



Das Forschungsprojekt „50+ in Europa“

UNSERE ERGEBNISSE



IMPRESSUM

Herausgeber:

SHARE-ERIC
Amalienstraße 33
80799 München

Kontakt:

Dr. Annette Scherpenzeel
Tel.: 089 / 386 02 311
E-Mail: info@share-umfrage.de

Redaktion:

Dr. Annette Scherpenzeel (Verantwortliche Redakteurin)
Dr. Felizia Hanemann
Philipp Beck
Sabine Friedel
Manuel Kronenberg
Tilman Schächtele
Ana Zhelyazkova

Gestaltung:

Valentum Kommunikation GmbH

Bildnachweise:

Fotolia: biker3, Robert Kneschke, Pressmaster, Adam Wasilewski

Copyright © SHARE-ERIC 2018

WILLKOMMEN!

Schön, dass Sie wieder dabei sind!

Wie oft waren Sie in der vergangenen Woche körperlich aktiv oder haben sich zumindest ein bisschen bewegt? Einmal vielleicht, oder zweimal? Wann waren Sie zuletzt an gleich fünf Tagen in der Woche aktiv? Genau das – 30 Minuten, fünf Mal pro Woche – empfehlen nämlich derzeitige Gesundheitsrichtlinien älteren Erwachsenen, um gesund zu bleiben.

Bewegung ist ein wichtiges Thema, gerade im Alter. Aber vielen fehlt womöglich die Zeit oder die Lust für so viel körperliche Betätigung. Das sollte allerdings kein Grund dafür sein, sich gleich um seine Gesundheit zu sorgen. Denn anders als es die Gesundheitsrichtlinien nahelegen, hilft es schon, sich einmal in der Woche zu bewegen, um das Risiko verschiedener Krankheiten zu senken. Das haben Forscher nun mithilfe von Daten unserer Studie „50+ in Europa“ gezeigt (Seite 14). Im Rahmen dieser Studie haben wir in diesem Jahr bereits zum achten Mal mit Menschen aus ganz Europa und darüber hinaus über das Leben im Alter gesprochen. Schon seit 14 Jahren wird so nun zu Themen rund ums Alter geforscht – dank Ihrer Unterstützung!

Ihre Erfahrungen und Berichte ermöglichen uns,

die Lebenssituation von Menschen über 50 Jahren besser zu verstehen. Neben dem Einfluss von Sport auf die Gesundheit untersuchen Wissenschaftler aus aller Welt auch andere Themen, etwa wie das Arbeiten im Alter (Seite 16), die Kindheit (Seite 8) oder sozialen Kontakte (Seite 18) mit der Gesundheit zusammenhängen.

In dieser Broschüre laden wir Sie ein, mehr über aktuelle Forschungsergebnisse zu erfahren, die die Daten aus unserer Studie „50+ in Europa“ ermöglicht haben.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht,
das Team von „50+ in Europa“



Das deutsche Forscherteam am Max-Planck-Institut (v.l.n.r.): Sabine Friedel, Prof. Axel Börsch-Supan, Ph.D., Dr. Annette Scherpenzeel, Dr. Felizia Hanemann

SUDOKU HÄLT IHR GEHIRN FIT

Befürchten Sie, dass ihre kognitiven Fähigkeiten, wie z.B. Denkgeschwindigkeit und Kurzzeitgedächtnis, mit dem Alter schlechter werden? Dann seien Sie beruhigt: „50+ in Europa“ zeigt, dass sich der Abbau unserer kognitiven Fähigkeiten verlangsamen lässt.

„Wer rastet, der rostet“?

Ein Sprichwort besagt „Wer rastet, der rostet“. Bisher konnten Forscher jedoch nicht eindeutig nachweisen, ob das wirklich stimmt. Hilft es zum Beispiel Ihren kognitiven Fähigkeiten, wenn Sie regelmäßig Kreuzwort- oder Zahlenrätsel lösen?

Oder ist es eher so, dass sich Menschen mit höheren kognitiven Fähigkeiten in ihrer Freizeit einfach nur öfter mit solchen Rätselspielen beschäftigen.

Ergebnisse der Studie „50+ in Europa“ zeigen nun, dass sich Sudoku und Kreuzworträtsel wirklich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten auswirken. Etwa die Hälfte der Befragten im Alter ab 65 Jahren befasst sich regelmäßig mit Wort- oder Zahlenspielen und mehr als 60 Prozent lösen diese sogar fast jeden Tag.

