



Universität
Zürich^{UZH}

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

Themen

1. Altersbilder: Reflexion, Definition & Entstehung
2. Auswirkungen von Altersbildern & Altersdiskriminierung auf Gesundheit
3. Wie weiter?

Altersbilder

Was versteht man darunter?

Wie entstehen unsere eigenen Altersbilder?



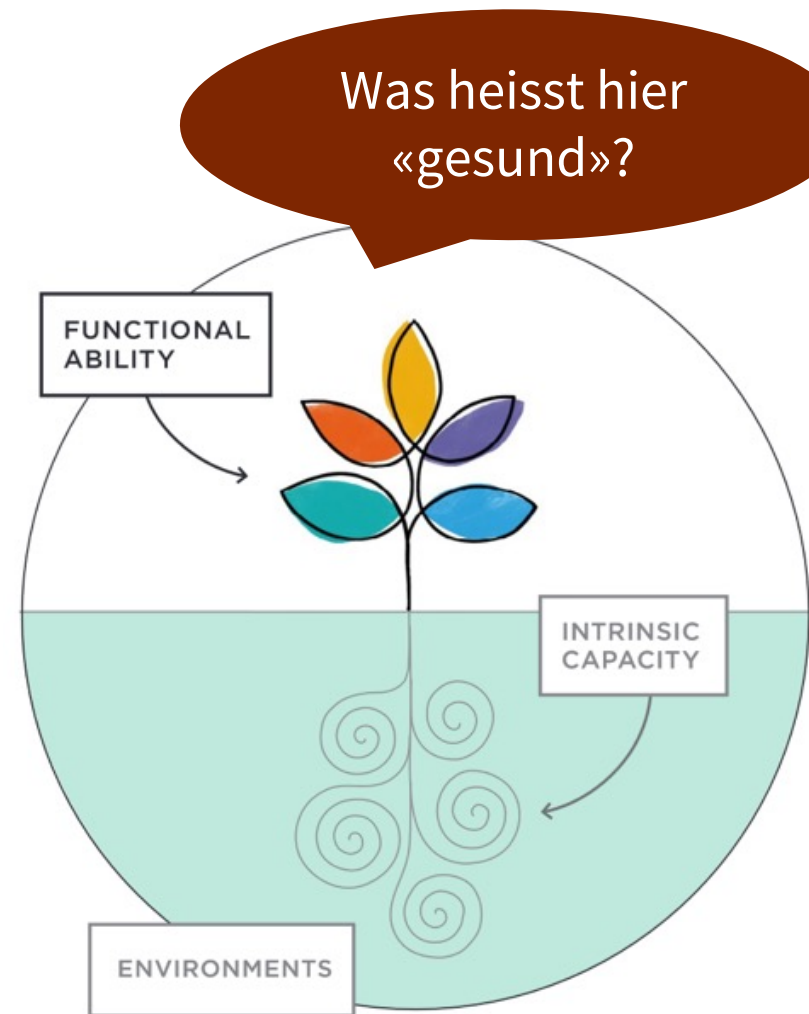
Historischer Blick auf Lebenslauf & Alter: Erst rauf, dann (nur) runter?



Reflexionen zum Alter(n)

1. Wie alt fühlen Sie sich? Wann ist man alt?
2. Gibt es Erfahrungen, die Ihre Sichtweise auf das Alter(n) verändert haben?
3. Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?
4. In welchen Situationen erleben Sie positive / negative Aspekte des Alterns?
5. Wie sollten ältere Menschen sein?
6. Wie behandeln SIE Menschen aufgrund ihres Alters? Und wie behandeln ANDERE Menschen Sie?

WHO (2021)



