

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Junge Alte, alte Alte, richtig Alte  
**Autor:** Höpflinger, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820852>

### **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:** 01.02.2026

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



# Junge Alte, alte Alte, richtig Alte

Ab wann ist man alt? Diese Frage trug immer wieder zu Definitionsversuchen des Alters bei. Der Soziologe Prof. François Höpflinger\* zeigt, dass dafür seit je zwei unterschiedliche Gesichtspunkte im Zentrum stehen und dass Lebenserwartung und -haltung heute eine wichtige Rolle spielen.

Zum einen wird das Alter anhand körperlicher Symptome bestimmt. Eine gebückte Haltung oder die Benützung eines Gehstockes galten schon immer als wichtige äusserliche Signale des Alters. Schon in der Sage von Ödipus und dem Rätsel der Sphinx wird das Alter mit Gehstock in Verbindung gebracht («Welches Wesen ist am Morgen vierfüssig, am Mittag zweifüssig, am Abend dreifüssig?»). Alter wurde früher eng mit körperlichem und geistigem Zerfall, Gebrechlichkeit und Nähe zum Tod in Verbindung gesetzt.

Vor allem in der europäischen Kultur, die sich seit der Renaissance an der altgriechischen Ästhetik junger Körper anlehnte, wurden und werden alternde Körper negativ beurteilt, speziell bei Frauen. Im 16. und frühen 17. Jahrhundert wurde das Alter vermehrt als Teil des Lebenslaufs thematisiert, und Darstellungen der menschlichen Altersstufen wurden populär. Hund, Katze und Esel waren die Tiergestalten, die alten Menschen auf diesen Lebenstreppten zugeordnet wurden, wobei die «Hundejahre» je nach Darstellung mit 50 oder 70 Jahren einsetzten. Teilweise in der Medizin des 19. Jahrhunderts begann das Alter einer Frau mit der Menopause bzw. mit 45 bis 49 Jahren. Auch im 21. Jahrhundert – mit der Hochbewertung von Jugendlichkeit – gehören die 40- bis 50-jährigen Frauen (und zunehmend auch die über 50-jährigen Männer) zur Hauptzielgruppe von «Anti-Aging»-Produkten.

Zum anderen werden chronologische Altersgrenzen verwendet, um den Beginn des Alters festzulegen. Dabei galt früher häufig der sechzigste Geburtstag als die

\*Altersexperte François Höpflinger, seit 1994 Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich.



**Lebenstreppe:** Im 16. und frühen 17. Jahrhundert wurden Darstellungen der menschlichen Altersstufen populär. Hund, Katze und Esel waren die Tiergestalten, die alten Menschen auf diesen Lebenstreppten zugeordnet wurden (Bild: anonymen Künstler, 17. Jh.).

Schwelle zum Alter. Im altgriechischen Sparta bestand der Ältestenrat (Gerusie) aus über 60-jährigen Männern, und im sechsten vorchristlichen Jahrhundert basierte die Heeresreform des altrömischen Königs Servius Tullius auf einer Einteilung in die 17- bis 45-jährigen «Junioren» und die 46- bis 60-jährigen «Senioren» – nach 60 erfolgte die Befreiung von Kriegsdiensten.

## Die Schwelle zum Alter hat sich verschoben

Auch im Mittelalter wurden Männer oft mit 60 vom Kriegsdienst befreit wie auch von der Pflicht, öffentliche Ämter zu übernehmen. In der Stadtrepublik Venedig wurden Mönche ab 60 von Kasteiungen entbunden, und in England erfolgte 1503 ein Erlass, dass über 60-jährige Bettler milder behandelt werden sollten als jüngere Bettler. Teilweise – etwa in EU-Statistiken – gilt bis heute das Alter 60 als der Beginn des Alters in dem Sinne, dass die über 59-jährigen Menschen demografisch zur «Altersbevölkerung» gezählt werden. In der Schweiz beginnt das Alter statistisch, in Anlehnung an das AHV-Alter der Männer, ab 65; ein Alter, das 1889 in der Zeitschrift für Schweizerische Statistik als Beginn des «Greisenalters» definiert wurde.

