

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Gemeinsam anders altern  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725147>

#### 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

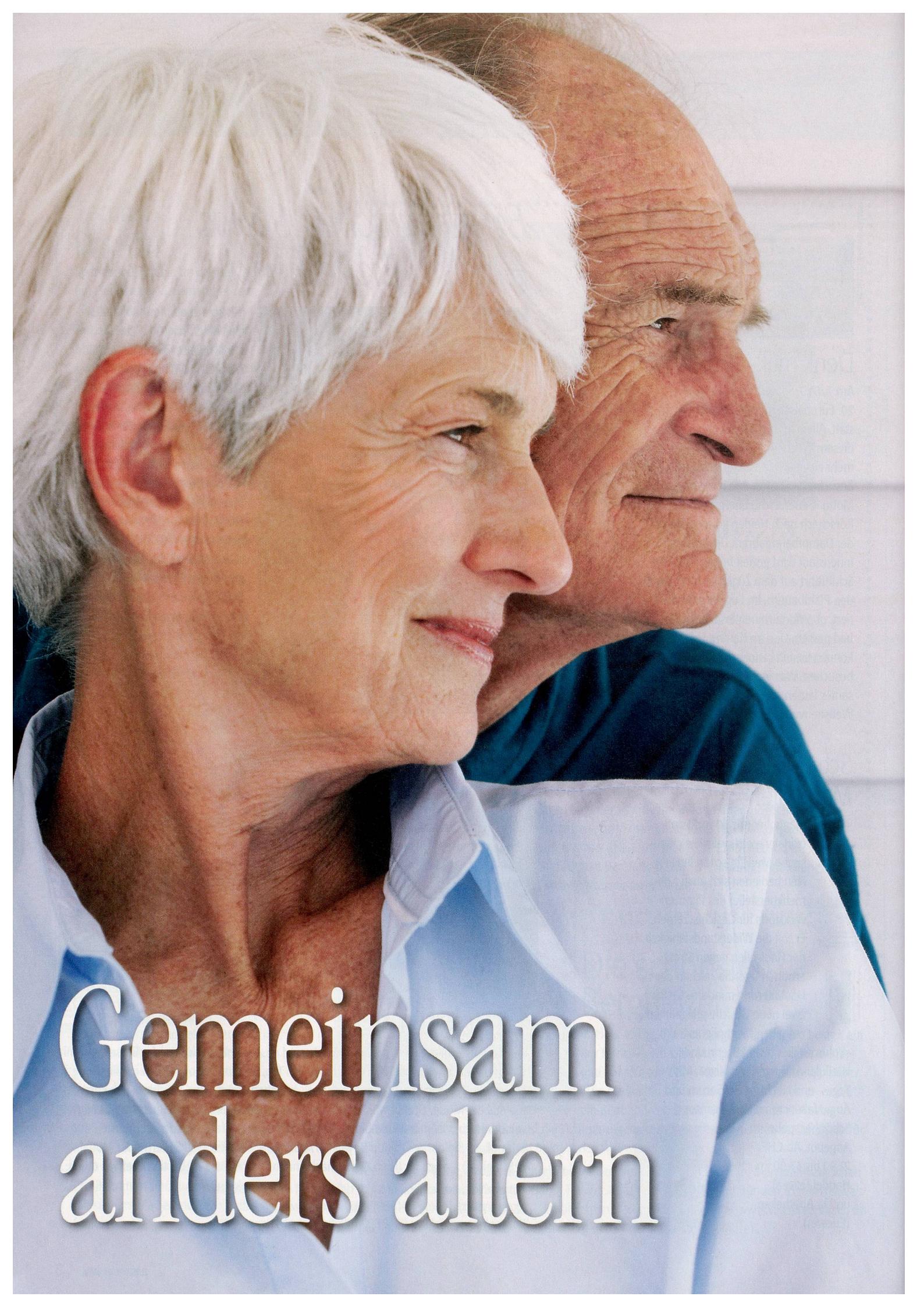
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 10.01.2026