WHO Modell gesunden Alterns

Unser soziales Alter kann sich stark nach Bereich unterscheiden



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

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



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

Altersbilder messen: Beispiel-Aussagen

**Je älter ich werde,
desto schlimmer
wird es.**

**Ich habe
genauso viel
Elan wie im
letzten Jahr**

**Wenn man älter
wird, ist man
weniger nützlich.**

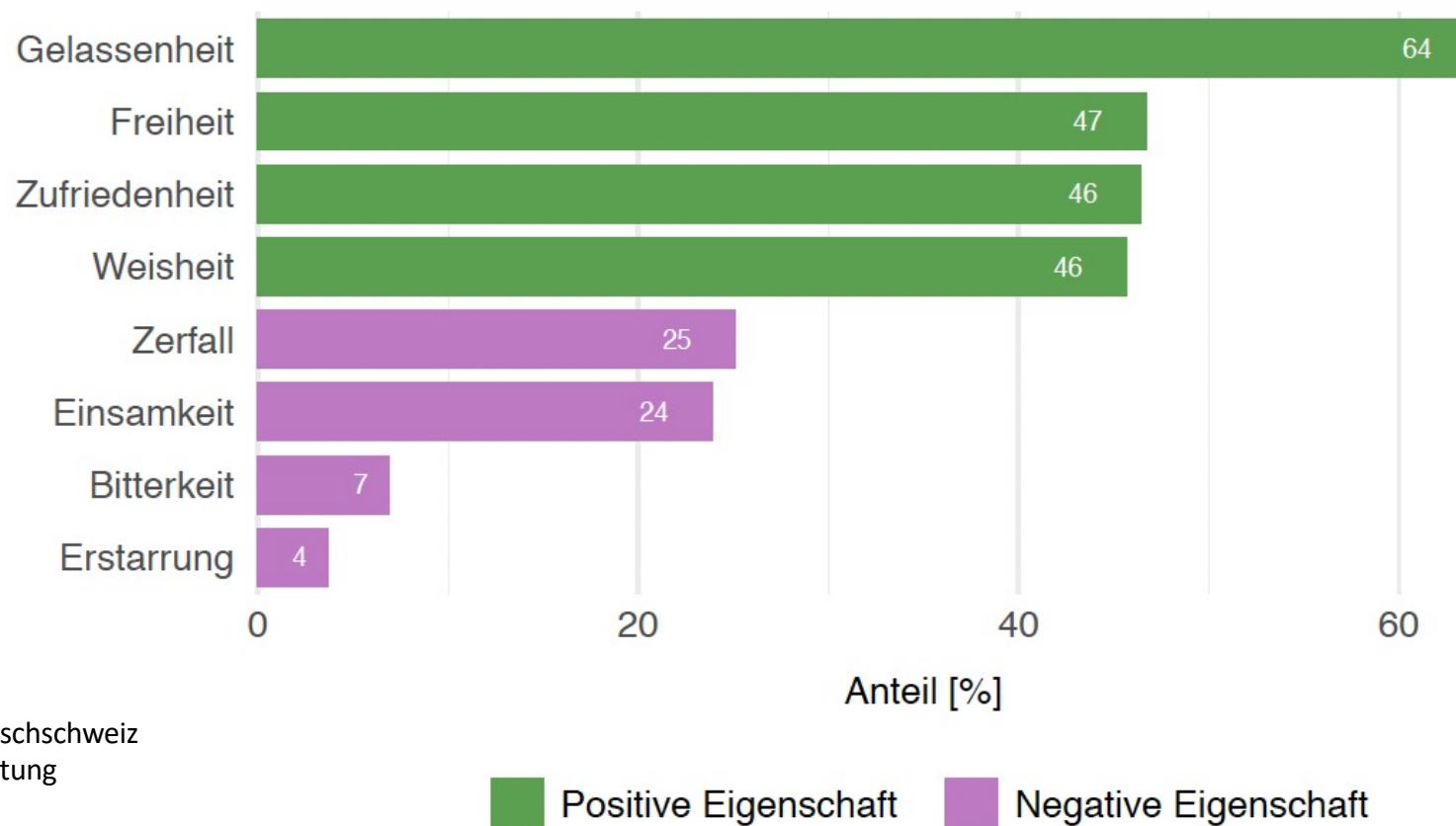
**Wie man altert, ist zu
grossen Teilen
genetisch festgelegt.**

**Wie ich altere, kann ich
zu grossen Teilen
durch mein eigenes
Handeln beeinflussen.**

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

Altersbild in der Schweiz:

