

Psychologie des Alterns

Dr. Christina Ristl, Psychologie des Alterns, Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie, Fakultät für Psychologie



Alte Bäume wachsen noch.

Nehmen Sie sich kurz Zeit & denken Sie an einen alten Menschen ...

Welche Wörter kommen Ihnen in den Sinn?



Freepik

Lebenszufriedenheit und Alter

Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries

Original Paper | Published: 09 September 2020

Volume 34, pages 575–624, (2021) [Cite this article](#)

Blanchflower (2020).

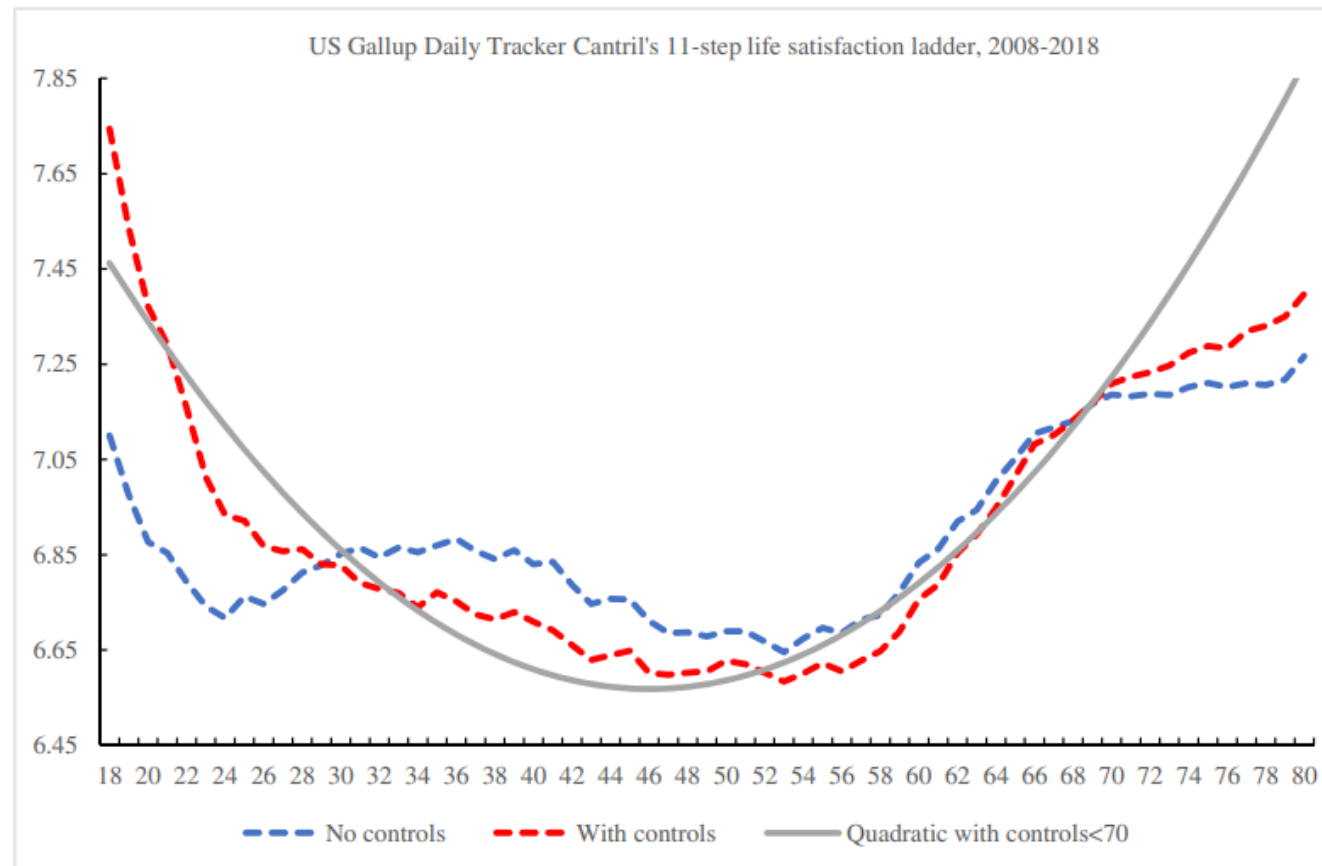
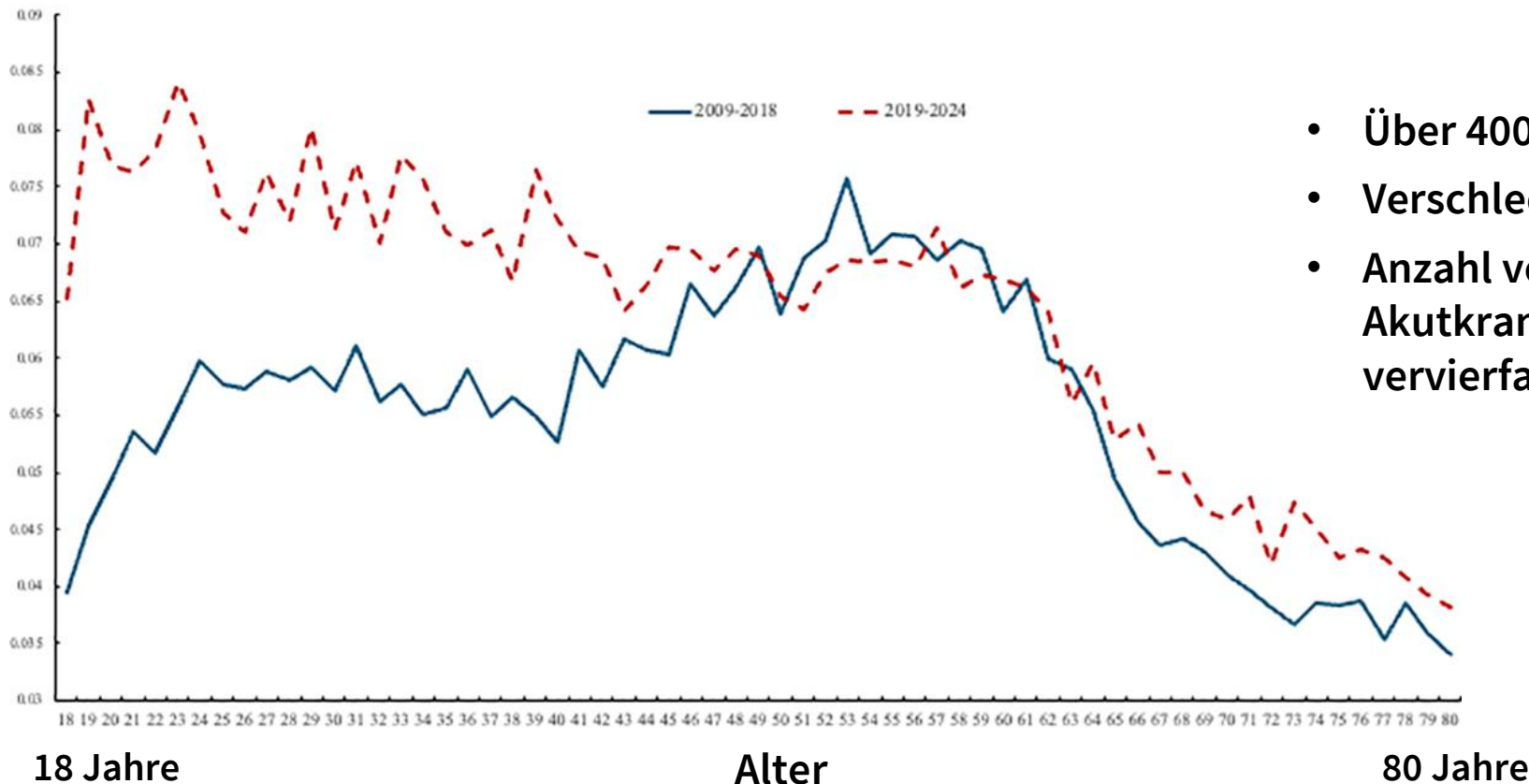


