

Das längere, selbstbestimmte Leben

Eine Artikelreihe von Swiss Life, verfasst von der Economist Intelligence Unit

Die Langlebigkeits- revolution

- **Die Lebenserwartung** bei der Geburt ist in den Industrieländern höher als je zuvor und mehr als doppelt so hoch wie während tausender von Jahren vor dem 19. Jahrhundert.
- In allen wohlhabenden Ländern **steigt** die Lebenserwartung seit mehr als eineinhalb Jahrhunderten um etwa 2,5 Jahre pro Jahrzehnt an. Dieses Bild zeigt sich auch in der Schweiz, Frankreich, Deutschland und Österreich.
- Bis vor einigen Jahrzehnten war die steigende durchschnittliche Lebenserwartung darauf zurückzuführen, dass frühzeitige Todesfälle öfters verhindert werden konnten. Doch seit den 1970er Jahren ist dieser Anstieg grösstenteils der **rückläufigen Sterberate** der über 65-Jährigen zu verdanken.
- Das hohe Alter ist zwar nicht frei von chronischen Krankheiten, erlaubt aber meist noch ein **autonomes Leben**.
- Für die Gesellschaft besteht nun die **Chance**, aber **zugleich auch** die **Herausforderung**, den Menschen bei der Nutzung dieser gewonnenen Zeit zu helfen.

Die heutige Lebenserwartung ist vollkommen beispiellos», sagt Professor James Vaupel, Gründungsdirektor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung in Rostock. «Nie zuvor hat der Mensch annähernd so lang gelebt wie heute.»

In der fast zweihundert Jahre alten Geschichte der Langlebigkeit markiert die heutige lange Lebensdauer einen Höhepunkt. Dieser Prozess lässt sich beispielhaft nachvollziehen, wenn man die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen – grundsätzlich das langlebigere Geschlecht – in dem Land mit der höchsten Lebenserwartung, nämlich Japan, betrachtet.

Der Bogen der Geschichte

Weltweit deuten archäologische Funde und verschiedene historische Dokumente darauf hin, dass die Lebenserwartung des Menschen Jahrtausende lang zwischen 25 und 35 Jahren lag. Bis zu den 1840er Jahren hatte sich diese Zahl in einigen Teilen Europas leicht erhöht, auf etwa 45 Jahre. Seit dieser Zeit jedoch ist die Lebenserwartung der Frauen «verblüffend gleichmässig», so Vaupel, um rund 2,5 Jahre pro Jahrzehnt gestiegen, sodass die Durchschnittsfrau in Japan nun ein Alter von 87 Jahren erreichen wird. Derselbe Trend ergab sich etwas später auch bei den Männern.

In anderen Ländern wie der Schweiz, Frankreich, Deutschland und Österreich sind die Wachstumsraten nicht so stetig wie in Japan: Unterschiedliche Ausgangspunkte für den Langlebigkeitsprozess, grosse Kriege, Epidemien und auch zeitweilige Unterbrechungen, während derer die Lebenserwartung nicht zunahm, haben eine solche streng lineare Entwicklung verhindert. Dennoch zeigt der zugrunde liegende Trend in allen vier Staaten klar nach oben.

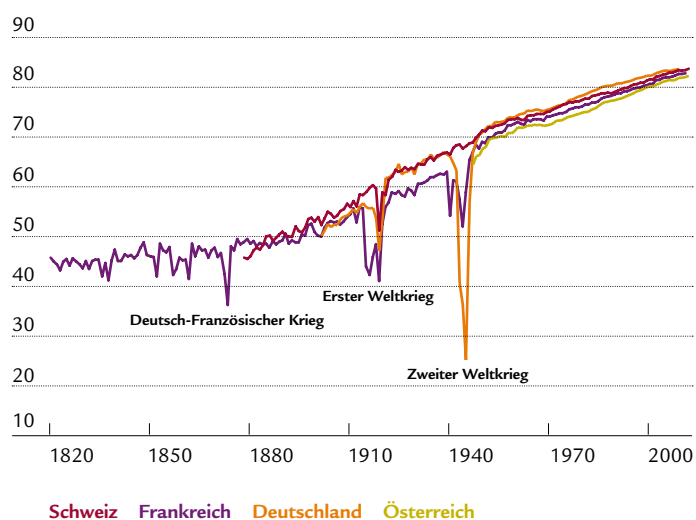
Die Geschwindigkeit, mit der die Lebenserwartung steigt, ist gleich geblieben, doch die Ursachen für den Anstieg haben sich mit der Zeit verändert. Das führt zu einer Reihe von Entwicklungen, die sich zum Teil überschneiden und die in allen Industrieländern in etwa derselben Reihenfolge eingetreten sind.