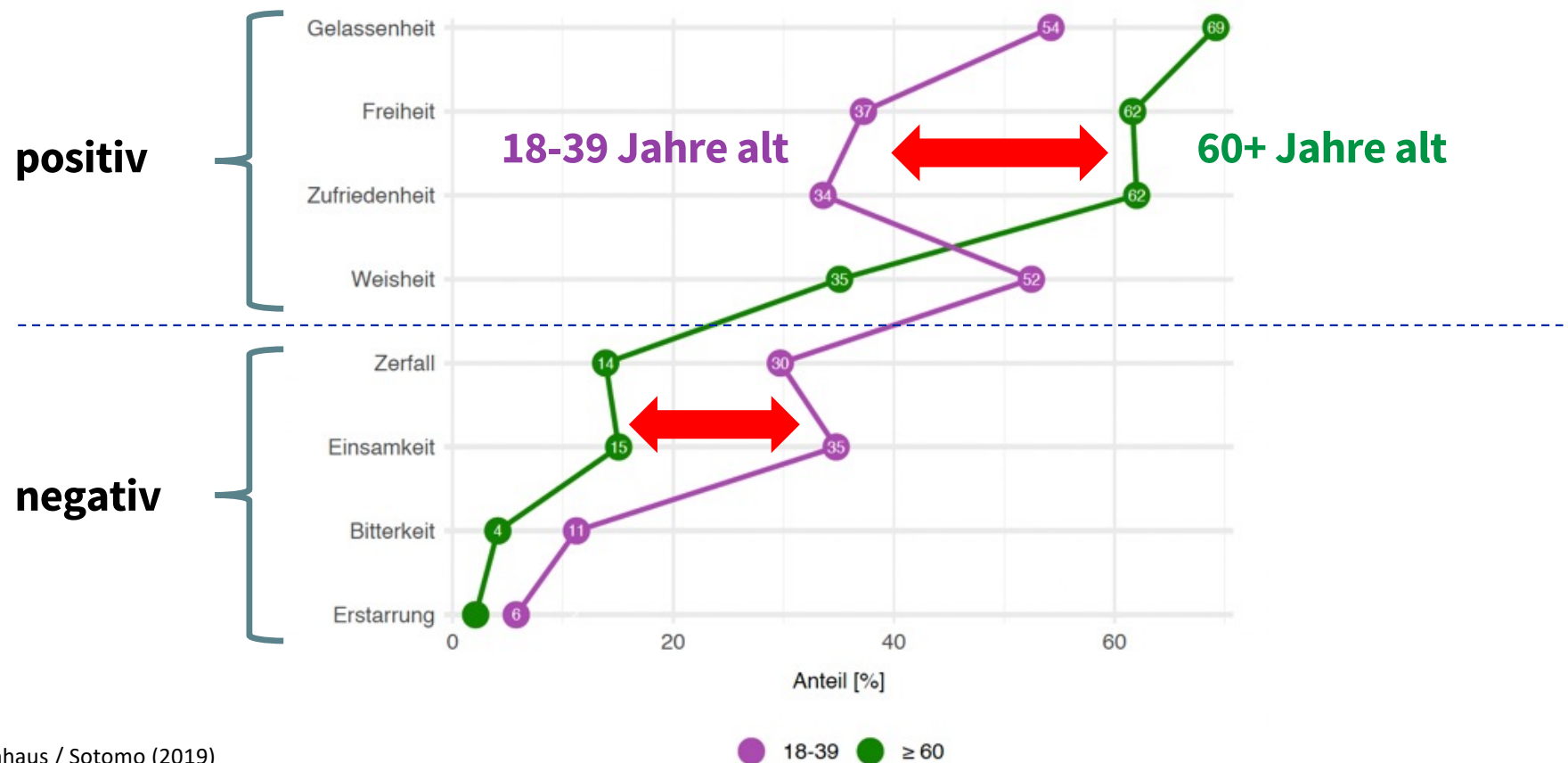
Welche Eigenschaften werden mit dem Alter in Verbindung gebracht?



