bildungsniveau und Wohlstand**

Zahlreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen besserer Bildung und Gesundheit. Es wird selbstverantwortlicher mit der eigenen Gesundheit und Krankheit umgegangen; Arztbesuche, Vorsorgeuntersuchungen, Impfung, Medikamenteneinnahme, Therapie.

Besser Verdienende haben oft einen hohen Bildungsstand/ eine höhere Ausbildung und durch ein gesichertes Einkommen weniger Existenzorgen. Sie verfügen über sicheres Wohnen – Eigentumswohnung/Haus, großzügiges Haushaltsgeld/hochwertige Ernährung (Biokost), leisten sich exquisite Reisen, können früher in Rente/Pension gehen, leisten sich eine bessere medizinische Versorgung (teure Medikamente, Privatpatientenstatus) (vgl. GDV 2017).

## 1.2 Was ist Alter(n)?

### Menschen entwickeln und verändern sich

Das menschliche Leben ist **von Geburt an bis zum Tod** ein unaufhörlicher Prozess von physischen, psychischen, kognitiven und sozialen Veränderungen und Entwicklungsphasen:

- Geburt/Säuglingszeit/Kindheit
- Jugend/Pubertät
- Erwachsenenalter
- Der alte Mensch (Zeitraum wird in Altersspannen eingeteilt: young old, old old, oldest old)
- Sterben und Tod

Die unterschiedlichen Lebensalter sind mit bestimmten **Reifungsphasen** (Trotzalter, Pubertät, Wechseljahre, Midlifecrisis, Senium ab 60. Lebensjahr, Sterben) und möglichen Krankheitsbildern (Kinderkrankheiten, hormonelle Veränderungen, Rückenerkrankungen, Herzinfarkt, Krebs, Demenz) verbunden.

Alt werden und alt sein sind keine Krankheit. Das Alter ist der letzte Lebensabschnitt, in den jeder von uns allmählich hineinwächst. Alterungsprozesse gehören zum Leben.



### **Definition: Altern**

Altern bezeichnet den Prozess des Altwerdens, der biologisch gesehen bereits mit unserer Geburt beginnt und ein lebenslanger Prozess ist. Jeden Tag werden wir unaufhörlich älter. Das Alter ist demnach quasi immer der Lebensabschnitt, der zugleich das Resultat des Altwerdens ist.



### **Normales Altern (biologisch-medizinisch)**

beinhaltet entsprechende Alterungsprozesse wie Funktionseinbußen z. B. Hören, Sehen, Mobilität, Abnutzung der Gelenke, Knochen, Herz, Haut und Haar. Je älter man wird, desto eher entwickeln sich typische Alterskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Erkrankungen des Bewegungsapparates. Soziale Verluste nehmen zu: Partner, Geschwister, Nachbarn, Freunde und Altersgenossen sterben.

**Verletzlichkeit (Vulnerabilität) des Alters durch geschwächtes Immunsystem:** aus einer Erkältung kann eine Lungenentzündung werden. Meist bestehen gleichzeitig mehrere Krankheiten (Multimorbidität). Selbstständigkeit und körperliche Beweglichkeit haben Grenzen. Pflegebedürftigkeit entsteht. Durch **verminderte Anpassungs- und Kompensationsfähigkeit** im Alter bei Veränderungen, wie Krankenhauseinlieferung, Umzug ins Heim.

### **Pathologisches Altern (biologisch-medizinisch)**

bedeutet normales Altern plus zusätzliche Krankheiten: Multimorbidität oder Komorbidität: Rheuma und Herzinsuffizienz; Demenz und chronische Bronchitis und Diabetes. Darmkrebs und Arthrose. Chronisches Kranksein, da der Körper sich nur schwer von Krankheiten erholt (vgl. Kulbe 2017; Brandenburg/Huneke 2006).

## **1.3 Was ist *das* Alter?**

Die Altersforschung (Gerontologie) befasst sich mit verschiedensten Altersaspekten:

- **Kalendarisches Alter** – das nach dem Geburtsdatum chronologisch gezählte Alter an Jahren.  
Daran geknüpft sind soziale Aspekte wie Schulpflicht, Volljährigkeit, Rentenanspruch, Wahlberechtigung, Führerschein.
- **Biologisches Alter** – wie weit fortgeschritten sind die natürlichen Abbau- und Alterungsprozesse (Zellabbau, Altern der Organe)? Dieses kann, abhängig vom Lebensstil, sehr individuell bestimmt sein:  
Bewegung, Gewicht, Ernährung, soziale Kontakte, Gesundheitszustand, genetische Faktoren.  
Wie gesund und vital ein Mensch ist und sich fühlt, ist unabhängig vom kalendarischen Alter. Jeder altert deshalb verschieden.



