

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2003-2004)
<b>Heft:</b>	82
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos CXXXVII : hohe Aktivität im Alter macht glücklich und zufrieden (Aktivitätshypothese des Alterns)

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ALTERSMYTHOS CXXXVII

Hohe Aktivität im Alter macht glücklich und zufrieden (Aktivitätshypothese des Alterns).

## Wirklichkeit

Besonders Aktivitäten mit Sozialkontakten (Gespräche, Geselligkeit) und aktive Freizeitaktivitäten (Spazierengehen) machen zufrieden.

## Begründung

Die Zürcher Studie über den Zusammenhang von Tätigkeitsstrukturen und Befinden von 40 jüngeren SeniorInnen im Alter von 59-82 Jahren während mindestens 1 Jahr nach der Pensionierung, die während einer Alltagswoche insgesamt 1'715 zufällig ausgewählte Episoden von Tätigkeiten und ihr dabei empfundenes Befinden registriert hatten, ergab:

- Die höchste Zufriedenheit (0.5) ergab sich bei Sozialkontakten (11% der Episoden), die mit hoher Aktivität (0.4) und sehr niedrigem Stress (-0.4) verbunden waren, im Vergleich zum Durchschnitt aller Aktivitäten.
- Ähnlich hohe Zufriedenheit (0.4) ergab sich bei Freizeitaktivitäten (Bildung, Sport, Spazieren, Ausflügen, Spielen, Veranstaltungsbesuch (= 12% aller Episoden) dank hoher positiver Aktivität (0.6) und mit geringem Stress (0.2)).
- Mässig hohe Zufriedenheit (0.2) ergab sich bei produktiven Tätigkeiten für Arbeit im Ehrenamt, Kinder- und Erwachsenenbetreuung (8% der Episoden), da diese mit sehr hohem Stress (0.2) verbunden sind, auch wenn diese Aktivitäten hoch mit positiver Aktivität verbunden sind (0.6).
- Hingegen zeigten produktive Aktivitäten für sich selbst (25% aller Episoden) vor allem Hausarbeit trotz mittlerer positiver Aktivität (0) wegen dem damit verbundenen Stress (0.2) eine deutlich unterdurchschnittliche Zufriedenheit (-0.2).

Das heisst: Nicht jede Form der Aktivität, sondern nur stressarme Aktivitäten machen Betagte zufrieden. (Die Skalawerte sind in Standardabweichungen ausgedrückt und geben die Abweichung vom Standard-Mittelwert an.)