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

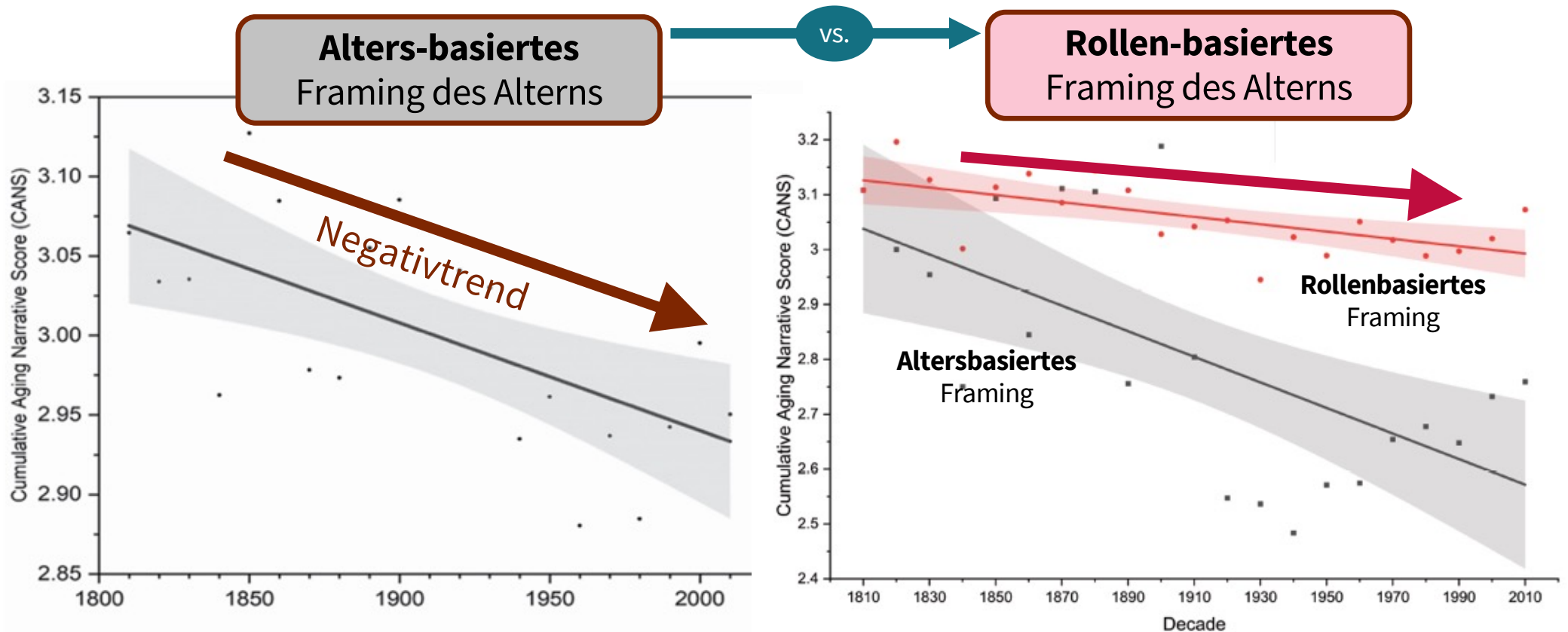
Berner Generationenhaus / Sotomo (2019)

Eigenschaften, die mit dem höheren Lebensalter in Verbindung gebracht werden: **Altersunterschiede**



Berner Generationenhaus / Sotomo (2019)

Altersbilder sind in den letzten 200 Jahren immer negativer geworden



Beispiel Zeitungen, Zeitschriften und Sachbücher:

1800er Jahre → Heldentum, Verwandtschafts-Sagen
1900er Jahre → Krankheit, Tod & Last

Ng & Chow (2020); Ng & Indran (2022)

Bilder können zu Normen werden ...

Die Norm der **Aktivierung**

(analog zur «Aktivitätstheorie erfolgreichen Alterns»)

- Altern umfasst kontinuierliche Aktivität in verschiedenen (gesellschaftlichen) Bereichen
- Dies führt zu erfolgreichem Altern

Die Norm des **Rückzugs**

(analog zur «Disengagement Theorie erfolgreichen Alterns»)

- Mit zunehmendem Alter(n) ist ein Rückzug von sozialen Rollen und anderen Aktivitäten erwartet und gesundheitlich förderlich

- Tendenz geht bei jüngeren und älteren in Richtung **Aktivierungsnorm**
- **Ältere** Erwachsene stimmen tendenziell **beiden Normen** zu (→ Es braucht auch Raum für Vulnerabilität und Fragilität!)



Rothermund (2022)

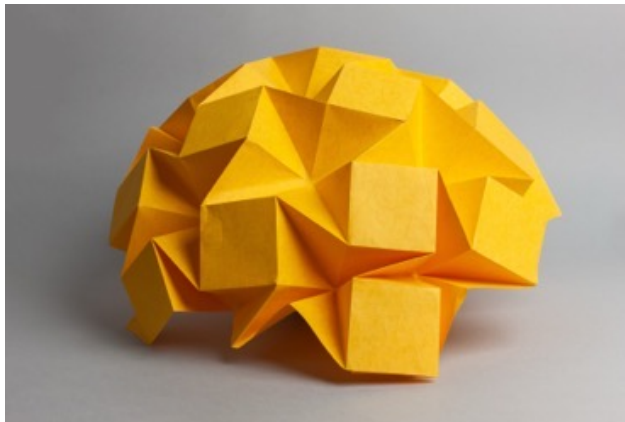
Auswirkung von Altersbildern (& Ageism!) auf Gesundheit & Lebensperspektive



Welche Konsequenzen haben Altersbilder? → Experimente

Beispiel 1:

Nachdem bei Studenten negative Vorstellungen über das Altern wach gerufen wurden, liefen sie anschließend langsamer über den Flur.