Fig. 2 US Gallup Daily Tracker Cantril's 11-step life satisfaction ladder, 2008-2018

Unglück und Alter - Altersgruppen



- Über 400.000 Personen
- Verschlechterung vor allem bei jüngeren
- Anzahl von Kindern in AT unter 19 Jahren in Akutkrankenanstalten zwischen 2002 und 2022 vervierfacht (Winkler et al., 2024)

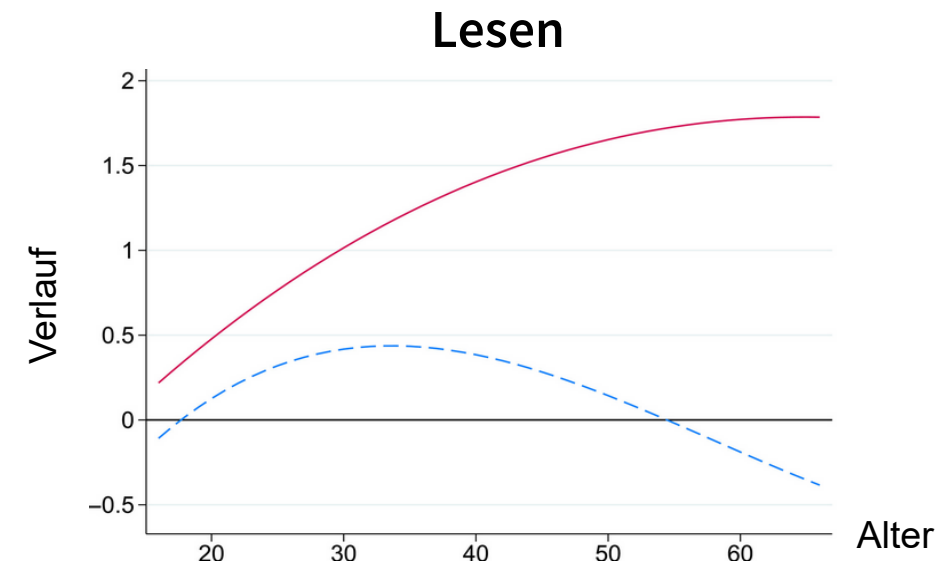
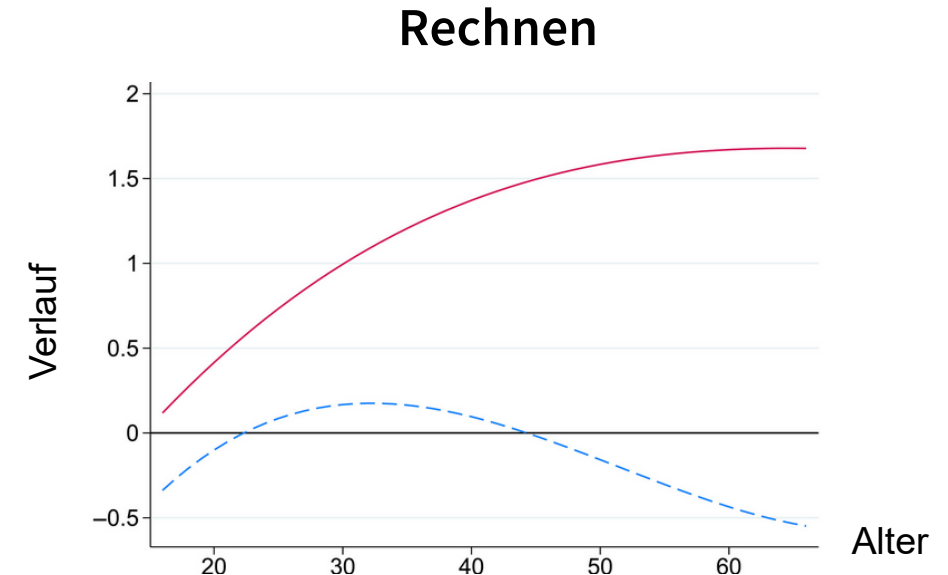
Übung macht den Meister

Age and cognitive skills: Use it or lose it

ERIC A. HANUSHEK , LAVINIA KINNE , FRAUKE WITTHÖFT, AND LUDGER WOESSMANN  [Authors Info & Affiliations](#)

SCIENCE ADVANCES • 5 Mar 2025 • Vol 11, Issue 10 • DOI: 10.1126/sciadv.ads1560

- 18- bis 65-Jährige aus Deutschland (OECD Studie PIAAC)
- Getestet in Lesen und Rechnen (Abstand 3.5 Jahre)
- Fähigkeiten können abnehmen oder steigen
- Entscheidend ist nicht das Alter, sondern ob Fähigkeit genutzt wird im Alltag (z.B. Beruf, Freizeit)



Altern ist Vielfalt – Wir altern individuell

- Ältere Altersgruppe ist die **diverseste Altersgruppe**
- **Chronologisches Alter sagt nur wenig über uns aus** (terminal decline)
- Schönste Zeit des Lebens versus Krise

Eine 90-jährige Person kann **die Denkleistung** eines 60-Jährigen übertreffen. Aber auch starker Rückgang kann vorkommen z.B. aufgrund von Krankheit. Krankheit ist aber nicht die Regel- 40% der Demenzfälle könnten verhindert werden durch einen gesunden Lebensstil (Lancet Commission 2024).