Gedächtnis, Rechenfertigkeit und Sprachfertigkeit

Die Forscher testeten Gedächtnis sowie Rechen- und Sprachfertigkeit. Natürlich kennen Sie als Teilnehmer von „50+ in Europa“ die Tests, die der Interviewer bei Ihnen durchführt: Aus einer Liste mit zehn Wörtern, die Ihnen vorgelesen wurden, sollen Sie so viele wie möglich wiederholen. Sie werden außerdem gebeten, Rechenaufgaben zu lösen und innerhalb einer Minute so viele Tiernamen wie möglich zu nennen.

Wort- und Zahlenspiele trainieren das Gehirn

Da die „50+ in Europa“-Studie diese kognitiven Tests alle zwei Jahre mit den gleichen Teilnehmern durchführt, konnten die Forscher die aktuellen, anonymen Daten mit denen aus vorherigen Jahren vergleichen. Es stellte sich heraus: Teilnehmer, die sich zum Zeitpunkt der ersten Befragung öfter mit Wort- und Zahlenspielen beschäftigt hatten, wiesen zwei Jahre später bessere Ergebnisse auf als Teilnehmer, die dies nicht taten. Dabei zeigte die Studie auch, dass es keineswegs nur Menschen mit höheren kognitiven Fähigkeiten sind, die sich mit Rätselspielen beschäftigen.

Es ist nie zu spät

Auch diese Erkenntnis dürfte Sie interessieren: Laut den Forschern hat das Alter keinen Einfluss auf den positiven Effekt von Rätseln. Egal, ob

man mit 65 oder 85 das Sudokuheft in die Hand nimmt: Es zeigt sich eine deutliche Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Somit zeigt die Studie, dass Sie nie zu alt sind, um sich ein neues Hobby zuzulegen!



INTERVIEW

Imke Herold arbeitet für „50+ in Europa“. Auch sie ist eine leidenschaftliche Sudoku- Spielerin und nahm erfolgreich an der letzten Sudoku-Weltmeisterschaft in Bangalore, Indien teil. Sie erzählt:



50+ in Europa: In welchem Alter hast du dein erstes Sudoku Puzzle gelöst und seit wann bist du Teil einer Sudoku-Mannschaft?

Imke: Ich glaube, ich habe mein erstes Sudoku mit 16 oder 17 gelöst. Zu dieser Zeit begannen Zeitungen und Zeitschriften in Deutschland Sudoku-Rätsel zu drucken. 2006 habe ich zum ersten Mal an der Deutschen Sudoku-Meisterschaft teilgenommen und 2008 habe ich mich mit der deutschen Mannschaft zum ersten Mal für die Sudoku-Weltmeisterschaft qualifiziert. Mittlerweile habe ich schon an drei Weltmeisterschaften teilgenommen.

50+ in Europa: Was gefällt dir am besten an Sudoku?

Imke: Vor allem die Logik hinter Sudoku und dass ich alles um mich herum vergessen kann. Für jedes Sudoku gibt es einen einzigartigen Lösungsweg und man schafft es, indem man die vorhandenen Informationen kombiniert. Deshalb nennen manche

Leute Sudoku auch das „Kreuzworträtsel für Nicht-wisser“. Aber ich glaube, dass gerade das der große Vorteil von Sudoku ist. Jeder kann es lösen – ohne jegliches Vorwissen. Sowohl Kinder, als auch ältere Menschen. Und es gibt viele verschiedene Arten von Sudoku. Zum Beispiel Sudokus, in denen Schach- oder Rechenregeln anzuwenden sind. Dadurch sind sie nie langweilig und es ist für jeden etwas dabei.

50+ in Europa: Wie trainierst du für eine Weltmeisterschaft? Löst du den ganzen Tag Sudokus oder hast du genaue Trainingszeiten? Trainiert ihr als Mannschaft?

Imke: Für Wettkämpfe wie die Sudoku Weltmeisterschaft stellen die Veranstalter eine Anleitung zur Verfügung, mit all den unterschiedlichen Sudoku Varianten, die Teil der Meisterschaft sind. Diese Anleitung ist der Hauptteil des Trainings. Abgesehen davon löse ich jede Menge einfache Sudokus, um meine Lösungszeit zu verbessern. So etwas wie ein Mannschaftstraining ist nicht möglich, da wir

alle in Deutschland verstreut sind. Aber Lösungs- und Teamstrategien besprechen wir online.

50+ in Europa: Wie viel Zeit investierst du in das Lösen von Sudokus?

Imke: Das hängt von meiner Motivation ab. Kurz vor Wettbewerben oder im Urlaub kann ich damit schon mehrere Stunden am Tag verbringen.