Beispiel 2:

Ältere Versuchspersonen zeigten schlechtere Gedächtnisleistungen, wenn bei ihnen zuvor unterschwellig negative Aspekte des Altwerdens aktiviert worden waren.

z. B. Levy (2023)

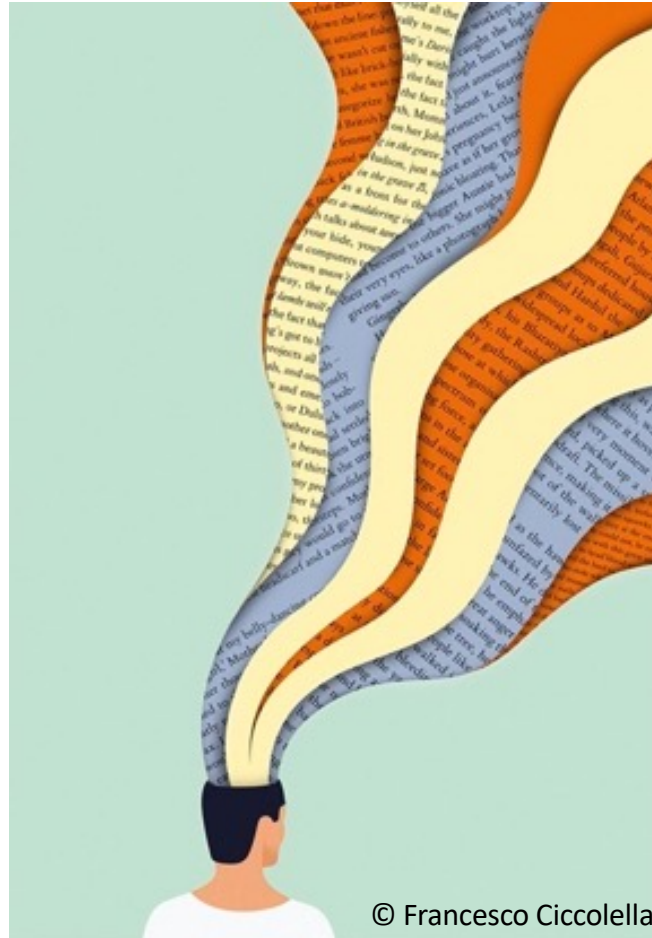
Unser Bild vom Alter(n) entscheidet mit über unsere Gesundheit



Negative / verlustbasierte Altersbilder:

- Höhere physiologisch messbare Stressreaktionen
- Höheres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen
- Schlechtere Gedächtnisleistungen
- Höheres Risiko für Demenz

z. B. Levy (2023)



© Francesco Ciccolella



Positive / ressourcenorientierte Altersbilder:

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

Altersbilder definieren das Altern mit

2

1

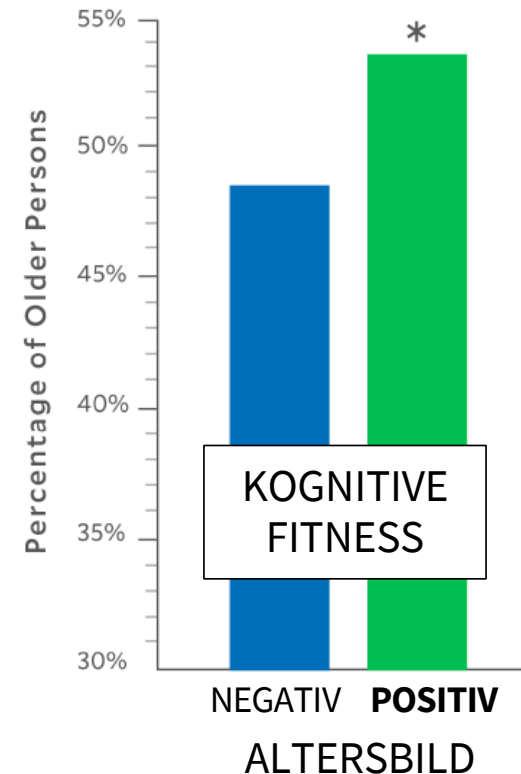
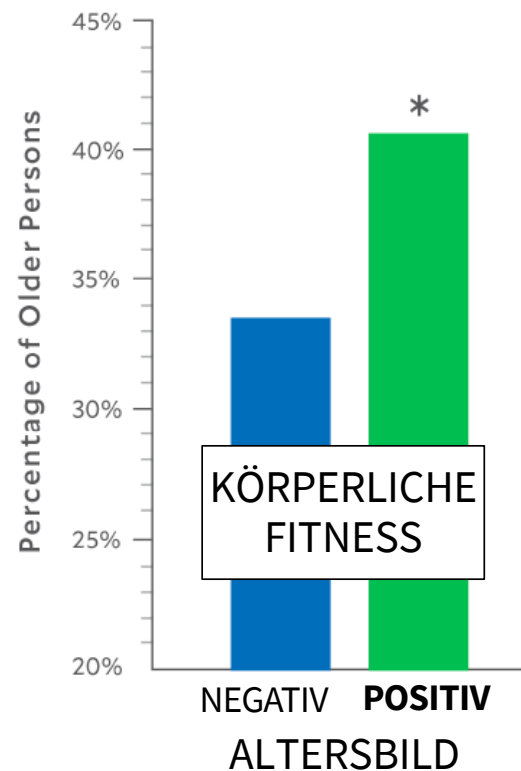
Körperliche Fitness:

