

**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:** - (2008-2009)

**Heft:** 104

**Rubrik:** Altersmythos : selektive Optimierung mit Kompensation und erfolgreiches Altern

### **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:** 12.01.2026

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

# Altersmythos

## Selektive Optimierung mit Kompensation und erfolgreiches Altern

### Altersmythos

Erfolgreiches Altern hängt vor allem von der geistigen und körperlichen Gesundheit und von Persönlichkeitsmerkmalen ab.

### Wirklichkeit

Neben der Gesundheit, dem Alter und Persönlichkeitsmerkmalen hängt das Ausmass erfolgreichen Alterns auch von der Intensität von selektiver Optimierung mit Kompensation ab, einer unabhängig davon beeinflussbaren Strategie, das Leben im Alter zu meistern.

### Begründung

1995 wurden die 200 fünf Jahre Überlebenden der Berliner Altersstudie im Alter von  $84 \pm 7$  Jahren befragt, wie sehr sie die Schwierigkeiten des Alltags so meisterten, wie von Paul und Margrit Baltes im Modell von selektiver Optimierung und Kompensation beschrieben worden ist. Dies wurde verglichen mit 6 Messgrössen erfolgreichen Alterns (Zufriedenheit mit dem Alter und mit dem Leben, dem Fehlen von Agitiertheit, positiven Emotionen, sowie der Abwesenheit von sozialer und emotionaler Einsamkeit).

- Sowohl die Masse für Selektion, Optimierung und Kompensation allein als auch die gemeinsame Kenngrösse aller dieser drei Faktoren korrelieren signifikant mit den meisten der 6 Messgrössen erfolgreichen Alterns, auch bei Kontrolle für das Alter, Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, persönliche Lebensinvestitionen, Kontrollüberzeugungen, subjektive geistige und körperliche Gesundheit, Intelligenz und alle diese Faktoren zusammen.
- Optimierung und Kompensation erklärt in der Multivariantenanalyse 8 bis 14 % der Varianz der verschiedenen Messgrössen erfolgreichen Alterns.

Freund AM, Baltes PB (1998): Selection, Optimization and Compensation as Strategies of Life Management: Correlations with subjective Indicators of successful Aging. Psychology and Aging 13:531 - 243