

## Gebrechlich, aber meist glücklich: Neueste Erkenntnisse aus Hundertjährigen-Studien über Vulnerabilität und Resilienz

**Menschen, die 100 Jahre oder älter sind, sehen sich einerseits konfrontiert mit vielen gesundheitlichen Problemen, sozialen Verlusten und oft auch kognitiven Einschränkungen. Auf der anderen Seite haben sie meist ein erstaunlich hohes Niveau an Lebenszufriedenheit und sind eher selten depressiv. Wie passt das zusammen? Welche psychologischen Mechanismen spielen dabei womöglich eine Rolle? Was können wir von sehr alten Menschen dadurch in puncto Resilienz vielleicht auch lernen? Mit diesen hochspannenden Forschungsfragen befasst sich Professorin Daniela Jopp (Foto), Psychologin an der Universität Lausanne. Sie hat bereits Hundertjährigen-Studien in Deutschland und in den USA durchgeführt und betreut aktuell eine Studie in der Schweiz, die auch in den Blick nimmt, wie sehr alte Menschen die Pandemie erlebt haben. „Mit diesen Studien möchten wir auch zeigen, wie unterschiedlich 100-jährige Leben sind und welche kulturellen und gesellschaftlichen Aspekte zu einem hohen Alter beitragen, um so eine realistischere und positive Perspektive zu ermöglichen“, erklärt die Psychologin. Ihre neuesten Forschungsergebnisse präsentiert Professorin Daniela Jopp in ihrer Keynote-Lecture beim [gemeinsamen Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie \(DGG\) und der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie \(DGGG\)](#), der vom 12. bis 15. September in Frankfurt am Main stattfindet.**

Auf der einen Seite ist ein hundertjähriges Leben stark von gesundheitlichen Einschränkungen geprägt: 94 Prozent dieser sehr alten Menschen haben zum Beispiel Seh- und/oder Hörprobleme, 72 Prozent Mobilitätsstörungen und 60 Prozent muskuloskelettale Erkrankungen – das ist ein Ergebnis aus der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie, die 2011 und 2012 durchgeführt wurde. Gleichzeitig zeigt sich im Vergleich mit der ersten Heidelberger Studie aus den Jahren 2001 und 2002, dass die Probanden trotz der gesundheitlichen Herausforderungen zunehmend selbstständig werden: So gaben zum Beispiel 83 Prozent an, eigenständig ihr Essen zu sich zu nehmen – zehn Jahre zuvor waren es noch 61 Prozent. „Ebenso haben wir festgestellt, dass die kognitive Leistungsfähigkeit bei den heute Hundertjährigen besser ist“, sagt Professorin Daniela Jopp. Auch die Bedeutung sozialer Netzwerke für sehr alte Menschen wurden in den Studien untersucht. Insbesondere in der aktuellen Schweizer Studie, bei der auch die Erfahrungen der Hundertjährigen im Umgang mit der Pandemie erfasst wurden, spielt dies eine Rolle. Die teils sehr unterschiedlichen Ergebnisse wird die Psychologin beim Jahreskongress präsentieren.

### **Höhere Lebensqualität mit 100 Jahren durchaus möglich**

Gesundheitliche Probleme, kognitive Einschränkungen, soziale Verluste von Partnern, Freunden, oft auch Kindern – da ist die Frage berechtigt: Lebensqualität mit 100 – geht das überhaupt? „Die vielleicht zunächst überraschende Antwort ist: Ja, das geht sehr wohl! Dies belegen verschiedene Hundertjährigen-Studien“, sagt Daniela Jopp. So hat die US-amerikanische Fordham-Studie aus New York zum Beispiel gezeigt, dass Hundertjährige relativ selten Depressionen haben. In der zweiten Heidelberger Studie gaben mehr als 80 Prozent der Hundertjährigen zudem an, dass sie zufrieden mit ihrem Leben seien. Die Lebenszufriedenheit ist dabei im Vergleich mit der Gruppe der 80- bis 95-jährigen Menschen sogar höher. Und auch die aktuelle Schweizer Studie bescheinigt den sehr alten Menschen eine hohe Resilienz.

## **Mit kognitiven Strategien zu mehr Lebenszufriedenheit**

Ein wichtiges Forschungsinteresse von Daniela Jopp ist, welche psychologischen Mechanismen dazu führen, dass Hundertjährige trotz ihrer oft widrigen Umstände so positiv durchs Leben gehen. „Ältere Menschen setzen eher auf kognitive Strategien, mit denen sie ein Problem umbewerten. Sie konzentrieren sich nicht auf ihren Gesundheitszustand, sondern eher darauf, dass sie am Leben sind - und schätzen dies.“ So haben Studien zum Beispiel auch ergeben, dass Hundertjährige optimistischer sind als die Gruppe 80- bis 95-Jährigen. Abschließend wird Professorin Daniela Jopp in ihrer Keynote-Lecture auf Basis ihrer Studienergebnisse ebenso auf die spannende Frage eingehen, wie man sich gut auf ein hohes Alter vorbereiten kann.

### **Zur Person:**

Professorin Daniela Jopp ist Associate Professor am Interdisciplinary Centre of Life Course Research (LIVES-UNIL) an der Universität Lausanne - und dort ebenso Direktorin des Research Center for Psychology of Health, Aging and Sport Examination (PHASE). Einer der Forschungsschwerpunkte der Psychologin sind die Lebensbedingungen von Hundertjährigen, Prädiktoren des erfolgreichen Alterns sowie die Rolle von psychologischen Stärken als Resilienzmechanismen. Daniela Jopp ist Fellow der Gerontological Society of America.

### **Termin:**

Prof. Dr. Daniela Jopp

**Keynote-Lecture: Vulnerabilität und Resilienz im sehr hohen Alter**

[Gerontologie- und Geriatrie-Kongress](#)

Hörsaal 5, Westend-Campus, Goethe-Universität Frankfurt am Main

Dienstag, 13. September 2022

10 bis 10:45 Uhr