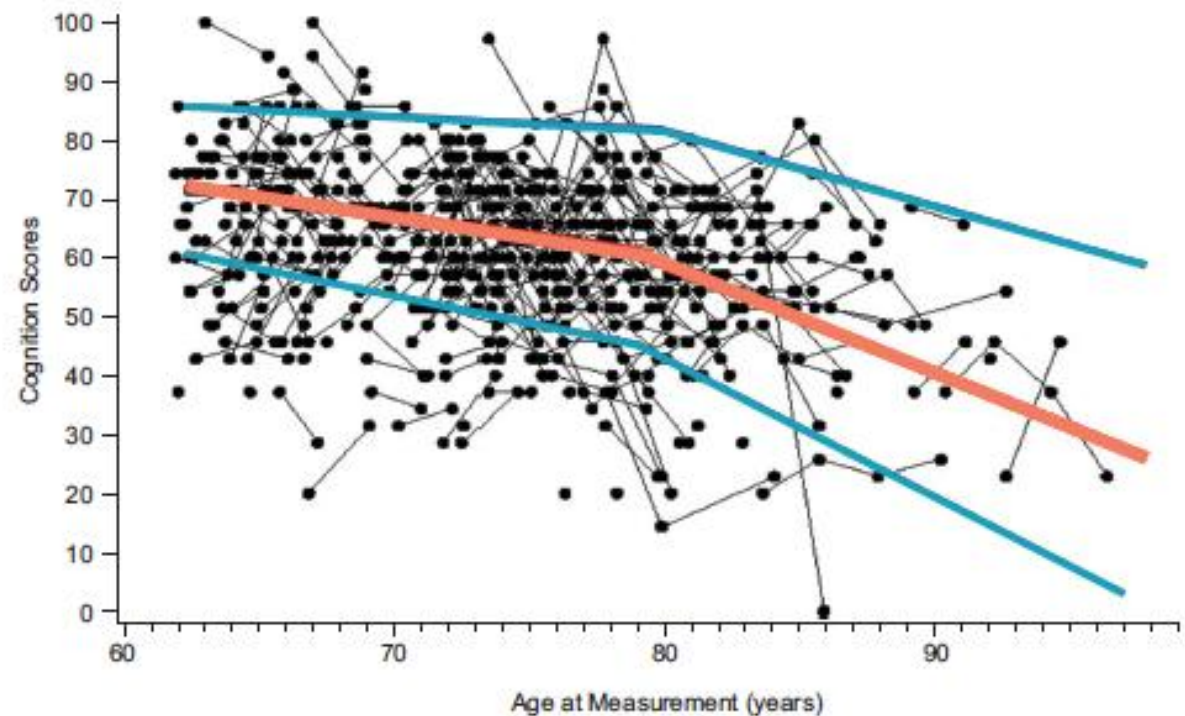


Abbildung Inter- und Intraindividuel Change : N=500 zufällig ausgewählte Personen
HR-Study USA. National Institute of Medicine - USA (2015).

Hohe Vielfalt woran liegt es?

Ressourcen

Zugang zu Ressourcen
e.g. Nachbarschaft,
Luftqualität

Umfeld (Lebensereignisse)

Gene

Gene legen Start Niveau fest

- Intelligenz: Erklären 40% im Schulalter
mind. 60% im Alter
- Glück ca. 50%
- Mortalität: ca. 15%
- Gesunde Lebensjahre im Alter ca. 20%

Wie lebe ich

e.g. **ALTERSBILDER**,
Ernährung & Bewegung,
Bildung, Strategien aus
Erfahrung (e.g. Rubinstein, Steve
Jobs; Henry M.)

Lebensstil



Altersbilder...

... sind (unbewusste) individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen sowie Erwartungen über

- 2. Das Alter:** Wie ist es alt zu sein?
- 3. Den Alterungsprozess:** Wie ist es Älter zu werden?
- 4. Ältere Menschen als soziale Gruppe** (Stereotype)

Altersbilder wie alles begann



Freepik



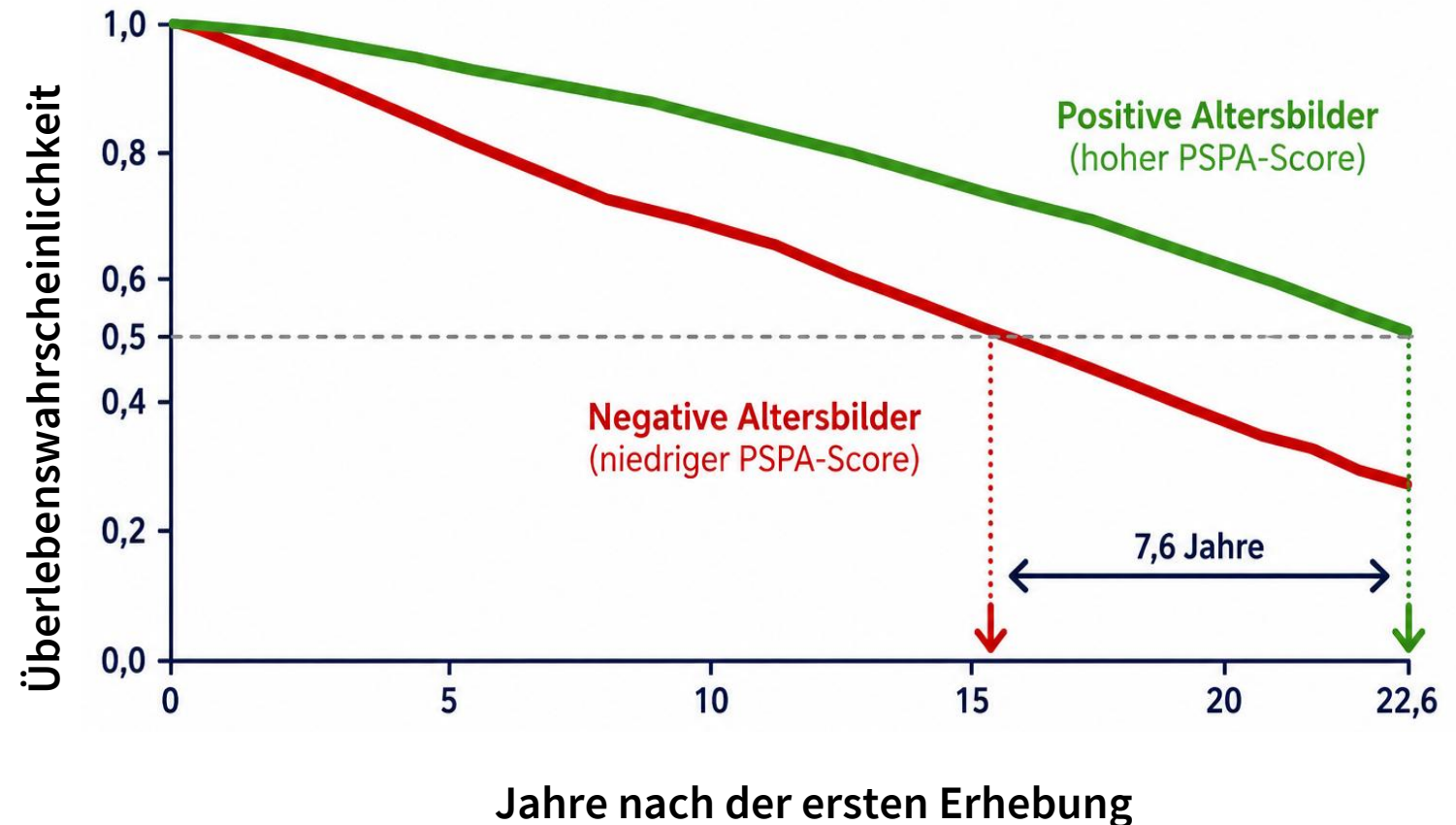
Prof. Becca Levy, Yale University

Alterseinstellung und Lebenserwartung

- 660 Personen,
- 50-93 Jahre (M=63, SD=9.8) aus Ohio, USA
- Kontrolle von Risikofaktoren (Bluthochdruck, familiäre Vorbelastung, BMI, chronische Erkrankungen, etc.)

