UZH Healthy Longevity Center / Psychologisches Institut



Wie unser Altersbild das Altern selbst beeinflusst

21. Zürcher Alterskonferenz, Volkshaus Zürich

Prof. Dr. Christina Röcke

02. Oktober 2026

1

Was sind «Altersbilder»?

Altersbilder beinhalten Vorstellungen

- **vom Alter** (Zustand des Altseins),
- vom **Altern** (Prozess des Älterwerdens)
- und von **älteren Menschen** (soziale Gruppe älterer Personen)

Unterschieden werden ...

- **individuelle** vs. **gesellschaftliche** Altersbilder,
- Alters**selbst**- und **Fremd**bilder,
- **implizite** und **explizite** Altersbilder,
- und differenzierte Altersbilder in **unterschiedlichen Bereichen**.





Bilder: Powerpoint Archiv

2

Wann und wie entstehen persönliche Altersbilder?

1. Gesellschaftliche Altersbilder beeinflussen individuelle Vorstellungen zum Alter(n) bereits ab Kindheit
2. Gesellschaftliche (d.h. externe) Vorstellungen werden übernommen und prägen das eigene Bild und Verhalten →In jüngeren Jahren v.a. Bilder über andere
3. Je älter, desto mehr eigene Erfahrungen mit dem Alternsprozess, die das Selbstbild des Alterns beeinflussen

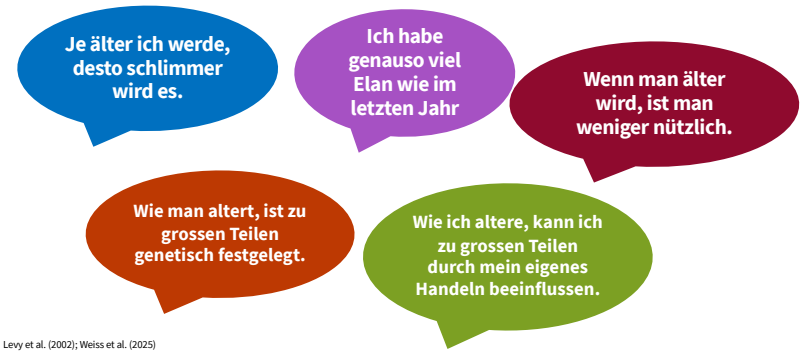


Bild: Powerpoint Archiv

Kornadt et al. (2015); Levy (2009); Rothermund & Brandstädter (2003)

3

Altersbilder messen: Beispiel-Aussagen

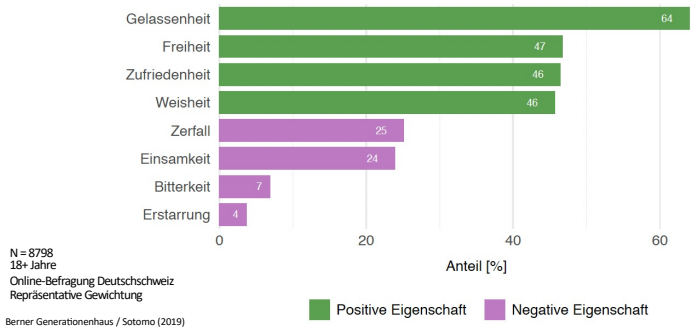


Levy et al. (2002); Weiss et al. (2025)

4

© Prof. Dr. Christina Röcke Universität Zürich – Bitte nicht ohne Rücksprache weitergeben

Altersbild in der Schweiz:
Welche Eigenschaften werden mit dem Alter in Verbindung gebracht?



N = 8798
18+ Jahre
Online-Befragung Deutschschweiz
Repräsentative Gewichtung

Berner Generationenhaus / Sotomo (2019)

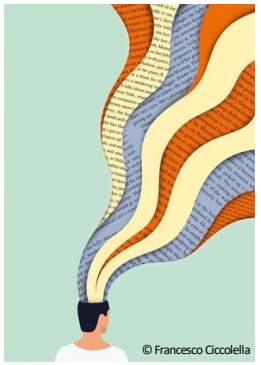
5

Unser Bild vom Alter(n) entscheidet mit über unsere Gesundheit

Negative / verlustbasierte Altersbilder:

- Höhere physiologisch messbare Stressreaktionen
- Höheres Risiko für Herzkreislauferkrankungen
- Schlechtere Gedächtnisleistungen
- Höheres Risiko für Demenz

z. B. Levy (2023)



Positive / ressourcenorientierte Altersbilder:

- Geringere Krankheitsrate
- Höhere Adhärenz zu Gesundheitsverhalten
- Bessere Gedächtnisleistung
- Alterns selbst & Langlebigkeit

6

Altersbilder aktiv mitgestalten

Katastrophenszenarien vermeiden – sachlich bleiben!

«Othering» vermeiden – eine inklusive Sprache wählen!

Opfermythos vermeiden – auch im Alter bleiben wir Akteure und Akteurinnen!

Positive Altersstereotype der Superager vermeiden – Altersbilder wählen, mit denen sich viele identifizieren können, Vielfalt zeigen!

Gutes Altern gelingt nicht ohne günstige **Lebensumwelten**



BAG & Gesundheitsförderung Schweiz: Gesund Altern «Altersbilder» / Röcke & Roulet Schwab (2024)

7

Altersbilder und -narrative prägen Gesundheit über die ganze Lebensspanne – und damit auch unser Alter(n)





Prof. Dr. Christina Röcke
UZH Healthy Longevity Center (HLC)
Psychologisches Institut
Universität Zürich
christina.roecke@uzh.ch

UZH Healthy Longevity Center (HLC) auf LinkedIn

8

© Prof. Dr. Christina Röcke Universität Zürich – Bitte nicht ohne Rücksprache weitergeben