50+ in Europa: Glaubst du, dass Sudokus dabei helfen, das Gehirn für Alltagsaktivitäten zu trainieren? Fällt es dir zum Beispiel besonders leicht, Dinge auswendig zu lernen oder logisch zu denken?

Imke: Ja, ich denke Sudokus zu lösen, trainiert definitiv das Gehirn. Ich habe gemerkt, dass ich sehr gut darin bin, Dinge auswendig zu lernen und eine ausgeprägte visuelle Wahrnehmung habe. Wenn ich einen Raum betrete, fallen mir sofort viele Details auf, zum Beispiel, wo welche Gegenstände liegen. Das hilft mir sehr, wenn ich zu Hause etwas suche, da ich dann meistens weiß, wo ich danach suchen muss.

50+ in Europa: Was braucht man, um Sudokus zu lösen?

Imke: Man braucht Geduld, eine gewisse Affinität zum Lösen von Rätseln, den Willen, es zu lösen und einen Radiergummi.

50+ in Europa: Hast du einen Rat für Sudoku Anfänger?

Imke: Anfänger sollten mit sehr einfachen Sudokus starten, auch wenn sie zu einfach scheinen. Der Erfolg, eines gelöst zu haben, motiviert. Sei nicht schüchtern, versuche es einfach!

Jetzt sind Sie dran!

5	8	6		3	1		7	
2		7	8	6		5	1	3
	1		7		5	2		6
	2	8			4	3	6	1
6		4	9	1	3	7	2	
	3	1	6	2			9	5
4		5		8	2		3	7
1	7		4	9	6	8		2
	6	2	3	5		1		9

Tragen Sie die Zahlen 1 bis 9 einmal in jeder Zeile, Spalte und 3x3-Region ein. Die Lösung für das Sudoku finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

DIE KINDHEIT IST ENTSCHEIDEND

Kinder nicht vor Armut schützen zu können, ist laut UNICEF „einer der teuersten Fehler, den eine Gesellschaft machen kann“.

Welche Auswirkungen haben schlechte Lebensumstände in der Kindheit auf die Gesundheit im Alter?

Wir haben die Studienteilnehmer von „50+ in Europa“ zu ihrer wirtschaftlichen und sozialen Lage in ihrer Kindheit befragt, z.B. dazu ob sie als Kind jemals wegen einer Krankheit länger als einen Monat die Schule verpasst oder länger als einen Monat im Krankenhaus verbracht hatten.

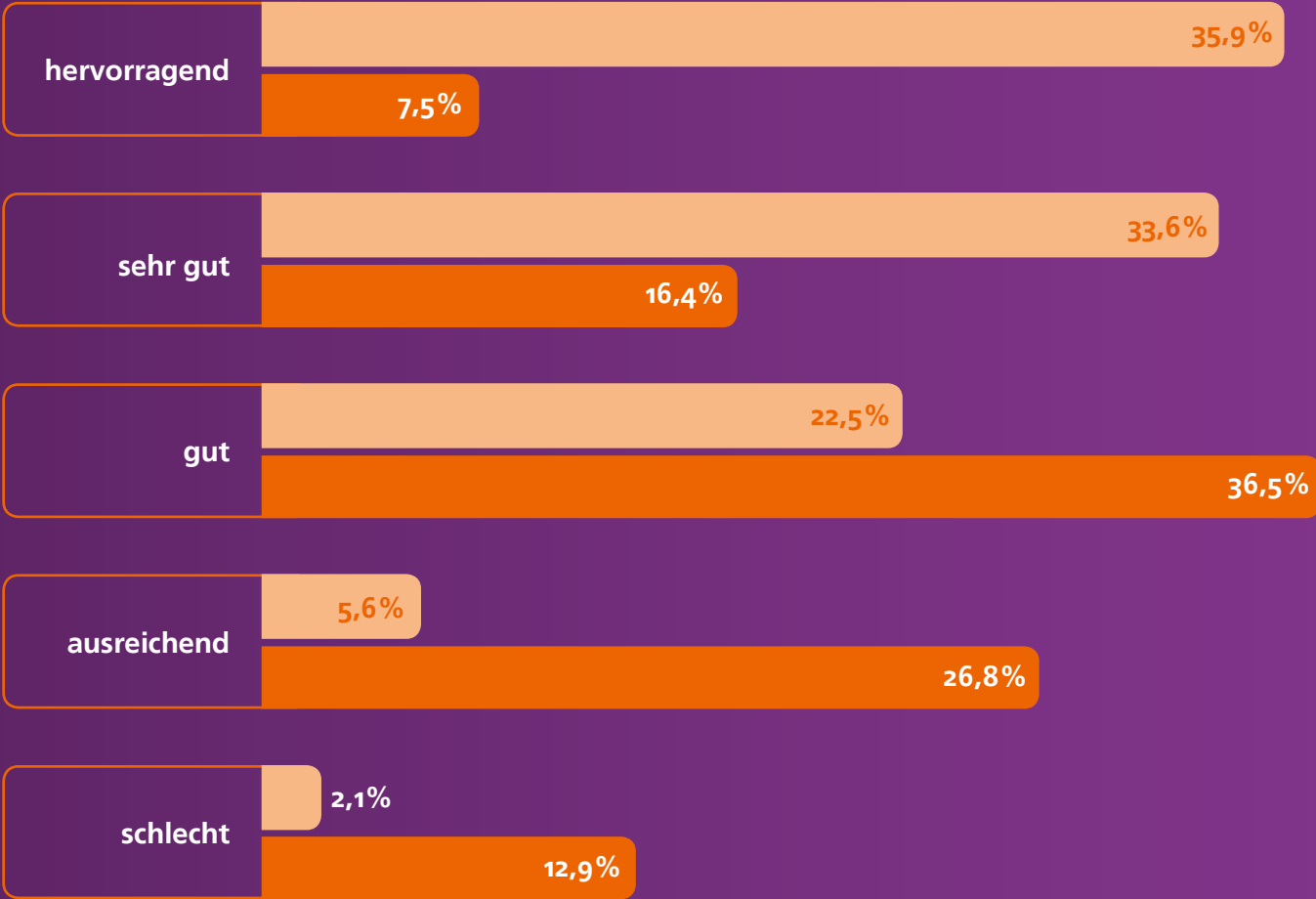
Die Auswertung ihrer Lebensgeschichten zeigt: Studienteilnehmer, die über gesundheitliche Probleme während ihrer Kindheit berichteten, bewerteten ihre Gesundheit auch zum Zeitpunkt der Befragung häufiger mit „mangelhaft“. Aber es geht auch anders: Die „50+ in Europa“ Forscher fanden zudem heraus, dass Bildung die Lebensqualität von Befragten, die in ihrer Kindheit sozial und wirtschaftlich benachteiligt waren, steigern kann.