Beispielfragen:

- Mit steigendem Alter bin ich weniger nützlich
- Mit dem Alter wird alles schlechter



Age Stereotypes Held Earlier in Life Predict Cardiovascular Events in Later Life

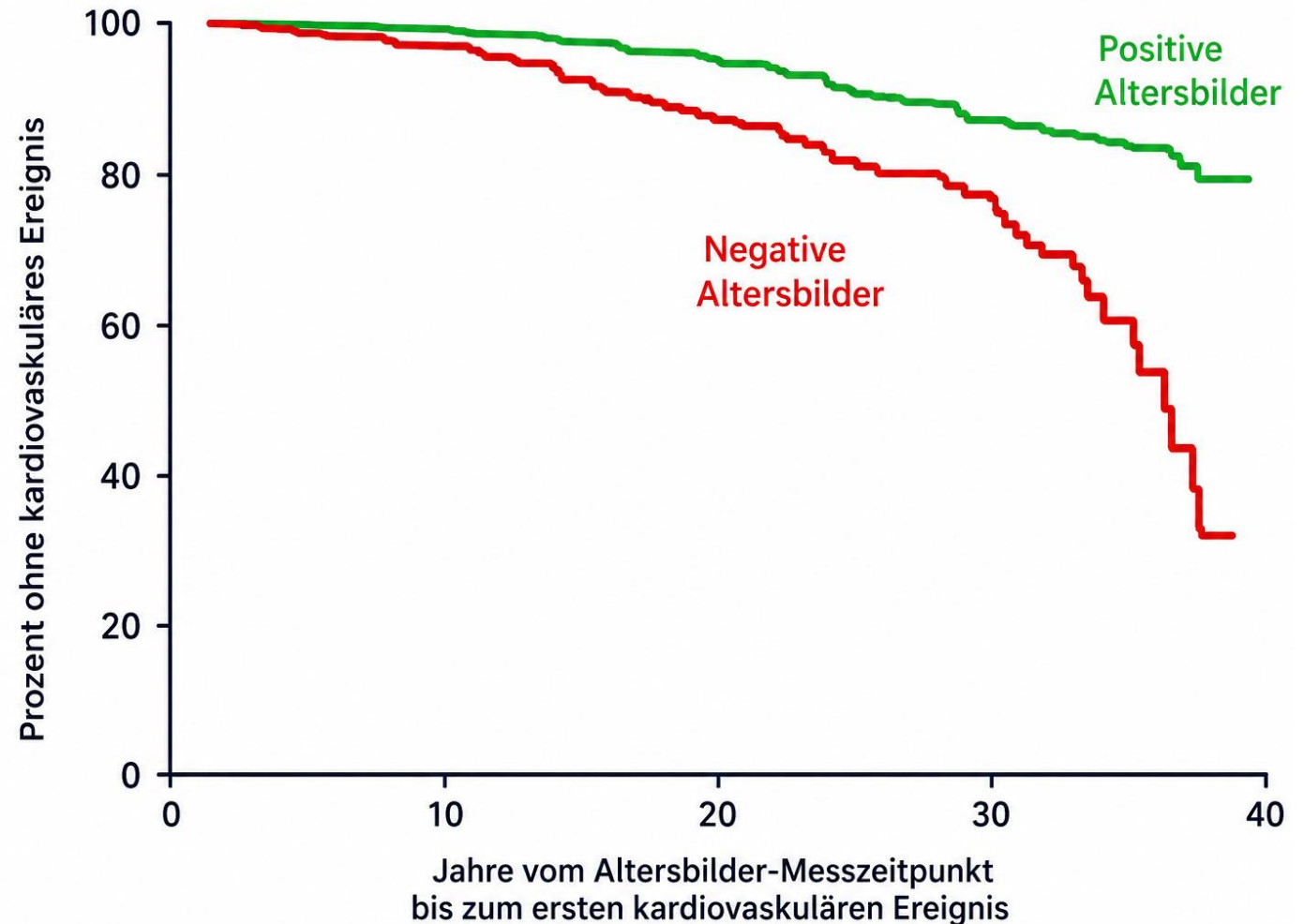
Becca R. Levy,¹ Alan B. Zonderman,² Martin D. Slade,¹ and Luigi Ferrucci²

¹Yale School of Public Health and ²National Institute on Aging Intramural Research Program, Baltimore, Maryland

- Beispielfrage: Alte Menschen sind hilflos.
- 396 Personen; 18 bis 49 Jahre (M=36.5; SD=7.8).
- Sehr guter Gesundheitszustand zu Beginn.
- Kontrolle von Risikofaktoren (Bluthochdruck, familiäre Vorbelastung, BMI, chronische Erkrankungen, etc.)

30 Jahre nach Messung: 25% Herz-Kreislaufkrankung in der negativen Altersbilder-Gruppe; 13% in der positiven Altersbilder- Gruppe

Levy et al., (2009)

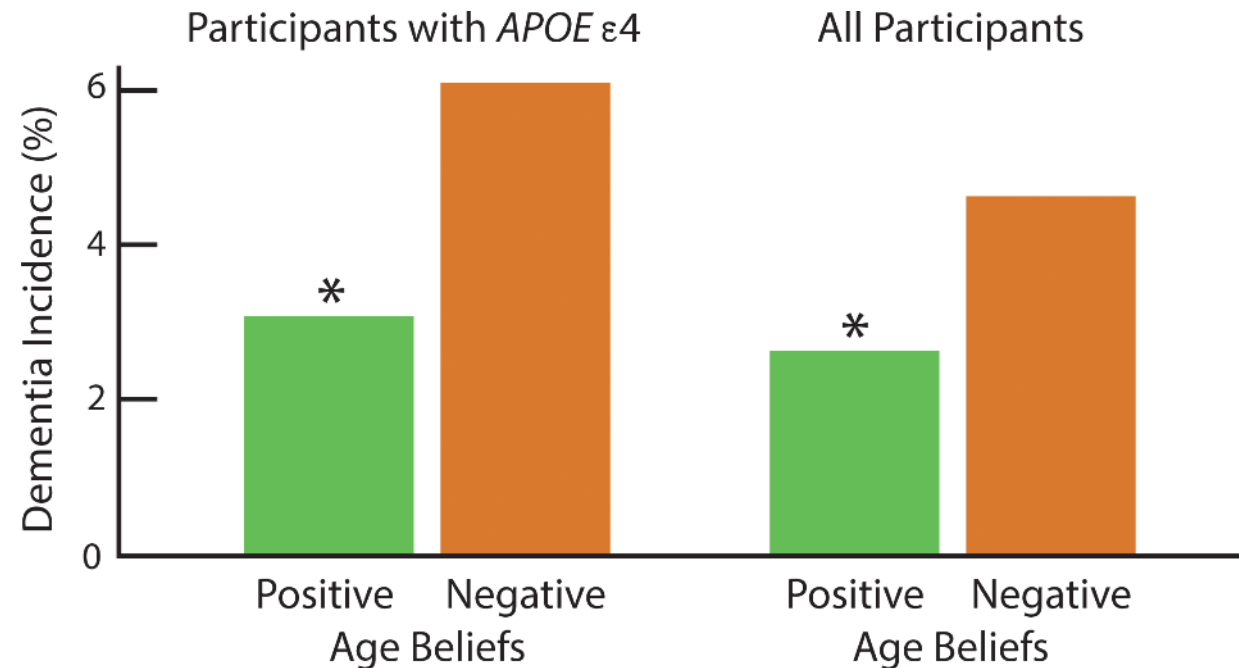


Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene

Becca R. Levy , Martin D. Slade, Robert H. Pietrzak, Luigi Ferrucci

Published: February 7, 2018 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>