Es gibt nicht »den 80-Jährigen« oder die »70-Jährige«. Menschen gleichen Alters können in sehr unterschiedlicher Verfassung sein: Körperlich fit, aber dement. Geplagt von Alterskrankheiten (Multimorbidität), aber geistig fit bis ins hohe Alter. Die gleiche Person altert in verschiedenen Bereichen unterschiedlich schnell. Der Abbau kann parallel zu Aufbau oder Erweiterung verlaufen: Körperliche Einschränkungen können einhergehen mit verbesserten sozialen Fähigkeiten oder kognitiven Fertigkeiten.

- **Psychologisches Alter** – »man ist so alt, wie man sich fühlt«  
Eigenes Empfinden und Erleben des Alter(n)s und die persönliche Haltung dazu bestimmen das psychologische Alter. Z. B. wie gehe ich mit meinem Alter um, wie stehe ich dazu? Wie will ich altern? Wie steht es mit meiner Lebenszufriedenheit? Wie wach und interessiert bin ich (noch) an Menschen, Kontakten, Aktivitäten, der Gesellschaft, Veränderungen, Politik? Wie sieht meine Lebensqualität trotz Pflegebedürftigkeit aus?
- **Soziales Alter** – ist bestimmt von gesellschaftlichen Aspekten wie Rechte, Pflichten, Gesetze, Regeln, Normen und Rollenerwartungen. Lebensabschnitte werden eingeteilt in: Schule/Ausbildung/ Bildungsphase; Erwerbstätigkeits- und Familienphase; Ruhestand (vgl. Kulbe 2017, S. 71 f.).

Wissenschaftliche Studien belegen, »man ist so alt, wie man sich fühlt«. Zwischen objektivem, kalendarischem/biologischem Alter und dem subjektiven, empfundenen Alter zeigt sich eine deutliche Diskrepanz: Alte Menschen fühlen sich überwiegend jünger als ihr tatsächliches Alter und sehen oft auch jünger aus. Laut Berliner Altersstudie BASE (Bertram et al. 2014) liegt die Differenz zwischen kalendarischem und gefühltem Alter bei 8–12 Jahren. Wie schon an anderer Stelle erwähnt, sind die heute 70-Jährigen die früheren 60-Jährigen. Gesundheit im Alter wird überwiegend positiv bewertet, bei gleichzeitig objektiv belegbarem Krankheitsbefund (► Kap. 5.1.3 Subjektive Gesundheit).

## 1.4 Ab wann ist ein Mensch alt?

»Das Alter« gibt es nicht. Alter lässt sich auch nicht allein durch physische, psychische, biologische oder soziale Aspekte bestimmen. Alter ist stark geprägt von der Gesellschaft und der individuellen Haltung, die ein **Altersbild** (siehe nachfolgend) wertschätzend oder negativ prägt. Alter, Altern und alte Menschen verändern sich gerade.

Bisher galt ein Mensch als alt, sobald er das deutsche Rentenalter erreicht hatte, also mit etwa 65 Jahren. Schon hier zeigen sich erste gesellschaftliche Veränderungen: Was ist mit Altersteilzeit? Frühberentung? Altersarbeitslosigkeit? Rentnerminijobbern?

Hinzu kommt die gestiegene Lebenserwartung bei der Geburt und im Alter. Die jungen Generationen werden bereits mit einer hohen Lebenserwartung geboren und die heutigen alten Menschen werden bei besserer Gesundheit älter. Das führte dazu, »das Alter« in zwei **Altersabschnitte** aufzuteilen:

#### 1. **Drittes Lebensalter:**

»**Junge Alte**« – ab **65 Jahre und älter** (alte und ältere Menschen: youngest old, young old)

#### 2. **Viertes Lebensalter:**

»**Alte Alte**« – ab **85 Jahre und älter** (sehr alte Menschen: old old; Hochaltrige/Hochbetagte/Greise: oldest old)

Das Dritte Lebensalter beginnt meist parallel mit Austritt aus dem aktiven Arbeitsleben bzw. dem Ende der Erwerbstätigkeit. Drittes und Viertes Lebensalter beinhalten heute neu gewonnene Lebenszeit und ein Alter(n) mit Zukunft. Zunehmend mehr alte Menschen planen ihr Leben neu (was ich schon immer machen wollte, studieren, reisen, segeln) und suchen nach Sinn (Wissen und Erfahrungen einbringen, ehrenamtliche Tätigkeit). Im Vergleich zur Vergangenheit, wo alte Menschen nicht mehr gebraucht wurden, bettlägerig waren und keinen Sinn mehr im Leben sahen, verändern sich jetzt Altersbild und Altersstile.

## 1.5 **Altersbilder**

Bestimmte Vorstellungen, Meinungen, Vorurteile über das Alter und alte Menschen prägen das Altersbild einer Gesellschaft. Das existierende Altersbild kann positiv oder negativ sein. Es kann Verallgemeinerungen über »die Alten« beinhalten oder diskriminieren: