

Körperlicher und geistiger Abbau im Alter nicht unausweichlich

Datum: 27.03.2026

Original Titel:

Aging Redefined: Cognitive and Physical Improvement with Positive Age Beliefs

Kurz & fundiert

- Ist körperlicher und geistiger Abbau im Alter unausweichlich?
- Optimistischer Blick auf Alterung relevant?
- Gehgeschwindigkeit und Denkleistung über bis zu 12 Jahre mit 11 314 Teilnehmern
- Fast die Hälfte verbesserte körperliche und geistige Leistung im Alter
- Häufigere Verbesserungen bei positiver Einstellung zum Altern

MedWiss - Altern muss nicht automatisch mit Einbußen unserer Fähigkeiten einhergehen, fand eine Untersuchung mit über 11 000 Teilnehmern. Vielmehr verbesserte fast die Hälfte die geistige und körperliche Fitness mit zunehmendem Alter über bis zu 12 Jahre. Ein optimistischer Blick auf das Altern ging häufiger mit Verbesserungen einher. Die Autoren vermuten, dass dem zugrunde eine größere Selbstwirksamkeit und geringerer Fatalismus liegen könnten.

Älter werden – heißt das automatisch, dass man körperlich und geistig abbaut? Und welche Rolle spielt eine solche, negative Betrachtung im Vergleich zu einem optimistischen Blick auf den Alterungsprozess? Wissenschaftler untersuchten dies nun in in einer landesweiten, longitudinalen Studie in den USA.

Ist körperlicher und geistiger Abbau im Alter unausweichlich?

Wissenschaftler untersuchten die Gehgeschwindigkeit und Denkleistung von Menschen ab 65 Jahren, die an einer landesweiten, langfristigen Studie teilnahmen. Für die vorliegende Studie berechneten sie den prozentualen Anteil der Personen, die sich in einem oder beiden dieser Maße seit den letzten Tests (bis zu 12 Jahre zuvor) verbessert hatten. Die individuellen Gedanken zum Altern ermittelten die Wissenschaftler mit Hilfe einer Befragung (5-Punkte Attitude Toward Aging-Unterskala der Philadelphia Geriatric Center Morale Scale), in der die Teilnehmer ihre Zustimmung zu verschiedenen Aussagen angaben. Beispielsweise „Je älter ich werde, desto nutzloser fühle ich mich“ oder „Ich bin jetzt so zufrieden wie ich es in jüngeren Jahren war“. Die Analyse verglich die Entwicklung der körperlichen und kognitiven Leistung mit positiven Einstellungen gegenüber dem Alter versus einer negativen Einstellung.

Gehgeschwindigkeit und Denkleistung über bis zu 12 Jahre mit 11 314 Teilnehmern

Die Analyse umfasste 11 314 Menschen, die an Denkleistungs-Tests teilgenommen hatten, mit einem durchschnittlichen Alter zu Beginn von 68,12 Jahren (+/- 9,92 Jahre; zwischen 50 und 99 Jahren). An den Tests zur Gehgeschwindigkeit nahmen insgesamt 4 638 Menschen im durchschnittlichen Alter von 74,03 Jahren (+/- 6,07 Jahre; zwischen 65 und 99 Jahren) teil. Die Nachbeobachtung erfolgte bis zu 12 Jahre. Von den meisten Teilnehmern (76,43 %) lagen Daten über 10 Jahre vor.

Von den Personen, deren Denkleistung und Gehgeschwindigkeit nach bis zu 12 Jahren erneut untersucht wurde, wiesen 45,15 % Verbesserungen in einem oder beiden der Bereiche auf. Bei getrennter Betrachtung der Denkleistung erreichte jeder 3. Teilnehmer (31,88 %) eine Verbesserung, 28,00 % verbesserten ihre Gehgeschwindigkeit.

Eine positive Einstellung zum Altern stand signifikant mit häufigeren Verbesserungen in der kognitiven Gesundheit in Zusammenhang, selbst bei Berücksichtigung von möglichen Einflussfaktoren (Odds Ratio, OR: 1,04; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,00 - 1,08; $p = 0,049$). Ebenso verbesserten mehr Teilnehmer mit optimistischem Blick auf das Altern ihre Gehgeschwindigkeit mit zunehmendem Alter als Personen mit negativen Erwartungen (OR: 1,09; 95 % KI: 1,02 - 1,17; $p = 0,018$).

Fast die Hälfte verbesserte körperliche und geistige Leistung im Alter

Die Autoren schließen, dass Altern nicht automatisch mit Einbußen unserer Fähigkeiten einhergehen muss. Vielmehr verbessert ein substanzieller Teil der Bevölkerung sowohl die geistige als auch körperliche Fitness mit zunehmendem Alter. Dies ging häufig mit einem optimistischen Blick auf das Altern einher. Mit Blick auf frühere Interventionsstudien vermuten die Autoren, dass ein positiver Ausblick die Selbstwirksamkeit fördern, einem möglichen Fatalismus entgegenwirken und so auch gesundes Altern unterstützen könnte.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Levy, B. R., & Slade, M. D. (2026). Aging Redefined: Cognitive and Physical Improvement with Positive Age Beliefs. *Geriatrics*, 11(2), 28. <https://doi.org/10.3390/geriatrics11020028>