- 4.765 Personen, ab 60 (M=72; SD=7.2).
- Demenzfrei bei Beginn, 4 Jahre Längsschnitt
- Kontrolle von Risikofaktoren (age, sex, Bildung, Familienstand, Depression...)
- Risiko an Demenz zu erkranken mit 60 Jahren und positiven Altersbildern: 2.60%; negative Altersbilder: 4.61%
- ***APOE ε4* Genträger: Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken bei Personen mit positiven Altersbildern halbiert (49% geringer)**



Alterseinstellung und Sozialleben

- 424 Personen (85% weiblich),
- 60-85 Jahre aus Ohio, USA (M=66)

Erwartungen hinsichtlich physischer, kognitiver, mentaler Verfassung im Alter z.B.:

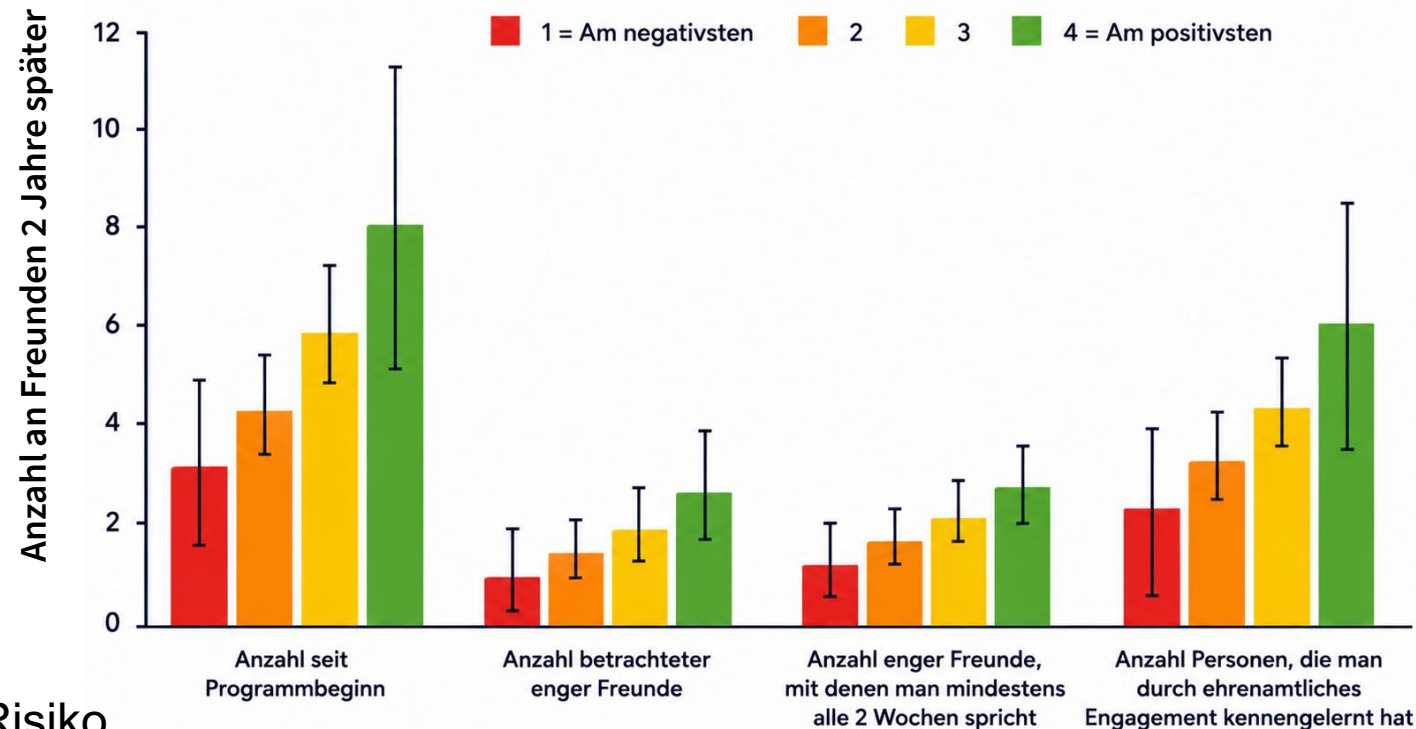
“Alter ist unabwendbar mit mehr Schmerzen und Krankheiten verbunden.”

“Mit dem Alter werde ich vergesslich”

Weitere Studien: Einsamkeit 2.5- fach höheres Risiko

Menkin et al.,(2017); Pirkhartova et al., (2016), Chang et al. (2020)

Altersbilder – Erwartungen an das Altern



Kurzfristige Effekte: Age-stereotype threat (Nocebo-Effekt)

Bedrohung durch Altersstereotype-Effekt:

Angst, von anderen schlecht bzw. aufgrund eines Stereotyps, negativ beurteilt zu werden. In einer Testsituation führt stereotype threat zu Leistungsminderung

Im Labor:

