

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2003-2004)

**Heft:** 82

**Rubrik:** Altersmythos CXXXVIII : besonders passive, inaktive Tätigkeiten im Alter sind befriedigend (Disengagement-Theorie 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:** 16.02.2026

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

# ALTERSMYTHOS CXXXVIII

Besonders passive, inaktive Tätigkeiten im Alter sind befriedigend (Disengagement-Theorie des Alterns).

## Wirklichkeit

Regenerative Tätigkeiten (Pausieren, Ruhen, Körperpflege, Ankleiden, zu Hause essen, Mittagsschläfchen) sind trotz sehr geringer positiver Aktivierung mit leicht überdurchschnittlicher Zufriedenheit verbunden (geringer als bei Tätigkeiten mit hoher Aktivität).

## 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:

- Regenerative Aktivitäten (17% aller Episoden) sind trotz stark unterdurchschnittlicher Aktivierung (-0.5) dank deutlich unterdurchschnittlichem Stress (-0.2) mit leicht überdurchschnittlicher Zufriedenheit (0.1) verbunden.
- Passive Freizeitaktivitäten wie Fernsehen, Lesen und Radio hören (20% aller Episoden) sind bei ähnlich unterdurchschnittlicher Aktivierung (-0.4) bei ebenfalls deutlich unterdurchschnittlichem Stress (-0.2) mit nur durchschnittlicher Zufriedenheit (0.0) assoziiert.
- Passive notwendige Aktivitäten wie Warten, Benützung des öffentlichen Verkehrs (8% aller Episoden) sind bei niedrigem Aktivitätsniveau (-0.1) wegen hohem Stress (0.3) mit deutlich unterdurchschnittlicher Zufriedenheit (-0.2) assoziiert.

Insgesamt ist die Zufriedenheit bei den drei passiven Aktivitäten unterdurchschnittlich (0.1; 0.0; -0.2) und deutlich geringer als bei den drei Tätigkeiten mit hoher positiver Aktivität (0.2; -0.2; 0.5), d.h. auch die Zürcher Untersuchung findet empirisch mehr Belege für die Aktivitäts- als für die Disengagement-Theorie des Alterns.

P. Gerwig-Kälin und C. Pavan-Niescher: Tätigkeitsstruktur und Befinden junger SeniorInnen im Alltag. Lizentiatsarbeit Psych. Institut Uni Zürich, angewandte Psychologie.2002