

Mehrsprachigkeit wird mit verzögertem Altern in Verbindung gebracht

Datum: 19.01.2026

Original Titel:

Multilingualism protects against accelerated aging in cross-sectional and longitudinal analyses of 27 European countries

Kurz & fundiert

- Schützt Mehrsprachigkeit vor beschleunigtem Altern?
- Daten von 86 149 Studienteilnehmern aus 27 europäischen Ländern
- Funktionale Fähigkeiten, Bildung und kognitive Leistung waren mit verzögertem Altern verbunden
- Kardiometabolische Erkrankungen, weibliches Geschlecht und sensorische Einschränkungen sagen beschleunigtes Altern vorher
- Mehrsprachigkeit erwies sich sowohl in Querschnittsanalysen als auch in Längsschnittanalysen als Schutzfaktor
- Einsprachigkeit erhöhte das Risiko für beschleunigtes Altern

MedWiss - Die Analyse von über 86 000 europäischen Studienteilnehmern zeigt: Mehrsprachigkeit kann als Schutzfaktor gegen beschleunigtes Altern wirken, selbst nach Berücksichtigung zahlreicher Einflussfaktoren. Sprachenlernen könnte folglich ein bislang unterschätzter Schlüsselfaktor für gesundes Altern sein.

Alterungsprozesse werden maßgeblich durch veränderbare Risikofaktoren beeinflusst. Frühere Forschung deutete darauf hin, dass Mehrsprachigkeit, also das Sprechen von mindestens zwei Sprachen, ein schützendes Potenzial besitzen könnte. Allerdings führten zu kleine Stichproben, unzureichende Kontrolle von Störfaktoren und der Fokus auf klinische Kohorten zu uneinheitlichen Ergebnissen und begrenzter Übertragbarkeit auf die gesunde Bevölkerung.

Altern mehrsprachige Menschen langsamer?

In eine Studie aus Spanien wurden sogenannte biobehaviorale Alterslücken entwickelt, um sichtbar zu machen, ob Studienteilnehmer schneller oder langsamer altern als erwartet. Die nationalen Erhebungen enthielten sowohl günstige Faktoren wie funktionale Fähigkeiten, Bildung und kognitive Leistung als auch belastende Faktoren wie kardiometabolische Erkrankungen, weibliches Geschlecht und sensorische Einschränkungen. Zusätzlich wurde berücksichtigt, wie weit verbreitet Mehrsprachigkeit in den einzelnen Ländern ist.

Analyse von Daten von 86 149 Menschen aus 27 europäischen Ländern

Die Forscher analysierten Daten von 86 149 Menschen aus 27 europäischen Ländern. Die biobehavioralen Faktoren sagten das Alter vorher ($R^2 = 0,24$; $r = 0,49$), wobei positive Faktoren mit verzögertem Altern und ungünstige Faktoren mit beschleunigtem Altern verbunden waren. Mehrsprachigkeit erwies sich als signifikanter Schutzfaktor sowohl in Querschnittsanalysen (Odds Ratio, OR: 0,46) als auch in Längsschnittanalysen (Relatives Risiko, RR: 0,70). Im Gegensatz dazu erhöhte Einsprachigkeit das Risiko für beschleunigtes Altern (OR: 2,11; RR: 1,43). Dieser Zusammenhang blieb selbst nach Berücksichtigung sprachlicher, umweltbezogener, sozialer und gesellschaftspolitischer Einflussfaktoren bestehen.

Mehrsprachigkeit schützt vor beschleunigtem Altern: Relevant für globale Gesundheitskonzepte

Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Mehrsprachigkeit mit einem verzögerten Alterungsprozess verbunden ist. Nach Einschätzung der Autoren unterstreichen die Befunde die schützende Wirkung von Mehrsprachigkeit und ihre Bedeutung für weltweite Gesundheitsstrategien.

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

Referenzen:

Amoruso L, Hernandez H, Santamaria-Garcia H, Moguilner S, Legaz A, Prado P, Cuadros J, Gonzalez L, Gonzalez-Gomez R, Migeot J, Coronel-Oliveros C, Cruzat J, Carreiras M, Medel V, Maito MA, Duran-Aniotz C, Tagliazucchi E, Baez S, García AM, Ibanez A. Multilingualism protects against accelerated aging in cross-sectional and longitudinal analyses of 27 European countries. *Nat Aging*. 2025 Nov;5(11):2340-2354. doi: 10.1038/s43587-025-01000-2. Epub 2025 Nov 10. PMID: 41214212.