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts gilt 60/65 nur noch bedingt als Schwelle zum Alter, wobei junge Menschen die Grenze 60/65 stärker betonen als ältere Menschen, die sich heute häufig subjektiv als jünger einschätzen, als es ihrem chronologischen Alter entspricht. In einer 1993 in Lausanne durchgeführten Erhebung begann für die 20- bis 24-Jährigen das Altsein mit 61 bis 63 Lebensjahren, im Gegensatz zu den 65- bis 74-Jährigen, für die das Alter frühestens mit 66 bis 71 Jahren einsetzte. Eine fünfzehn Jahre später durchgeführte Erhebung im Rahmen des «European Social Survey» liess ein ähnliches Bild erkennen: Der Beginn des Alters erfolgt umso später, je älter man selber ist. Für die 15- bis 24-Jährigen endet das Jungsein mit 34 und das Altsein beginnt mit 60. Die 65- bis 74-Jährigen sehen das Ende des Jungseins erst mit 45 und den Beginn des Alters erst mit 69 (und bei den über 75-Jährigen setzt das Alter erst mit 72 ein). Die Schweiz ist eines der wenigen europäischen Länder, welches eine verkehrsrechtliche Altersgrenze kennt: Ab dem Alter 70 ist die Fahrtüchtigkeit von Autofahrern regelmässig zu überprüfen.

Gemäss sozialen Stereotypen, aber auch gemäss sozialen Regelungen (AHV-Normalalter, Kontrolle der

Fahrtüchtigkeit, demografische Einteilungen) beginnt das Alter zwischen 60 und 70. Im Berufsleben gehört man hingegen schon mit 50 zu den «älteren Mitarbeitern», und aus Sicht der Anti-Aging-Bewegung beginnt die Bekämpfung des Alters am besten schon mit 40/45.

Medizinisch betrachtet gibt es keine chronologisch festgelegte Altersgrenze, auch weil diverse Organe des Menschen unterschiedlichen Alternsprozessen unterliegen, und mit Recht werden generelle obere Altersgrenzen bei medizinischen Interventionen abgelehnt.

## Bessere Gesundheit, aktive Lebenshaltung

Gesellschaftlich zeichnen sich seit Ende des 20. Jahrhunderts zwei zentrale Entwicklungen ab, die sich im 21. Jahrhundert verstärken werden: Erstens hat sich die gesunde Lebenserwartung ausdehnt, oft auf viele Jahre nach dem Rentenalter. Zweitens sind – dank besserer Gesundheit und wirtschaftlicher Absicherung grosser Teile älterer Menschen – aktive Lebenshaltungen im Rentenalter häufig geworden. 2010 identifizierten sich beispielsweise 69% der 65- bis 74-jährigen Personen in der Schweiz mit dem Lebenswert «neue Ideen/Kreativität».

Die heutigen älteren Menschen – die «neuen Alten» – sind vielfach gesünder, dynamischer, aktiver und selbstbewusster als frühere Generationen. Entsprechend unterscheidet man immer häufiger zwischen den «jungen Alten» und «alten Alten». Darin widerspiegelt sich eine zentrale, wenn auch sozial heikle Zweiteilung der späteren Lebensjahre: Die «jungen Alten» – kompetenzorientiert wahrgenommen – sind nicht «richtig alt», sondern sie geniessen noch alle Freiheiten des späten Lebens.

«Wirklich alt» wird man erst, wenn funktionale Probleme zu Mobilitätseinschränkungen – etwa zur Aufgabe des Autofahrens – oder zum Wechsel in eine «altersgerechte» Wohnform zwingen. Das Alter beginnt sozial mit 60/65, aber «richtig alt» fühlen sich Menschen erst viel später, und zwar dann, wenn sie von Hilfe und Pflege abhängig werden (oder abhängig gemacht werden). Für die grosse Mehrheit heutiger Menschen beginnt dies erst nach dem 80./84. Lebensjahr.

Angaben zum Alter 60 historisch aus: Walter Letsch (2011), «Die Alten in der Gesellschaft – in historischer Perspektive», Seminararbeit am Soziologischen Institut der Universität Zürich.