

## **Hohe Lebensqualität im Alter trotz chronischer Erkrankungen**

**Gesundheitsprobleme und chronische Krankheiten im Alter führen nicht zwangsläufig zu einer geringeren Lebensqualität, wie eine aktuelle ZHAW-Untersuchung zeigt. Die Studie zeigt aber auch, dass soziale Ungleichheit die Chance auf ein gesundes Altern beeinflusst.**

31 Prozent der Schweizer Bevölkerung waren 2016 55 Jahre oder älter. Dieser Anteil wird in den kommenden Jahrzehnten weiter steigen. Rund die Hälfte der Personen ab 55 und sogar zwei Drittel der Personen ab 75 Jahren leben mit mindestens einer chronischen Krankheit. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass die Lebensqualität der Betroffenen sinkt oder ihr Alltag stark beeinträchtigt wird. Zu diesem Befund kommt eine Studie zur Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, welche die ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität Lausanne und dem Schweizer Kompetenzzentrum für Sozialwissenschaften (FORS) veröffentlicht hat. Die Studie basiert auf Daten von rund 4 600 Befragten, die im Rahmen des Survey on Health, Aging and Retirement (SHARE) erhoben wurden. SHARE wurde 2002 initiiert und ist die erste europäische Langzeitbefragung von Menschen über 50 Jahren.

### **Männer schätzen sich subjektiv als gesünder ein**

Eine Mehrheit der älteren Bevölkerung der Schweiz stuft ihre Lebensqualität als gut bis ausgezeichnet ein. «Wie zu erwarten war, verschlechtert sich der Gesundheitszustand bei den höheren Altersgruppen», erklärt ZHAW-Co-Studienautor Marc Höglinger. Doch selbst in der Gruppe der 83- bis 89-Jährigen sind immer noch rund zwei Drittel der Ansicht, dass ihre Gesundheit gut bis ausgezeichnet ist. Im Hinblick auf die Einschätzung der subjektiven Gesundheit treten Unterschiede nach Geschlecht zu Tage: Frauen nehmen mit zunehmendem Alter ihre allgemeine Gesundheit im Vergleich zu Männern in denselben Altersgruppen als schlechter wahr. In der Altersgruppe der 83- bis 89-Jährigen erachten 68 Prozent der Männer ihre Gesundheit als gut bis ausgezeichnet, während es bei den Frauen nur 63 Prozent sind.

### **Tieferes Bildungsniveau bedeutet höheres Risiko**

Die Chance, den Lebensabend gesund und mit hoher Lebensqualität verbringen zu können, hängt nicht nur von individuellen körperlichen Voraussetzungen ab, sondern auch von diversen materiellen und sozialen Ressourcen. Die ZHAW-Studie macht deutlich, dass Personen mit tiefem Bildungsniveau, tiefem Einkommen oder mit Migrationshintergrund nicht nur ein höheres Risiko für diverse chronische Erkrankungen aufweisen, sondern auch ein schlechteres Gesundheitsverhalten und eine geringere Lebensqualität als der Durchschnitt. Auch das Merkmal Haushaltgrösse wirkt sich auf gesundes Altern aus: «Alleinlebende schätzen ihre Gesundheit systematisch schlechter ein, haben häufiger Schmerzen und berichten von einer tieferen Lebensqualität als Personen, die mit jemandem zusammenleben», so Marc Höglinger.

### **Ältere Frauen leiden häufiger an Depressionen**

Rund die Hälfte der über 55-Jährigen leidet an mindestens einer chronischen Erkrankung, wie die Studie zeigt. Bei den 83- bis 89-Jährigen beträgt dieser Anteil 70 Prozent. Die am meisten verbreiteten chronischen Erkrankungen sind Erkrankungen des Bewegungsapparates, Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes. Frauen und Männer sind unterschiedlich von chronischen Erkrankungen betroffen. So leiden Frauen häufiger als Männer an Erkrankungen des Bewegungsapparates und Depressionen. Männer hingegen sind vermehrt von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes betroffen. Dass rund 60 Prozent der chronisch Kranken ihre Gesundheit als gut oder sehr gut bezeichnen, ist ein Hinweis darauf, dass eine chronische Erkrankung nicht zwingend mit grösseren gesundheitlichen Beeinträchtigungen einhergehen muss – und auch andere Faktoren den Gesundheitszustand stark beeinflussen.

«Dieses erfreuliche Resultat darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es viele Personen mit chronischen Erkrankungen gibt, die Unterstützung brauchen», gibt Marc Höglinger zu bedenken. Dies zeige sich zum Beispiel im Falle von Alleinlebenden mit einer chronischen Erkrankung. Bei diesen zeigten sich stärkere Einschränkungen in der Alltagsautonomie und eine tiefere Lebensqualität als bei chronisch Kranken generell.

### **Rauchen und riskanter Alkoholkonsum verbreitet**

Im internationalen Vergleich schneidet die Schweiz hinsichtlich Gesundheitszustands und Lebensqualität der älteren Bevölkerung gut ab. «Nichtsdestotrotz gibt es ein noch nicht ausgeschöpftes Potenzial, insbesondere im Bereich der Prävention», so Höglinger. Denn die Studie der ZHAW School of Management and Law zeigt auch, dass das Gesundheitsverhalten vieler älterer Menschen Verbesserungspotenzial hat. Rund 40 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer sind von Übergewicht betroffen, rund 15 Prozent sind schwer übergewichtig. Auch Rauchen und riskanter Alkoholkonsum sind bei älteren Personen verbreitet. Daneben nimmt der Anteil der Personen mit Bewegungsmangel mit fortschreitendem Alter zu. «Wenn es hier gelingt, Gruppen mit schlechtem Gesundheitsverhalten zu erreichen, kann der generell gute Gesundheitszustand der älteren Bevölkerung noch weiter verbessert werden», ist Höglinger überzeugt.

### **Kontakt:**

Marc Höglinger, ZHAW School of Management and Law, Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie, Telefon 058 934 49 80, E-Mail [marc.hoeglinger@zhaw.ch](mailto:marc.hoeglinger@zhaw.ch)

### **Medienstelle:**

ZHAW Corporate Communications, Telefon 058 934 75 75, E-Mail [medien@zhaw.ch](mailto:medien@zhaw.ch)