- **28.00% wurden besser**
- 37.56% besser / stabil

Kognitive Fitness:

- **31.88% wurden besser**
- 51.06% besser / stabil

% ÄLTERE ERWACHSENE
MIT VERBESSERUNG / STABILITÄT ÜBER 12 JAHRE



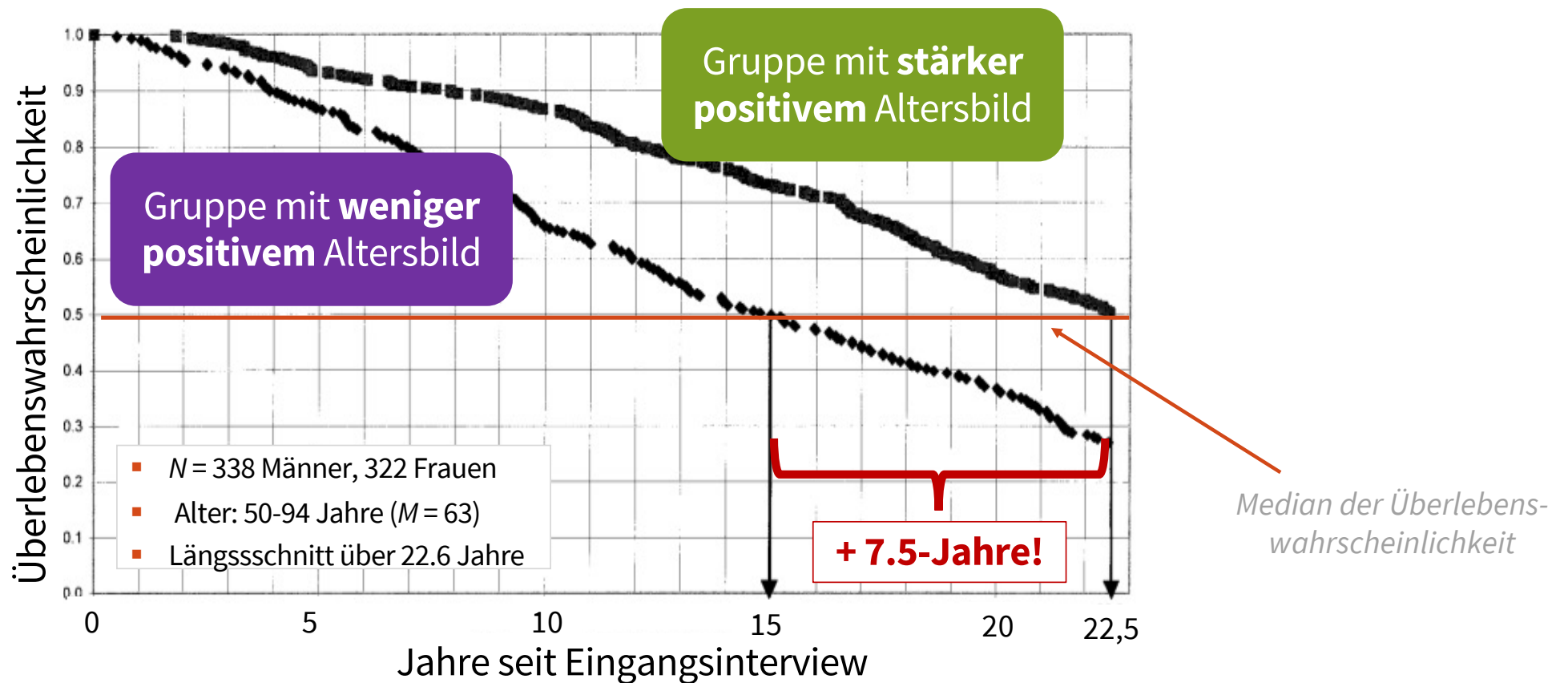
Gehgeschwindigkeit :
N = 4'638,
M = 74.03 J. (65-99)

KOGNITION:
N = 11'314,
M = 68.12 J. (50-99)

* $p < 0.05$.

