

**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:** - (2004-2005)

**Heft:** 86

**Rubrik:** Altersmythos CLXXVII : was gut oder erfolgreich Altern ist wird von Betagten sehr unterschiedlich beurteilt

### **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:** 15.04.2026

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

# ALTERSMYTHOS CLXXVII

Was gut oder erfolgreich Altern ist wird von Betagten sehr unterschiedlich beurteilt.

## **Wirklichkeit**

Über 90% aller weissen Betagten sind sich über 8 Aussagen über das gute Altern einig.

## **Begründung**

1'173 weisse, mittelständische und zu Hause lebende AmerikanerInnen ohne Demenz (58% Frauen) im Alter von 80±6 Jahren, 37% mit höherer Schulbildung, 39% mit einer, 43% mit zwei oder mehr chronischen Krankheiten, 12% mit depressiver Grundstimmung, 80% selbstständig in ihrer Haushaltsführung, 53% mit regelmässiger körperlicher Betätigung, 44% mit subjektiv sehr guter oder hervorragender Gesundheit und 25% mit einer Hospitalisation im vergangenen Jahr wurden über erfolgreiches Altern befragt anhand von 20 Thesen aus der Fachliteratur:

- 90% gaben an, schon darüber nachgedacht zu haben, was gutes oder erfolgreiches Alter sei.
- 63% gaben an, ihre Meinung, was dabei wichtig ist, geändert zu haben, wobei Befragte, die ihre Meinung nicht revidiert hatten, häufiger bei hervorragender Gesundheit waren (54% vs 32%).
- Wichtig waren den Befragten folgende Aussagen über gutes Altern (% der Befragten):
  - 95% • Bei guter Gesundheit bleiben bis kurz vor dem Tod
  - Für sich selber sorgen zu können bis kurz vor dem Tod
  - 93% • Die Anforderungen des höheren Alters gut bewältigen zu können
  - 92% • Fähig zu sein, meine Bedürfnisse und einige meiner Wünsche befriedigen zu können
  - Gemäss meinen eigenen Standards und Werte handeln zu können
  - Selber bestimmen zu können in Bereichen, die mein Alter beeinflussen wie das Essen, körperliche Betätigung und Rauchen
  - 90% • Freunde und Familie zu haben, die für mich da sind
  - Keine chronische Krankheit haben

- 87% • Mich interessieren für die Welt und die Menschen in meiner Nähe
- 85% • Ein gutes Gefühl haben über mich selbst
- 85% • Mich meist mit meinem Leben zufrieden fühlen
- 83% • Sich nicht einsam oder isoliert fühlen
- 83% • Sich an die Veränderungen des Alterns anpassen zu können
- 79% • Weiterhin Neues zu lernen
- 75% • Ein Gefühl von Ruhe zu spüren, wenn ich daran denke, dass ich nicht für immer leben werde
- 70% • Erbanlagen zu haben, die helfen, gut zu altern
- 67% • Das Gefühl, auf das Leben anderer guten Einfluss gehabt zu haben
- 67% • Nicht zu bedauern, wie ich mein Leben gelebt habe
- 50% • Fähig zu sein, freiwillige oder bezahlte Arbeiten verrichten zu können, auch nach der Pensionierung
- 29% • Eine sehr lange Zeit zu leben

Das heisst: Für über 90% aller Betagten heisst gutes, erfolgreiches Alter:

- Bis kurz vor dem Tod keine behindernde Krankheit zu haben
- Bis kurz vor dem Tod autonom, d.h. selbst entscheidend handeln zu können
- Familie und Freunde zu haben, die für einem da sind
- Noch sehr lange leben zu können ist nur wenigen 80-Jährigen wichtig

E.A. Phelan et al: Older Adults' Views of „Successful Aging“ – How Do They Compare with Researchers' Definitions? JAGS 52: 211-216, 2004