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



Gemeinsam  
anders altern

**Altern Frauen und Männer anders? Ja und Nein, sagen Fachleute. Es gibt allerdings Unterschiede körperlicher und psychischer Art, vor allem bei Einschränkungen und Verlusten.**

Von Martina Novak

**D**ie Zahl ist 4,4. So viele Jahre beträgt die aktuelle Differenz in der Lebenserwartung zwischen Mann und Frau. Das ist der offensichtlichste Unterschied, wenn man das Altwerden von Männern und Frauen vergleicht. Frauen werden heute noch immer älter als Männer: 84,7 gegenüber 80,3 Jahren durchschnittlicher Lebenserwartung bei Geburt wies das Bundesamt für Statistik 2011 aus.

Eine ungesündere Lebensweise, mehr tödliche Unfälle wegen riskanteren Verkehrsverhaltens, eine höhere Selbstmordrate und vorzeitiges Versterben durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs gelten als Ursachen der früheren Männersterblichkeit. Ist das alles? Oder gibt es im dritten und im vierten Lebensabschnitt noch andere geschlechtsspezifische Unterschiede?

«Der Alterungsprozess eines Menschen wird sowohl durch die Veranlagung wie auch durch die Lebensweise und durch Umwelteinflüsse geprägt. Frauen und Männer altern eigentlich identisch. Dass Frauen gemäss Statistiken im Alter häufiger krank sind, liegt unter anderem daran, dass sie biologisch älter werden», erklärt Thomas Münzer, Präsident der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie und Chefarzt an der Geriatrischen Klinik des Bürgerhospitals St. Gallen. «Ein anderer Grund dafür, dass Frauen vermehrt in Statistiken auftauchen, ist ihr Gesundheitsverhalten: Sie gehen regelmässiger zu Vorsorgeuntersuchungen und bei Beschwerden

schneller zum Arzt. So werden altersbedingte Erkrankungen früher entdeckt und erfasst.»

Manche Experten wie der US-amerikanische Verhaltensforscher Brent M. Graves vertreten die Meinung, dass der weibliche Körper auf rein biologischer Ebene schneller altere als der männliche. So würde sich zum Beispiel die Leistung der Sinne früher verschlechtern, und auch kognitiv würden Frauen eher abbauen als Männer. Diese Theorie sei umstritten und Gegenstand einer grossen wissenschaftlichen Diskussion, betont Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chielo (siehe Interview Seite 15). Sicher sei lediglich, dass Frauen aufgrund von Schwangerschaften, Geburten und vielfältigen gesellschaftlichen Rollen stärker belastet seien. «Eine Erklärung ist das aber für mich noch nicht», meint sie.

Auch Thomas Münzer hält den weiblichen Körper nicht für «mehr oder weniger störungsanfällig bezüglich altersbedingter Erkrankungen». Die Demenzkrankheit etwa trete beim sogenannten

starken Geschlecht sogar häufiger auf als bei den Frauen.

Auch Maria S. (Name der Redaktion bekannt) kann über die Theorie des schnelleren biologischen Altersprozesses der Frau nur den Kopf schütteln. Die 73-jährige zweifache Mutter ist selbst nach lebenslanger Familien- und Berufstätigkeit, teilweise in leitender Stellung, fit und frei von Altersbeschwerden. Ihren Ehemann pflegte sie bis zu seinem Tod vor zehn Jahren und später auch den nächsten Partner, der im vergangenen Frühling in ihren Armen starb. «Ich weiss, wie grausam das Alter sein kann, und ich bin dankbar für jeden Tag, an dem es mir gut geht», sagt sie. Täglich fährt sie mit dem Velo oder läuft mit ihrem Mops ins «Riet». Das sei das beste Fitnessprogramm, und über den tierischen Begleiter komme man schneller mit den Leuten ins Gespräch. So schaffte sie sich den Hund ganz bewusst an, nachdem ihr Mann gestorben war. Er gibt ihr eine Aufgabe und eine Tagesstruktur und liegt ihr zu Füssen, wenn sie sich einmal einsam fühlen sollte.