Überwindung der Säuglingssterblichkeit

Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war das erste Lebensjahr bei Weitem das gefährlichste. In Frankreich sank der Anteil der Neugeborenen, die im ersten Lebensjahr starben, erst in den 1920er Jahren unter 10% – und diese Zahl stellte bereits eine enorme Verbesserung gegenüber früheren Jahrzehnten dar. Im späten 19. und im grössten Teil des 20. Jahrhunderts sorgten die Verbesserungen im Gesundheitswesen, in der Ernährung und in der Medizin dafür, dass in den Industrieländern kaum noch Säuglinge starben.

Und der Fortschritt geht weiter: In der Schweiz, Frankreich, Deutschland und Österreich stirbt bei Weitem nicht einmal mehr

Lebenserwartung bei der Geburt



jedes 250. Kind vor seinem ersten Geburtstag. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts waren die Fortschritte bei der Säuglings- und Kindersterblichkeit in den Industrieländern so gross, dass hier anschliessend wenig Raum für weitere Steigerungen der Lebenserwartung blieb.

Die durchschnittliche Lebensdauer stieg weiter, doch die meisten Zugewinne gab es nun bei den Erwachsenen im Erwerbsalter. Sie betrafen vor allem die Gruppe der 40- bis 65-Jährigen. Die Entwicklung begann vor dem Zweiten Weltkrieg und wurde als Faktor für die Steigerung der Lebenserwartung umso wichtiger, je mehr die Bedeutung der

«Die Steigerung der Lebenserwartung beruht auf dem *Rückgang der Sterblichkeit* bei den über 65-Jährigen.»



Professor James Vaupel, Gründungsdirektor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung in Rostock

sinkenden Säuglingssterblichkeit abnahm. Die nachstehende Grafik zeigt, wie viele aus einer fiktiven Kohorte von 100 000 Menschen, die zu verschiedenen Zeiten geboren wurden, überleben. Am Anfang der Kurve zeigt sich der Rückgang der Kindersterblichkeit, anschliessend folgen Verbesserungen im mittleren Lebensalter, und am Ende ist die Lebensverlängerung im höheren Alter zu erkennen.

Nichts Neues am Horizont

Diese Steigerungen der Lebenserwartung waren zwar eindeutig positiv, doch bis zu den 1980er Jahren brachten sie in den meisten Industrieländern nichts, was nicht auch vorher schon bekannt war: Statt jung zu sterben, erreichten mehr Menschen ein Alter, das ein bestimmter, wenn auch kleiner Teil der Bevölkerung schon immer erreicht hatte. Die obere Grenze schien sich nicht nennenswert zu verschieben; die Zahl der Menschen, die 100 Jahre oder älter wurden, war nicht gestiegen.

Die gängige Meinung unter Demografen und Biologen war, dass es eine maximale Überlebenszeit gebe, eine unüberwindbare natürliche Grenze. Man ging davon aus, dass der Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung enden würde, wenn es die Medizin immer mehr Menschen erlaubte, sich dieser Grenze nach einem überwiegend

100

Professor Vaupel geht davon aus, dass die meisten Menschen, die heute in den Industrieländern geboren werden, 100 Jahre alt werden.

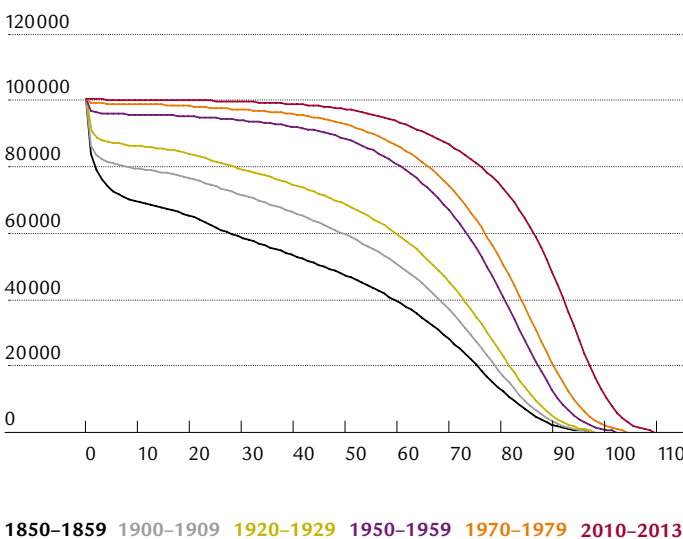
gesunden Leben zu nähern oder sie zu erreichen. Danach würde die überwiegende Mehrheit aufgrund der Grenzen der Biologie relativ schnell sterben. «Diese Vorstellung war bis etwa zum Jahr 2000 ein Allgemeingut», erklärt Jean-Marie Robine, Forschungsleiter beim französischen Nationalinstitut für Gesundheit und medizinische Forschung in Paris.

