

## Aktive Lebensgestaltung: Schlüssel zu geistiger Fitness im Alter

Aktivitäten spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Ein aktives Leben trägt dazu bei, die Gedächtnisleistung älterer Menschen zu erhalten. Dieser Befund geht aus dem neusten Teilbericht des Schweizer Altersmonitors hervor.

Anlässlich des 1. Nationalen Alterskongress in Biel hat Pro Senectute Schweiz die Resultate einer repräsentativen Umfrage der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und der Universität Genf publiziert. Der vierte Teilbericht des Schweizer Altersmonitors untersucht den Zusammenhang von Freizeitaktivitäten und kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter. Diese umfasst die Fähigkeit zu lernen, Sprache zu gebrauchen und sich zu erinnern. Die Untersuchung zeigt: Freizeitaktivitäten sind wichtig, um die Gedächtnisleistung im Alter zu erhalten.

### Konstanz über das gesamte Leben hinweg

Freizeitaktivitäten sind im Alter weit verbreitet und oft über das gesamte Leben hinweg beständig. Das gilt besonders für körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten (vgl. Infobox): Ein Grossteil der Seniorinnen und Senioren, die in der ersten Lebenshälfte in diesen drei Bereichen aktiv waren, übt die Aktivitäten im Alter weiterhin aus. Je nach Aktivität sind 67 bis 91 Prozent immer noch aktiv (körperlich: 78 Prozent, sozial: 67 Prozent, intellektuell: 91 Prozent). Derweil gehen auffallend viele, die in der ersten Lebenshälfte nicht aktiv waren, im Alter den drei Aktivitäten regelmässig nach (körperlich: 51 Prozent, sozial: 41 Prozent, intellektuell: 61 Prozent).

### Förderung lebenslanger Aktivität lohnt sich

Die Studie fördert einen bemerkenswerten Befund zutage: Körperliche, kulturelle, soziale und insbesondere intellektuelle Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte – bis 45 Jahre – gehen mit einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter einher. «Wer ein Leben lang physisch, sozial oder intellektuell aktiv ist, weist im Alter eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit auf», so Alain Huber, Direktor von Pro Senectute Schweiz. Ob die Teilnahme im Sportverein, der regelmässige Konzertbesuch oder das gemeinsame Kartenspiel mit Freunden: «Ein aktives Leben ist der Schlüssel zu geistiger Fitness und Lebensqualität im Alter», sagt Huber, und fügt an: «Das bestätigt uns, dass wir gemeinsam mit unseren 400'000 Kursteilnehmenden auf dem richtigen Weg sind».

### Kontakt für Medien

Pro Senectute Schweiz, Peter Burri Follath, Leiter Kommunikation  
Telefon: 044 283 89 43, E-Mail: [medien@prosenectute.ch](mailto:medien@prosenectute.ch)

#### Vier Kategorien von Freizeitaktivitäten:

- **Körperliche Aktivität:** Tätigkeiten, welche Menschen in Bewegung bringen wie Spaziergehen, Gymnastik oder Gartenarbeit.
- **Kulturelle Aktivität:** Erlebnisse wie Kinobesuche, Theateraufführungen, Konzerte und Museumstouren.
- **Soziale Aktivität:** Ausflüge, Reisen, Treffen von Freundinnen und Freunden, gemeinsames Kartenspiel.
- **Intellektuelle Aktivität:** Anspruchsvolle Tätigkeiten, die hohe Konzentration erfordern, wie das Spielen von Instrumenten oder Lösen von Sudokus.

PRO SENECTUTE

## Altersmonitor

Beim Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz handelt es sich um eine repräsentative Befragung der Bevölkerung über 55 Jahren zu verschiedenen altersrelevanten Themen in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und der Universität Genf. Die hier vorgestellten Ergebnisse der ZHAW entstammen der Befragung von 3300 zu Hause lebenden Personen über 65 Jahren aus allen Landesteilen, ergo bei Personen, die nicht in einem Alters- oder Pflegeheim leben. Die Befragung fand zwischen Juni und August 2022 statt.

**Download der Studie:** Der Teilbericht IV zu «Freizeitaktivitäten im Lebensverlauf und kognitive Gesundheit im Alter» steht unter [www.prosenectute.ch/altersmonitor](http://www.prosenectute.ch/altersmonitor) zum Download bereit.

### Pro Senectute

Pro Senectute ist die grösste und bedeutendste Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. Wir beraten Seniorinnen und Senioren kostenlos in über 130 Beratungsstellen. Mit vielfältigen Dienstleistungen und spezifischen Angeboten unterstützen 1'800 Mitarbeitende und 19'300 Freiwillige die ältere Bevölkerung in allen Belangen rund um das Alter. Rund 700'000 Menschen im Pensionsalter sowie deren Angehörige nutzen unsere Angebote. Pro Senectute ist mit dem ZEWÖ-Gütesiegel zertifiziert.

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

*Pro Senectute Schweiz bekennt und verpflichtet sich zu einer inklusiven und genderneutralen Sprache. Sämtliche Texte sind frei von Codierungen und Wertungen.*