Maria S. ist nicht typisch für ihre Geschlechts- und Altersvertreterinnen, was ihren gesundheitlichen Zustand betrifft. Die Stellung als alleinstehende ältere Frau teilt sie hingegen mit sehr vielen. Im höheren Alter leben Frauen häufiger allein als Männer. Das erklärt sich mit der höheren mittleren Lebenserwartung, aber auch damit, dass sich Männer nach einer Scheidung oder Verwitwung schneller wieder «verpartner»n, also mit einer meist jüngeren Frau zusammen leben.

Nach einer vom Zürcher Zentrum für Gerontologie veröffentlichten Statistik lebten 2010 von den 65- bis 69-Jährigen 83 Prozent aller Männer in einer Beziehung, gegenüber 64 Prozent der Frauen. Bei den 70- bis 74-Jährigen sank der Anteil der Frauen in Beziehungen auf 56 Prozent, zwischen 75 und 80 Jahren betrug er noch rund 40 Prozent. Das Leben im Einpersonenhaushalt ist für viele Betroffene nicht nur ein notwendiges gesellschaftliches Übel, sondern auch eine Chance auf Selbstverwirklichung nach vielen Jahren der Arbeit für die Familie – sofern sie sich selbst zu helfen wissen und über die nötigen finanziellen Mittel

## Unterschiedliche Beschwerden

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2007 ergab, dass in der Alterskategorie von 65 bis 74 Jahren 44 Prozent der Frauen, aber nur 38 Prozent der Männer über eine chronische gesundheitliche Beeinträchtigung klagten. In der nächsthöheren Kategorie ab 75 Jahren glich sich dieser Wert mit 49 Prozent zu 47 Prozent mehr an.

Bei den Geschlechtern sind Unterschiede zwischen diffusen Beschwerden und effektiven Krankheiten festzustellen: Während deutlich mehr Frauen ab 60 Jahren über Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Verdauungsprobleme klagen als Männer, leiden in der gleichen Altersgruppe vergleichsweise mehr bis fast doppelt so viele Männer an Diabetes oder Nierenkrankheiten oder haben schon einen Herzinfarkt erlitten.

Bei Bluthochdruck und bei Krebs sind die Zahlen für beide Geschlechter ähnlich, bei Rheuma überwiegen die weiblichen Patientinnen.

verfügen. «Infolge der geschlechtsspezifischen Stellung in der Gesellschaft über den Lebensverlauf hinweg sind Frauen häufiger und schwerwiegender als Männer von materieller und immaterieller Armut betroffen», sagt die deutsche Soziologin Gertrud M. Backes. Allerdings biete der neuzeitliche soziale Wandel dank der Gleichberechtigung «neue Chancen und Risiken im Alter für alle».

Maria S. geniesst ihr eigenes Reich, eine helle Eigentumswohnung in einer modernen Siedlung mitten im Dorf, deren Innenausbau nach ihren eigenen Entwürfen erfolgte. Sie hat gelernt, zufrieden zu sein, wenn sie für sich ist. Allein bedeute ja nicht einsam... Damals, nach dem Tod ihres Ehemannes, sei es ihr sehr schwergefallen, sich aus ihrer Trauer und der damit verbundenen Lethargie zu lösen. Irgendwann sagte sie sich: «Es muss weitergehen, im Selbstmitleid versinken bringt nichts.» Sie ging auf Reisen und widmete sich den Dingen, die sie interessierten – Literatur, Kunst, Musik, Umwelt. Heute geniesst sie es, dass sie mitten am Tag ohne schlechtes Gewissen faul sein oder nach Lust und Laune malen oder schreiben kann. Oder an einem Tag mit einer Freun-

din irgendwo hinfahren kann, «uf de Bäse goo», wie sie diese Ausflüge schalkhaft nennt.