Die Langlebigkeitsrevolution

Als es dann in den Industrieländern zu der von Demografen so bezeichneten «Langlebigkeitsrevolution» kam, war der jahrhundertalte wissenschaftliche Konsens hinfällig. Die Demografen bemerkten es zunächst nicht, doch «Die Steigerung der Lebenserwartung beruht seit etwa den 1970er Jahren auf dem Rückgang der Sterblichkeit bei den über 65-Jährigen», sagt Vaupel. Dies liege zum einen daran, dass die Menschen dieses Alter in einem gesünderen Zustand erreichten als ihre Vorfahren, zum anderen aber auch an den Fortschritten des Gesundheitswesens und der Medizin im Kampf gegen bestimmte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, die diese Gruppe bedrohten.

Die letzte Phase dieses Anstiegs der Lebenserwartung hat zwei vollkommen unerwartete statistische Veränderungen mit sich gebracht. Erstens ist das Alter, in dem die Anzahl der Todesfälle am höchsten ist, – das sogenannte modale Sterbealter – kontinuierlich gestiegen. Die Schweiz ist hier repräsentativ: Lässt man die Säuglingssterblich-

Überlebenskurven einer fiktiven Kohorte von 100 000 Menschen in Frankreich



keit unberücksichtigt, hat sich das modale Sterbealter zwischen 1926 und 1970 von 75 auf 80 Jahre erhöht. Dies entsprach der Erwartung, dass mehr Menschen eine maximale Überlebensdauer erreichten. Seit 1970 jedoch ist die Lebenserwartung kontinuierlich um mehr als zwei Jahre pro Jahrzehnt auf 89 gestiegen. Gleichzeitig hat sich die maximale Überlebensdauer, auf deren Erreichen nur eine Handvoll Menschen hoffen dürfen, ebenfalls laufend erhöht. In verschiedenen europäischen Ländern, darunter die Schweiz, Frankreich, Deutschland und Österreich, «hat sich die Zahl der Hundertjährigen seit rund 50 Jahren jedes Jahrzehnt verdoppelt», erklärt Robine. Parallel dazu geht Vaupel davon aus, dass die meisten Menschen, die heute in den Industrieländern geboren werden, 100 Jahre alt werden.

Die vierte Generation

Die jüngsten Entwicklungen der Lebenserwartung haben laut Robine langjährige statistische Annahmen auf den Kopf gestellt. Es handele sich wirklich um eine Revolution, denn sie habe «alle unsere Vorstellungen effektiv widerlegt». So sei der Lebensverlauf traditionell in drei Teile unterteilt: Kindheit und Jugend bis etwa 20 Jahre, Erwachsenen- und Erwerbsalter bis 65 Jahre und danach der Lebensabend. Dieser Rahmen erschien auch in den Jahrzehnten sinnvoll, in denen die Lebensdauer zunahm, da die meisten Menschen noch immer in ihren 70ern starben. «Heute funktioniert das nicht mehr», so Robine. Wir haben jetzt

oft vier Generationen in derselben Familie und ein «viertes Lebensalter» in der Gesellschaft: die Jungen, die erwerbstätigen Erwachsenen, die Senioren und die Hochbetagten.» Dies ist tatsächlich eine neue Lebensphase, die frühere Generationen nur selten erlebt haben.

Doch sind diese gewonnenen Jahre gesund, oder handelt es sich einfach um unerwünschte Jahrzehnte des Siechtums am Ende des Lebens? Vielleicht ist schon die Frage falsch gestellt. Wenn unter Gesundheit lediglich die Abwesenheit von Krankheit verstanden wird, sind diese Jahre tatsächlich nicht gesund. Die Zahlen schwanken, doch die EU-Statistik schätzt in der Regel, dass 80% der über 65-Jährigen mindestens eine chronische Erkrankung haben.

Nicht einfach gesund oder krank

In einer Gesellschaft, in der viele chronische Erkrankungen gut kontrollierbar sind und die persönliche Autonomie kaum einschränken, ist die Definition von Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit, die sich in früheren Zeiten bewährt hat, problematisch geworden. Robine meint: «Heute sind die Menschen robuster und weniger gebrechlich. Altersbedingte Todesfälle treten erst später ein. In dieser Situation müssen wir definieren, was Gesundheit für einen Menschen bedeutet, der 85 oder vielleicht über 100 ist und der verschiedene Begleiterkrankungen hat, aber auch noch viele grundlegende Fähigkeiten.»

Ein besseres Kriterium für den generellen Gesundheitszustand ist Vaupel zufolge die Frage, «ob jemand sich selbst versorgen – also allein leben, sich ankleiden, sich waschen, essen – und klar denken kann». Nach diesem Kriterium nähmen die gesunden Lebensjahre etwa ebenso schnell zu wie die Lebenserwartung insgesamt: «75 ist das neue 65. Die 75-Jährigen von heute sind so gesund wie vor fünf Jahrzehnten die 65-Jährigen.»