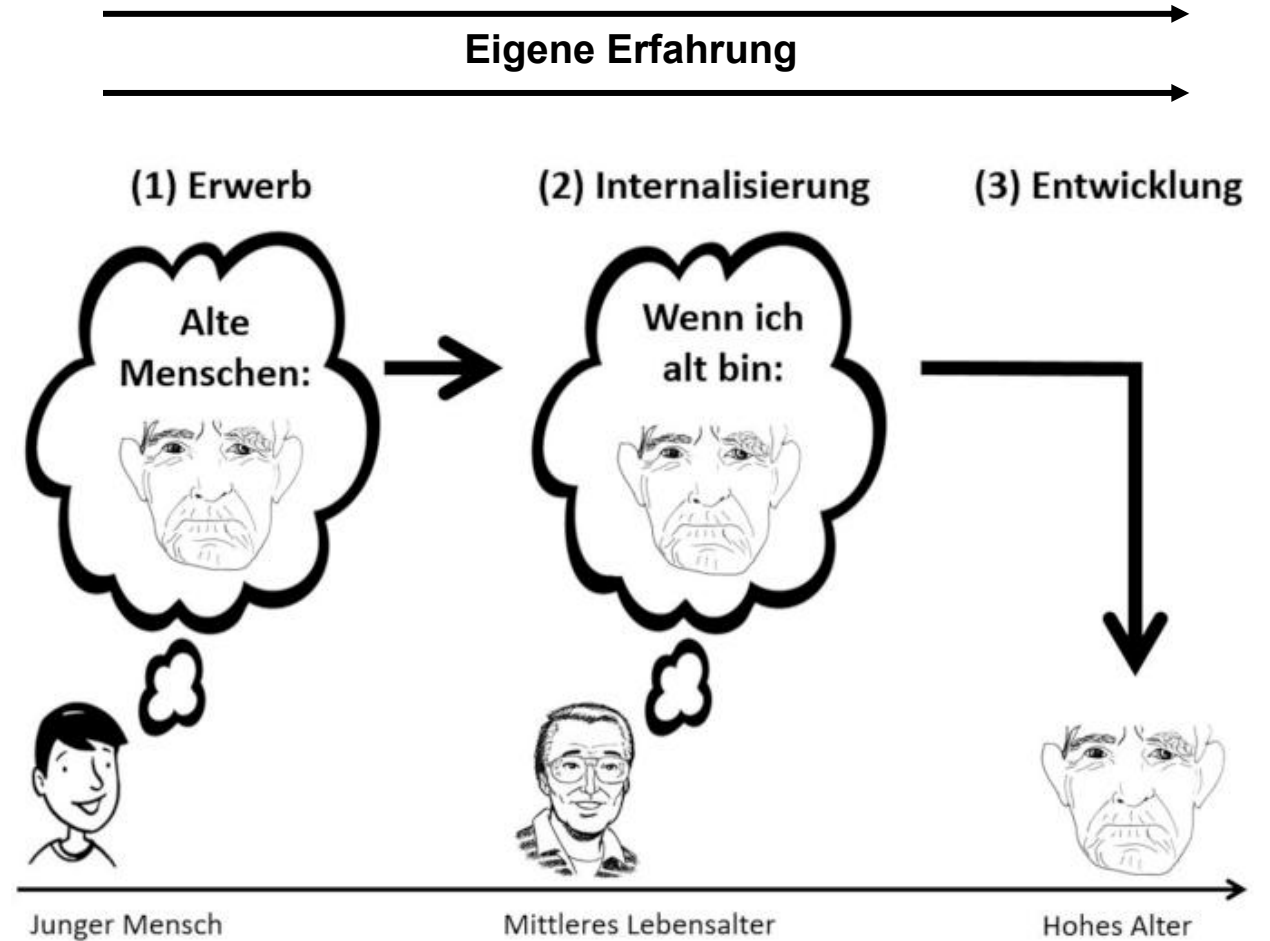
- Demenz Test: 40% (versus 10%) erfüllten Mild Cognitive Impairment in stereotype threat Bedingung
- Geriatrische Assessments: Hörtest, Griffkraft, Balance, Fahrsimulator, Gehgeschwindigkeit, Einsamkeit, Wahrgenommene soziale Unterstützung...
- Aktivierung nicht leicht, Ressourcen spielen eine wichtige Rolle, ansonsten Distanzierungseffekt (gegenteilige Ergebnisse)

Wie wirken Altersbilder?

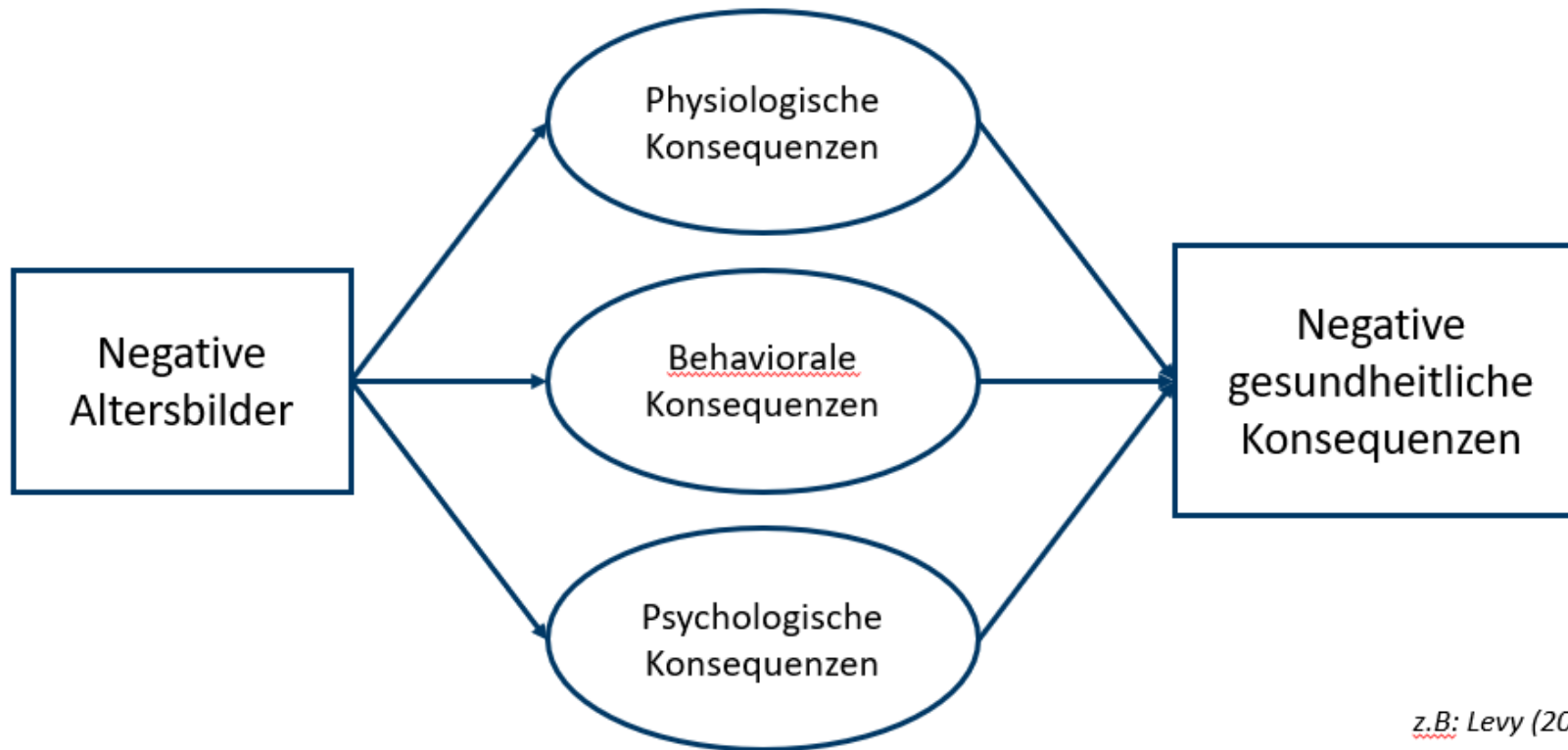
Wie wirken Altersbilder?

Stereotype Embodiment Theory

1. Altersstereotype werden früh verinnerlicht
2. Wird Alter selbstrelevant, verkörpern wir sie im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung.
3. Sind Altersbilder Teil unserer Identität, wirken Sie auf 3 Pfaden: psychologisch, physiologisch und über das Verhalten



Drei Pfade der Macht:



z.B. Levy (2009)

Psychologischer Pfad

Alter = Erfahrung

Alter = Rückenschmerzen



***„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind,
entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren
Gedanken formen wir die Welt.“***

(Siddhartha Gautama, 560 - 480 v. Chr.)