Das typisch weibliche Verhaltensmuster – arbeiten bis zum Umfallen und für alle da sein wollen – hat sie mittlerweile abgelegt. Um unabhängig sein zu können, engagiert sie sich auch nicht in Vereinen oder bei anderen regelmässigen Aktivitäten. Direkte Nachbarschaftshilfe liegt ihr eher, und auch im grossen Freundeskreis gibt es genügend Gelegenheiten, um spontan zu helfen oder zu unterstützen.

Ohne einen langjährigen Partner und die damit verbundenen Gewohnheiten zu funktionieren und das Leben befriedigend zu gestalten, ist eine Kunst, die viele im Alter erst lernen müssen. Männer, die davon profitierten, dass die Partnerin für die sozialen Kontakte besorgt war, müssen sich selbst um die Pflege ihres Bekanntenkreises kümmern. Und Frauen haben keinen «starken» Mann mehr im Rücken, der hilft, wenn mit einem Handwerker verhandelt oder eine Reklamation formuliert werden muss. Sie müssen in solchen eher männlichen Bereichen über ihren Schatten springen, um ihr Ziel zu erreichen.

Paradoxer- oder auch glücklicherweise kommt beiden Geschlechtern bei der Anpassung ans Älterwerden eine biologische Tatsache entgegen, die «Androgynie der späteren Lebensjahre». Geriater Thomas Münzer: «Mit der Menopause gibt es im Hormonhaushalt der Frau Veränderungen, die stark mit dem Altwerden verbunden sind. Ähnliche Veränderungen – die Abnahme der männlichen Geschlechtshormone – findet man auch beim Mann.»

Männer sind aufgrund ihrer Sozialisation, des anerzogenen Einflusses der Umwelt, durchsetzungsfähig, zielstrebig, aktiv und dominant, Frauen hingegen empathisch, gefühlsbetont, hilfsbereit und sensibel. Wenn der Spiegel an eigenen Geschlechtshormonen sinkt, erhalten die Hormone des andern Geschlechts, über die jeder Mensch verfügt, etwas mehr Gewicht. Frauen verändern sich dadurch in die männliche Richtung, Männer in die weibliche. Äußerlich zeigt sich die veränderte hormonelle Situation manchmal unter anderem mit vermehrtem Flaum auf der Oberlippe bei Frauen, dem «Damenbart», oder einem stärkeren Brustansatz bei den Männern. Viel bedeutsamer als solche optischen Attribute