In welchem Umfang die gesunden Lebensjahre im höheren Alter zunehmen, ist nicht so klar, weil die betreffenden Altersgruppen bis vor kurzem zu klein für aussagekräftige Studien waren. Auf jeden Fall ist es im aktuellen Grenzbereich des extrem hohen Alters schwieriger, sich in Bezug auf gesundheitliche Veränderungen sicher zu sein.

75

Laut Professor Vaupel ist 75 das neue 65. Die 75-Jährigen von heute sind so gesund wie die 65-Jährigen vor fünf Jahrzehnten.

«Wir haben
jetzt oft vier
Generationen in
derselben Familie
und ein *«viertes
Lebensalter»* in der
Gesellschaft.»

Jean-Marie Robine, Forschungsleiter beim
französischen Nationalinstitut für Gesundheit
und medizinische Forschung in Paris.



Robine weist darauf hin, dass einer Studie mit Hundertjährigen in Dänemark zufolge spätere Kohorten gesünder sind als frühere, während Daten aus Japan das Gegenteil nahelegen.

Grenzen durchbrechen

Unabhängig von dieser Situation an der Grenze der menschlichen Lebensdauer scheint klar zu sein, dass der Anstieg der Lebenserwartung die durchschnittliche Anzahl der Jahre, in denen der Mensch weiterhin aktiv, unabhängig und eigenständig leben kann, erhöht hat und weiter erhöhen wird.

Da die Zahl der über 65-Jährigen heute so hoch ist wie nie zuvor, kann man sich fragen, wie lang die Lebenserwartung noch steigen wird. Eine genaue Prognose halten Vaupel und Robine für unmöglich, doch beide gehen davon aus, dass sich die aktuellen Trends noch eine Weile fortsetzen werden. Vaupel sieht «keine überzeugenden Hinweise darauf, dass wir auf eine Obergrenze der Lebensdauer zusteuern, und keinen biologischen Grund, warum es sie überhaupt geben sollte». Er räumt zwar ein, dass dafür angesichts der ansonsten bereits niedrigen Sterberaten gesundheitliche Verbesserungen bei denen erforderlich wären, die heute in den 70ern, 80ern und 90ern sind, doch Forschung und Technologie könnten solche Verbesserungen ermöglichen.

Längeres Leben neu definieren

Robine fügt hinzu, dass weitere kontinuierliche Zunahmen selbst ohne medizinische Durchbrüche wahrscheinlich seien. Die aktuellen Steigerungen seien auch auf Verbesserungen des Gesundheitswesens und der Ernährung zurückzuführen, die Jahrzehnte zurücklägen, beispielsweise die Auswirkungen von Erkrankungen der Mutter oder auf die Lebenserwartung in der frühen

Kindheit. Doch was werden die Menschen und die Gesellschaft insgesamt aus diesen zusätzlichen Jahren machen? Viele werden Freizeitangebote nutzen, mehr für die Familie da sein oder sich beruflich verändern.

Anzeichen für einen Wandel gibt es bereits. Nach Daten der OECD ist die Erwerbsquote der 65- bis 69-Jährigen zwischen 2000 und 2014 angestiegen. Doch die grossen Unterschiede in der Erwerbsquote zwischen den Ländern – bei den über 65-Jährigen liegt sie in Frankreich bei 5,9%, in Deutschland bei 14% und in der Schweiz bei 22,4% – deuten darauf hin, dass kulturelle Erwartungen und politische Massnahmen massive Auswirkungen auf die Wahlmöglichkeiten haben, die dieser wachsenden Bevölkerungsgruppe von älteren Mitbürgern offenstehen.

Allzu oft sind wir kulturell und politisch nicht vorbereitet auf die völlig neuen Verhältnisse, die durch die Langlebigkeitsrevolution auf uns zukommen. «Die meisten Menschen sind geistig noch nicht so weit. Wenn sie ans Alter denken, denken sie an ihre Grosseltern und Eltern. Sie können sich nicht vorstellen, dass sie dann gesünder sein werden», meint Vaupel. Robine ergänzt, über den Einzelnen hinausblickend: «Der Aufbau der Gesellschaft beruht noch auf der Annahme, dass sich die Bevölkerung nur in Junge, erwerbstätige Erwachsene und Senioren gliedert. Die Politik denkt noch immer in diesen Kategorien.» Der Einzelne muss, ebenso wie die Gesellschaft, nicht nur solche Vorstellungen aus der Vergangenheit neu bewerten, sondern auch die Chance ergreifen, den Wert und Sinn dieser vierten Lebensphase besser zu erkennen.

If you like it, share it



Interessiert an weiteren Informationen?

*Group Communications
and Strategic Marketing
T +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch*

***swisslife.com/hub
rethinkinglongevity.eiu.com***