Developmental Psychology
2017, Vol. 53, No. 3, 567–580

© 2017 American Psychological Association
0012-1649/17/\$12.00 <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000285>

Getting What You Expect? Future Self-Views Predict the Valence of Life Events

Peggy Voss
Friedrich-Schiller-University Jena

Anna E. Kornadt
Bielefeld University

Psychologischer Pfad



Psychologischer Pfad



Getting what you expect? Future self-views predict the valence of life events.

© Request Permissions

Voss, P., Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2017). Getting what you expect? Future self-views predict the valence of life events. *Developmental Psychology*, 53(3), 567–580. <https://doi.org/10.1037/dev0000285>

Article | [Open access](#) | [Published: 23 August 2018](#)

Perception of an ambiguous figure is affected by own-age social biases

[Michael E. R. Nicholls](#) , [Owen Churches](#) & [Tobias Loetscher](#)

[Scientific Reports](#) **8**, Article number: 12661 (2018) | [Cite this article](#)



William Ely Hill, “My wife and my mother in law”

nach Hills‘ Postkarte 1888. Urheber: Anonym.
Lizenzfrei. Quelle: [Wikipedia](#) (letzter Zugriff: 7.3.2024;
13:00)

Pfad des Verhaltens

Altersbilder und Rehabilitation als Beispiel

- Ältere Personen mit positiven Altersbildern erholen sich mit höherer Wahrscheinlichkeit von gesundheitlichen Einschränkungen und Ereignissen
 - 44% höhere Chance, sich von einer Geheinschränkung (e.g. Oberschenkelbruch) zu erholen
 - Viermal so schnelle Erholung nach einem Herzinfarkt
- Erwartungen an eigene Genesung als Mediator



Physiologischer Pfad

- Negative Altersbilder wirken über bio-chemische Prozesse z.B. erhöhter Cortisolspiegel, CRP Wert
- Chronisch erhöhte Cortisol-Level begünstigen Krankheiten (>Blutdruck, > Blutzuckerspiegel)
z.B. *Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, schlechtere Merkfähigkeit, eingeschränkte Libido, schlechte Wundheilung*
- *Positive Altersbilder können als Schutzfaktor wirken*

Stress ist nicht gleich Stress



Was können wir tun, um Altersbilder zu verändern?

Drei Wege zu positiveren Altersbildern

- (1) (Intergenerationeller) Kontakt; Menschen jedes Alters ins öffentliche Leben holen und Interaktionen zwischen Altersgruppen fördern
- (2) Wissensvermittlung und Erhöhung des Bewusstseins für Altersdiskriminierung und Altersbilder
- (3) Altersfreundliche Umwelten sind lebensfreundliche Umwelten
 - Veränderung diskriminierender Normen, institutioneller und gesellschaftlicher Praktiken und Regulierungen -> Ist Alter ein Maßstab für Veränderung?



universität
wien

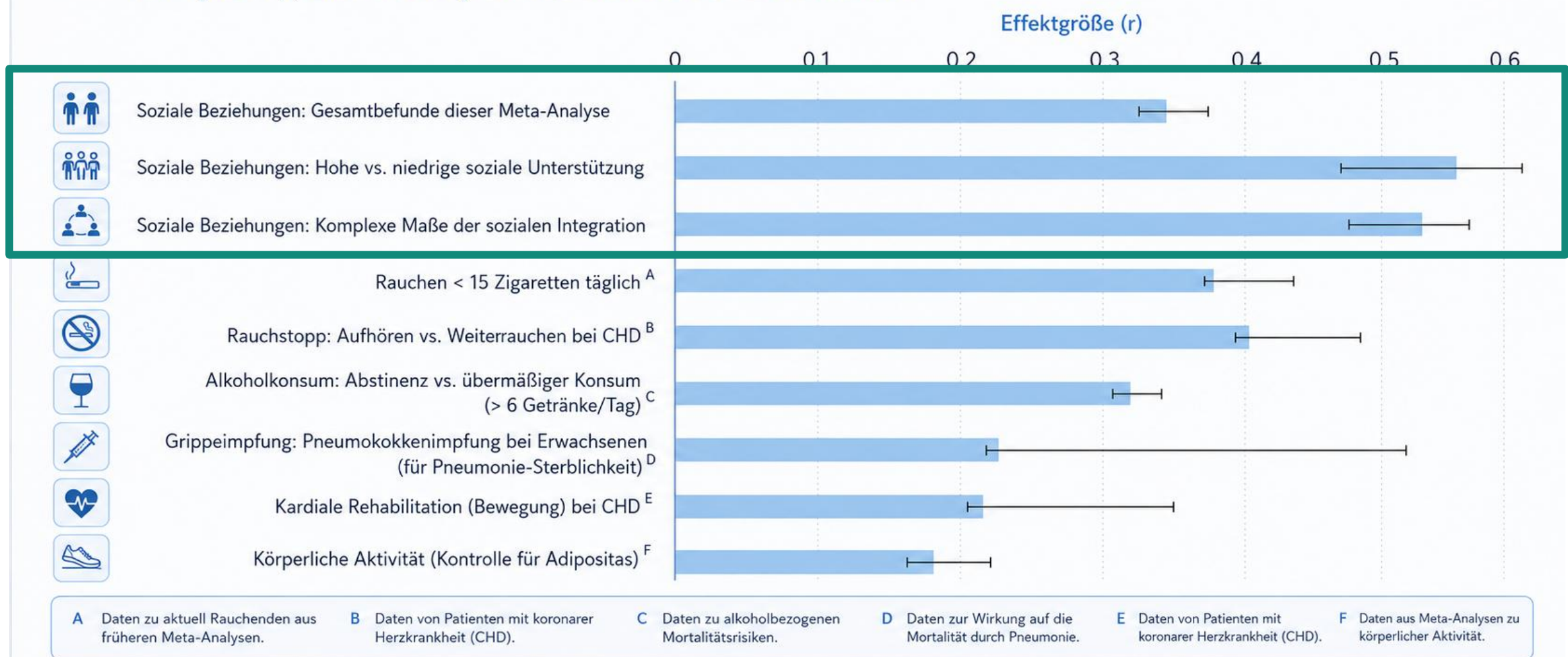
VIELEN DANK!