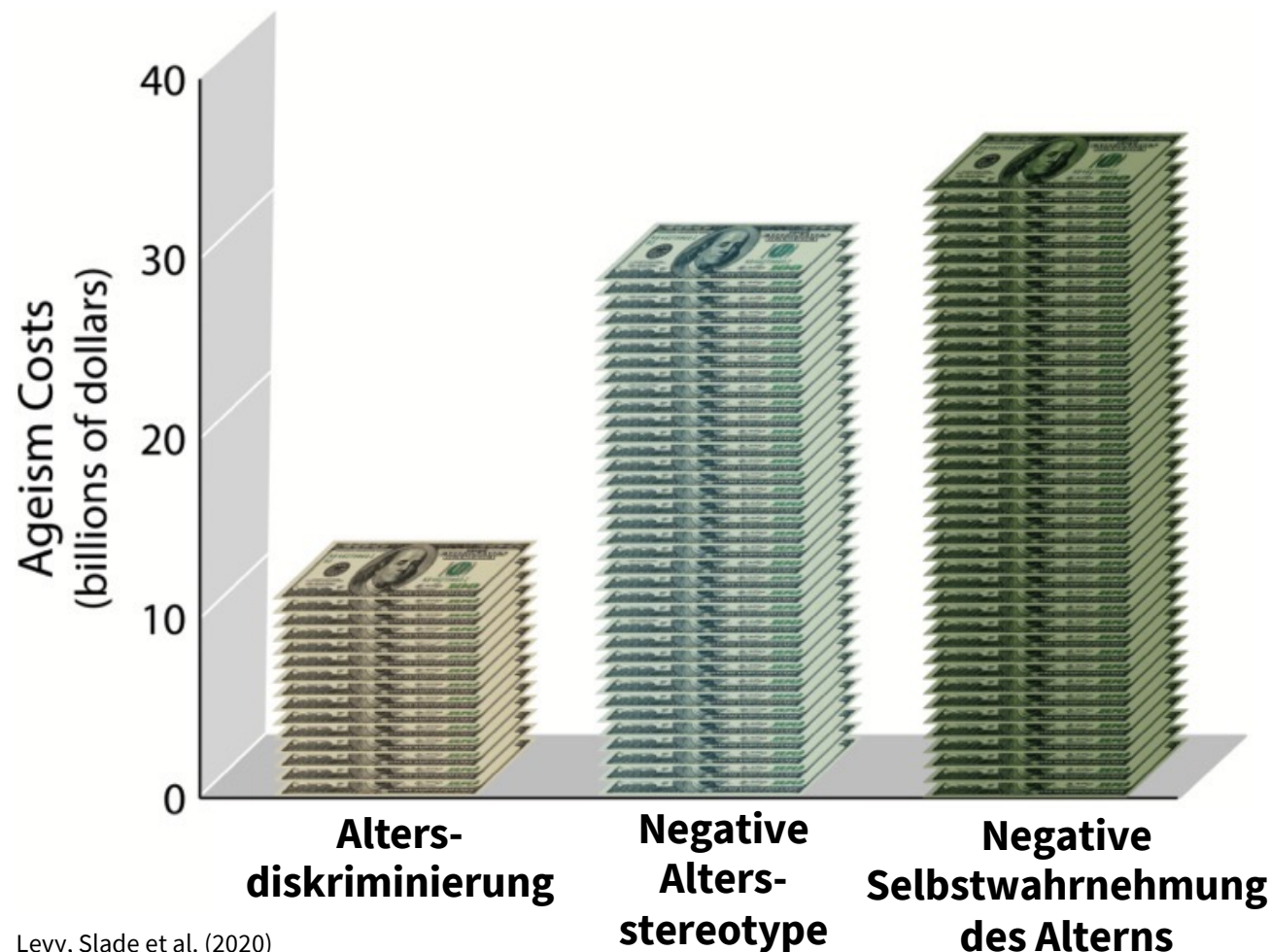
Levy & Slade (2026); Health and Retirement Study (HRS), Repräsentatives US-Sample Erwachsene 50+, alle 2 Jahre

Wie wir übers Alter denken beeinflusst unsere Langlebigkeit



Levy, Slade, Kunkel, & Kasl (2002); Lawton (1975); Liang & Bollen (1983)

Ageismus ist teuer



Levy, Slade et al. (2020)

Acht teuerste Gesundheitsprobleme,
die in die Berechnung eingingen
(z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats, Diabetes mellitus)

**63 Milliarden Dollar
Gesundheitsversorgungs-
Kosten pro Jahr (USA)**

→ Entspricht 15.4% der
Gesamtkosten im betroffenen
Referenzjahr

Wie weiter?