Inserat

# KLAR, VERSTÄNDLICH, PERSÖNLICH SO KLINGT MEIN LEBEN

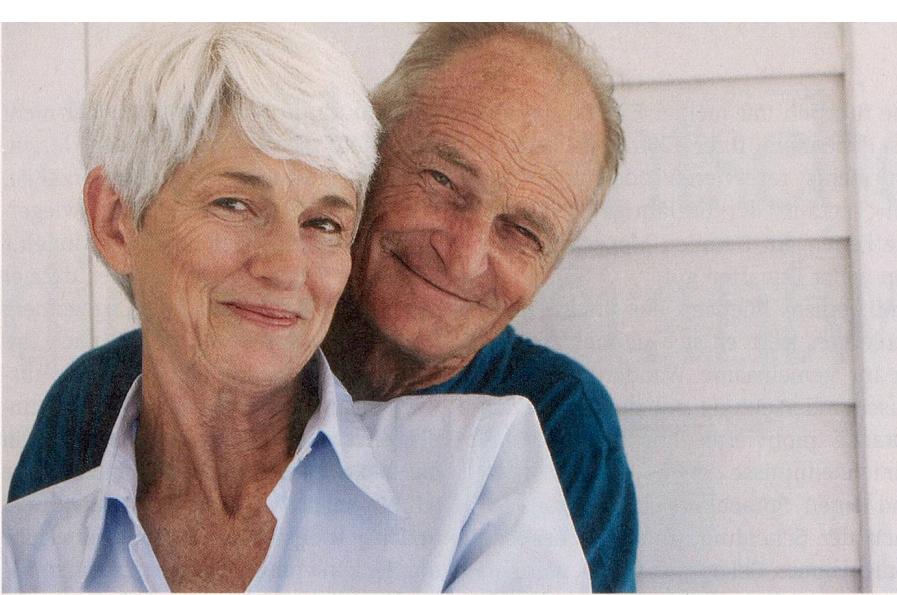
PEPE LIENHARD  
MUSIKER



**WIDEX DREAM™**  
NATÜRLICH WIE DAS LEBEN

Informationen erhalten Sie unter [www.widex.ch](http://www.widex.ch), Telefon 043 233 42 42 oder im professionellen Hörakustik-Fachhandel





sind allerdings Veränderungen im Verhalten, die eine eigentliche Umkehrung der Geschlechterrollen bewirken können.

Wie der Zürcher Soziologe François Höpflinger ausführt, sei es dabei wichtig, dass männlich/weiblich beziehungsweise maskulin/feminin nicht als gegensätzliche, unvereinbare Charaktereigenschaften wahrgenommen würden. Die Androgynie der späteren Lebensjahre bei Männern bedeute somit keine «Verweilichung älterer Männer», sondern die Ergänzung bisher gelebter männlicher Werte durch mehr weibliche Anteile,

etwa bezüglich Gefühlen oder sozialem Umgang. So würden Männer, die im Alter die Orientierung an traditionelle Normen und Stereotypen der Geschlechterrolle überwinden, eher ihren Lebensraum erweitern können, mehr psychosoziale Kompetenzen erhalten und in der Folge auch länger leben.

Umgekehrt erhalten die Frauen mit androgynen (also weiblichen und männlichen) Verhaltens- und Einstellungsmustern mehr Durchsetzungskraft und schlagen sich meistens erfolgreicher durchs Leben. Das abschreckende Bild-

nis, das der Psychoanalytiker Sigmund Freud 1913 beschrieben hatte, stimmt also höchstens im Ansatz: «Es ist bekannt, dass die Frauen häufig, nachdem sie ihre Genitalfunktionen aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch und rechthaberisch, kleinlich und geizig, zeigen also typische sadistische Züge, die ihnen vorher nicht eigen waren.»

Frauen haben vielfach erst im Alter den Mut, sich auf die Hinterbeine zu stellen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen – Androgynie sei Dank. Mit der Unterstützung der Hormone denken sie nach einem Leben des Dienens und Verzichtens, welches das weibliche Rollenverständnis mit sich bringt, an sich und trauen sich mehr zu als früher.

So war es in einer Familie aus Basel zunächst für alle ein Schock, als die Mutter mit 63 Jahren verkündete, sie würde für mehrere Monate nach Indien reisen. Allein, wohlgernekt, weil sie diesen Wunsch der Familie zuliebe immer zurückgestellt hatte. Mit der Erreichung des Pensionsalters wollte sie endlich auch mal etwas für sich machen.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Inserat

\*Vivo Casa • Internet bis max. 2 Mbit/s. Verfügbarkeit prüfen unter [swisscom.ch/checker](http://swisscom.ch/checker)



## Nur bei Swisscom: Rund um die Uhr gratis telefonieren. Jetzt im Vivo Casa-Paket.

Entscheiden Sie sich für ein Vivo Casa-Paket mit Swisscom TV und Internet und telefonieren Sie **gratis vom Festnetz in alle Schweizer Fest- und Mobilfunknetze**. Jeden Tag und rund um die Uhr.