Christina Ristl

Psychologie des Alterns,
Institut für Klinische und
Gesundheitspsychologie
Universität Wien
Wächtergasse 1, 1010 Wien
christina.ristl@univie.ac.at



Effektgrößen (r) aus Meta-Analysen zu Lebensstil- und Gesundheitsfaktoren



Loneliness and Risk of Dementia FREE

Angelina R Sutin, PhD ✉, Yannick Stephan, PhD, Martina Luchetti, PhD, Antonio Terracciano, PhD

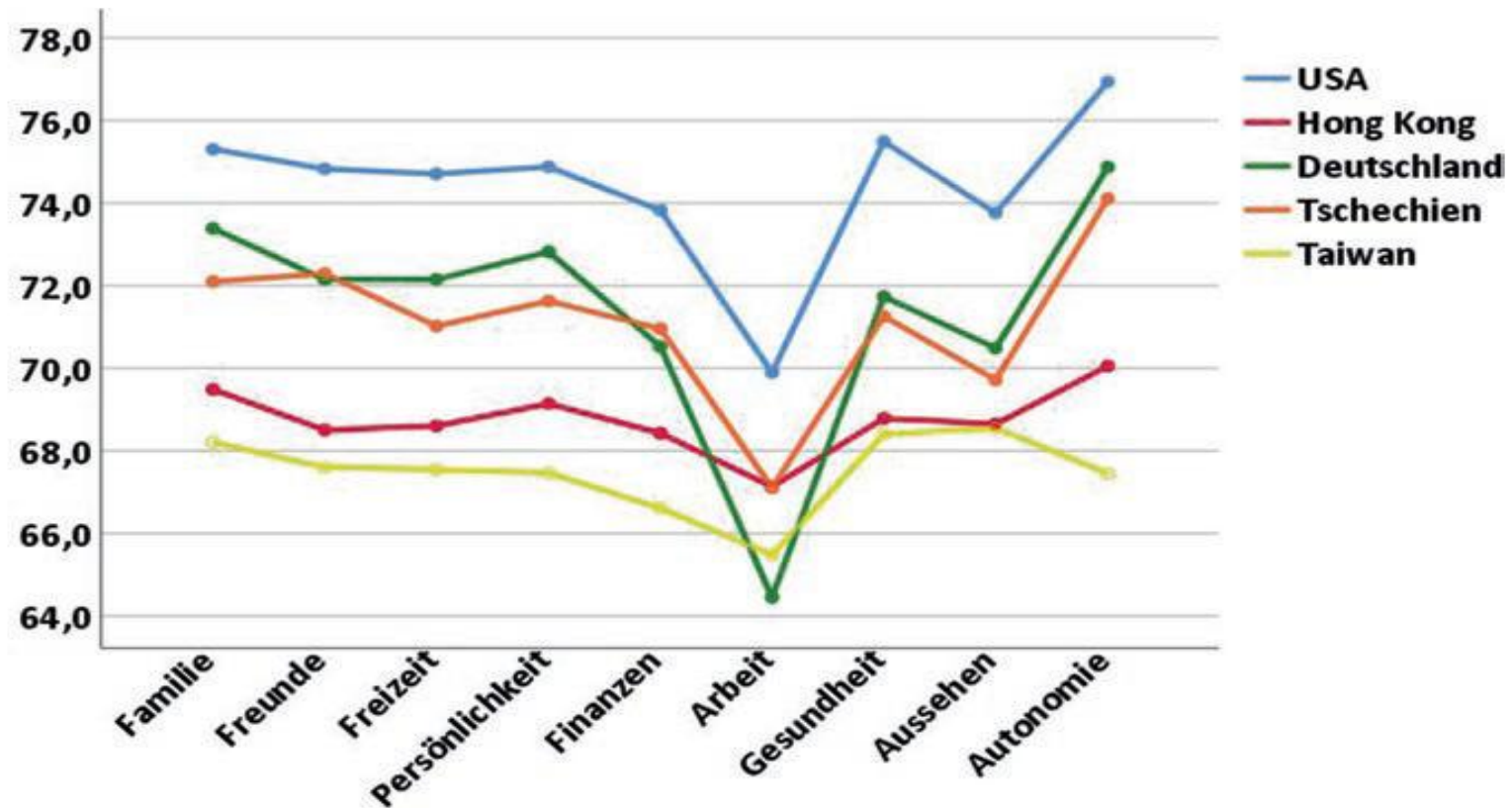
The Journals of Gerontology: Series B, Volume 75, Issue 7, September 2020, Pages 1414–1422, <https://doi.org/10.1093/geronb/gby112>

Published: 26 October 2018 **Article history** ▼

Wir sind soziale Wesen!

- **Einsamkeit ≠ Alleinsein**
- Einsamkeit ist das Gefühl **zu wenig Nähe** und Verbundenheit zu anderen Personen zu haben (Qualität)
- **Chronische Einsamkeit erhöhte Demenzrisiko um 40%** in Langzeitstudie von 10 Jahren (Demenztest alle 2 Jahre; kontrolliert für Genetik, Bildung, Gesundheit usw.)
- Gesundheitsrisiko von 15 Zigaretten pro Tag
- Wertschätzende Beziehungen reduzieren Stress und Schmerzen), geben Anregung im Alltag (Je mehr desto besser), bringen Freude - Je unterschiedlicher Kontakte, desto besser.
- Gespräche trainieren Sprache und Erinnerungsabruf (> Hippocampus), Dopamin fördert Motivation und Lernfreude

Altersgrenzen nach Nationen – *Zukunft Alter Projekt*



Literatur

Altenkommissionsbericht (2024) <file:///C:/Users/haeus/Downloads/Langfristgutachten%20gesetzliche%20Pensionsversicherung%202023-2070.pdf>

Barber SJ (2017) An Examination of Age-Based Stereotype Threat About Cognitive Decline: Implications for Stereotype-Threat Research and Theory Development.

Perspectives on Psychological Science 12, 62-90. Barber, S. J. (2020). The applied implications of age-based stereotype threat for older adults. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 9(3), 274-285.

Blackburn, E. H., Epel, E. S., & Lin, J. (2015). Human telomere biology: a contributory and interactive factor in aging, disease risks, and protection. *Science*, 350(6265), 1193-1198.

Institute of Medicine 2015. *Cognitive Aging: Progress in Understanding and Opportunities for Action*. Washington, DC: The National Academies Press. ISBN: 978-0-309-36863-6 (pdf)

Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2012). Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: a general model and domain-specific differences. *Psychology and Aging*, 27(1), 164.

Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2015). Views on Aging. Domain-specific approaches and implications for developmental regulation. In M. Diehl & H.-W. Wahl (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 35. Research on subjective aging: New developments and future directions* (pp. 55-77). New York, NY: Springer.

Lang, F. R., Lessenich, S., & Rothermund, K. (2022). *Altern als Zukunft—eine Studie der Volkswagenstiftung* (p. 173). Springer Nature.

Literatur

- Levy BR, Slade MD, Pietrzak RH, Ferrucci L (2018) Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene. PLoS ONE 13(2): e0191004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270
- Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20, 296-298. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02298.x
- Levy, B. R., Slade, M. D., Chang, E., Kanno, S., & Wang, S. Y. (2020). Ageism amplifies cost and prevalence of health conditions. *The Gerontologist*, 60(1), 174-181.
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2015). Modern attitudes toward older adults in the aging world: a cross-cultural meta-analysis. *Psychological bulletin*, 141(5), 993.
- SORA (2019) Altersdiskriminierungsbericht Österreich
https://www.sora.at/fileadmin/downloads/projekte/2019_Diskriminierungsstudie_Langfassung.pdf
- Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J., & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental review*, 46, 27-43.