3

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!



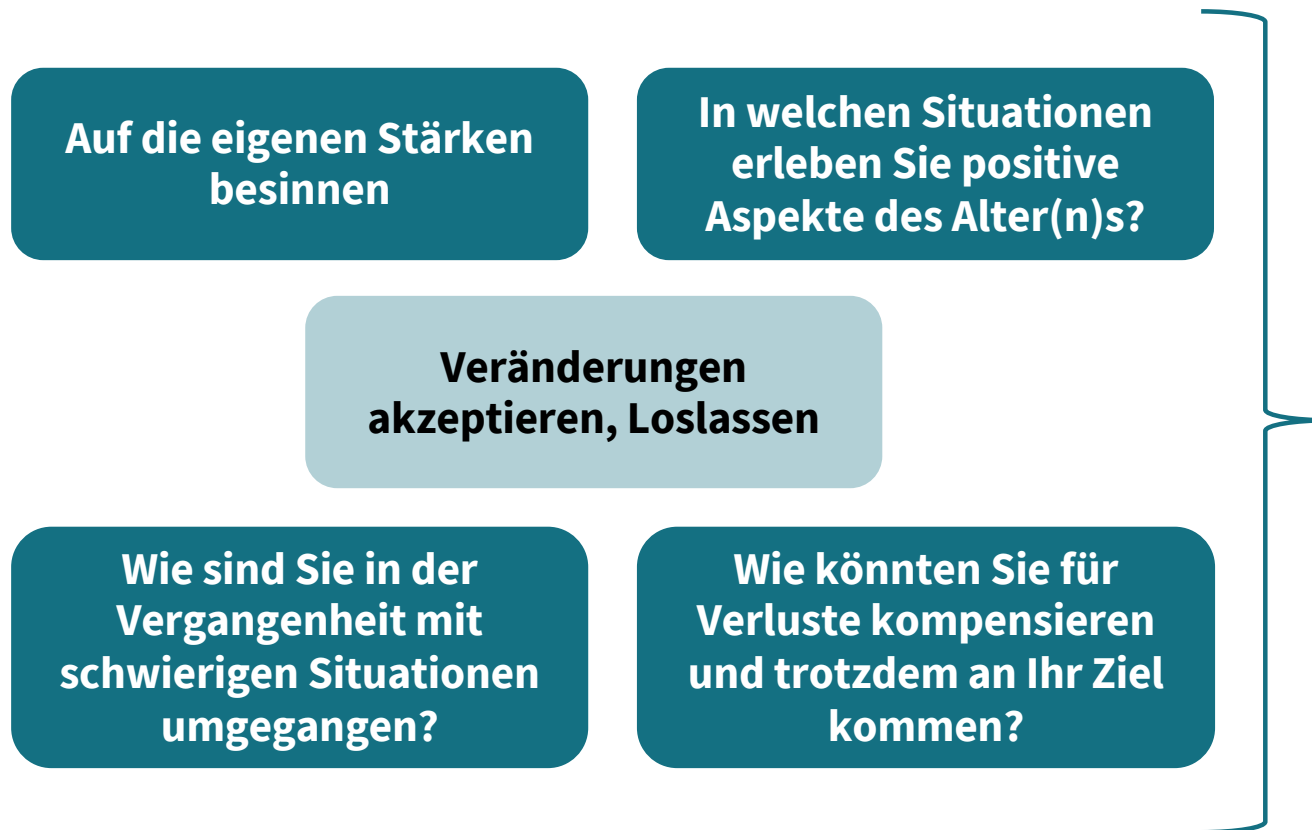
Gutes Altern gelingt nicht ohne günstige
Lebensumwelten



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



Wie können Menschen selbst ihr Altersbild gestalten?





«Das Älterwerden verändert uns.

Altersdiskriminierung suggeriert uns, dass jede Veränderung uns weniger wert macht.

Wir dürfen diese beiden Dinge nicht länger miteinander verwechseln.»

*Dr. Jane Barratt, Secretary General
International Federation of Ageing*

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**