### Jetzt abschliessen Vivo Casa

Im Swisscom Shop oder unter [swisscom.ch/vivo](http://swisscom.ch/vivo)



Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung bezeichnete die Rollenumkehrung ab der Lebensmitte als Gelegenheit, das «bisher Ungelebte zu leben». Die hormonelle Angleichung lasse ein besseres Gleichgewicht von Yin und Yang in fast jedem Menschen zu, nachdem ein halbes Leben lang ein Ungleichgewicht geherrscht habe. Indem sich Männer und Frauen an Strategien der «anderen Seite» bedienen, haben sie grössere Chancen, ihren eigenen Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

Kurt W. (Name der Redaktion bekannt) war das ganze Berufsleben lang im männlichen Muster festgefahren. Arbeiten und Geld verdienen waren sein Lebensinhalt; um alles andere kümmerte sich seine Frau. Als die Kinder ausgeflogen waren, ging auch die Ehe auseinander. Plötzlich auf sich alleine gestellt, erkannte der Ingenieur, dass Arbeiten nicht alles bedeutet, besonders wenn man pensioniert ist. Und dass man einsam wird, wenn man nicht selbst etwas unternimmt.

Er buchte eine Gruppenreise nach England. «Anfangs hat es mich ja nur schon Überwindung gekostet, in ein Reisebüro zu gehen. Während meiner

Ehe fuhr ich mit meiner Ex-Frau immer ins Ferienhaus ihrer Eltern, da musste ich nichts reservieren oder organisieren», erzählt der 68-Jährige freimütig. Die Ferien mit fremden Menschen wurden wider Erwarten gut.

Mit einem Ehepaar, das er dort kennenlernte, trifft er sich seither ab und zu für gemeinsame Wanderungen. Die Auseinandersetzung mit der englischen Sprache motivierte ihn zudem, seine Sprachkenntnisse etwas aufzufrischen und einen Sprachkurs zu belegen. Da nach der Scheidung auch die Besuche gemeinsamer Bekannter selten wurden, kontaktierte Kurt W. Jugendfreunde und ehemalige Arbeitskollegen. Mit Freude trifft er sie an einem monatlichen Stammstisch. Der Austausch ist ihm wichtig – und zwar nicht nur über die Arbeit und die Firma. «Es ist schön, wenn man auch im Alter Freunde hat. Aber man muss etwas dafür tun. Man kann nicht warten, dass jemand anruft», sagt er.

Mit den erwachsenen Kindern hat Kurt W. ebenfalls einen herzlichen Umgang, inniger als früher, als er den strengen Vater gab. Er hilft bei der Hausrenovation des Sohnes und hütet sogar ab und zu das Kind der Tochter. Deren Mann sagte

kürzlich zu ihr: «Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass es sich bei dem Mann, von dem du aus der Kindheit erzählst, und jenem, der heute mein Schwiegervater ist, um den gleichen Kurt handelt.»

Kurt W. selbst ist froh darüber, dass er sozialer geworden ist. Sein Engagement führte ihn gar schon zweimal nach Rumänien, wo er in einem privaten Hilfswerk sein technisches Know-how einbringen konnte. «Vor zwanzig Jahren hätte ich mir nicht träumen lassen, dass ich einmal freiwillig fremden Menschen helfen würde. Meine Frau hatte bei uns das Helfersyndrom», sagt er. «Jetzt bereichert diese Tätigkeit mein Leben.»

Dass erfolgreiches Altern nicht ohne eigenen Beitrag möglich ist, hatte schon Johann Wolfgang von Goethe in seinen «Maximen und Reflexionen» erkannt: «Älter werden heißt, selbst ein neues Geschäft antreten. Alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.» Auch wenn sich dieses weiblicher oder männlicher präsentiert als das bisherige.

Interview mit der Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello Seite nebenan

Inserat

# «Wir sind Vaudoise. Unser Kapital ist gut investiert, unsere Einkommen sind garantiert.»



Werden auch Sie Vaudoise und profitieren Sie dank Ihren Ersparnissen und Serenity Plan von einem gelassenen Ruhestand. Die Vaudoise bietet Ihnen eine flexible Lösung, mit der Sie sich für einen bestimmten Zeitraum eine Rente sichern und gleichzeitig von den besten Renditechancen am Finanzmarkt profitieren können.

[vaudoise.ch](http://vaudoise.ch)

Da, wo Sie sind.  vaudoise