Der Kindheit kommt also – gerade im Hinblick auf gesundheitliche Entwicklungen – eine besondere Bedeutung zu. Zum Glück sind Kinder, die unter ungünstigen Bedingungen aufwachsen, aber nicht dazu verurteilt, bis ins hohe Alter so zu leben – angemessene Unterstützung kann dafür sorgen, dass sich ihre Lebenssituation verbessert.



Bewertung der eigenen Gesundheit

● in der Kindheit
● heute



Quelle: „50+ in Europa“ Welle 3

ALT WERDEN IM ZUWANDERUNGSLAND

Medien berichten intensiv über Geflüchtete, die Politik führt hitzige Debatten über das Thema – es scheint, als wäre Migration ein völlig neues Phänomen in Europa. Doch das stimmt so nicht. Internationale Migration hat die europäische Bevölkerung seit eh und je verändert. Viele Migranten leben bereits seit langem in ihrem Zuwanderungsland und sind dort zu einem festen Bestandteil der Gesellschaft geworden. Aber wie fühlt es sich an, in einem Land alt zu werden, in dem man nicht geboren ist?

Ein besonderer Blick auf die eingewanderte Bevölkerung

Mithilfe von „50+ in Europa“-Teilnehmern haben Forscher das Wohlbefinden von Einwanderern und Einheimischen in verschiedenen europäischen Ländern verglichen. Ein besonderes Merkmal der Migranten aus der „50+ in Europa“-Befragung ist, dass sie meist schon vor langer Zeit eingewandert sind: Im Durchschnitt leben sie seit ca. 40 Jahren in ihrem jeweiligen Land. Davon besitzen zwei Drittel auch bereits die Staatsangehörigkeit des Wohnsitzlandes. Schätzen also Migranten und Einheimische ihr Wohlbefinden nach so langer Zeit ähnlich ein?

Ein großer Unterschied

Der Studie zufolge unterscheidet sich die Art, wie Migranten ihr Wohlbefinden wahrnehmen, stark von der der Einheimischen. Im Vergleich zu Einheimischen fühlen sich die befragten Migranten weniger wohl. Das heißt, dass sie Fragen wie „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Zukunft gut für Sie aussieht?“ oder „Wie oft denken Sie, dass fehlendes Geld Sie davon abhält, die Dinge zu tun, die Sie tun möchten?“ negativer beantworteten als Einheimische. Allerdings werden diese Unterschiede im höheren Alter wieder kleiner.

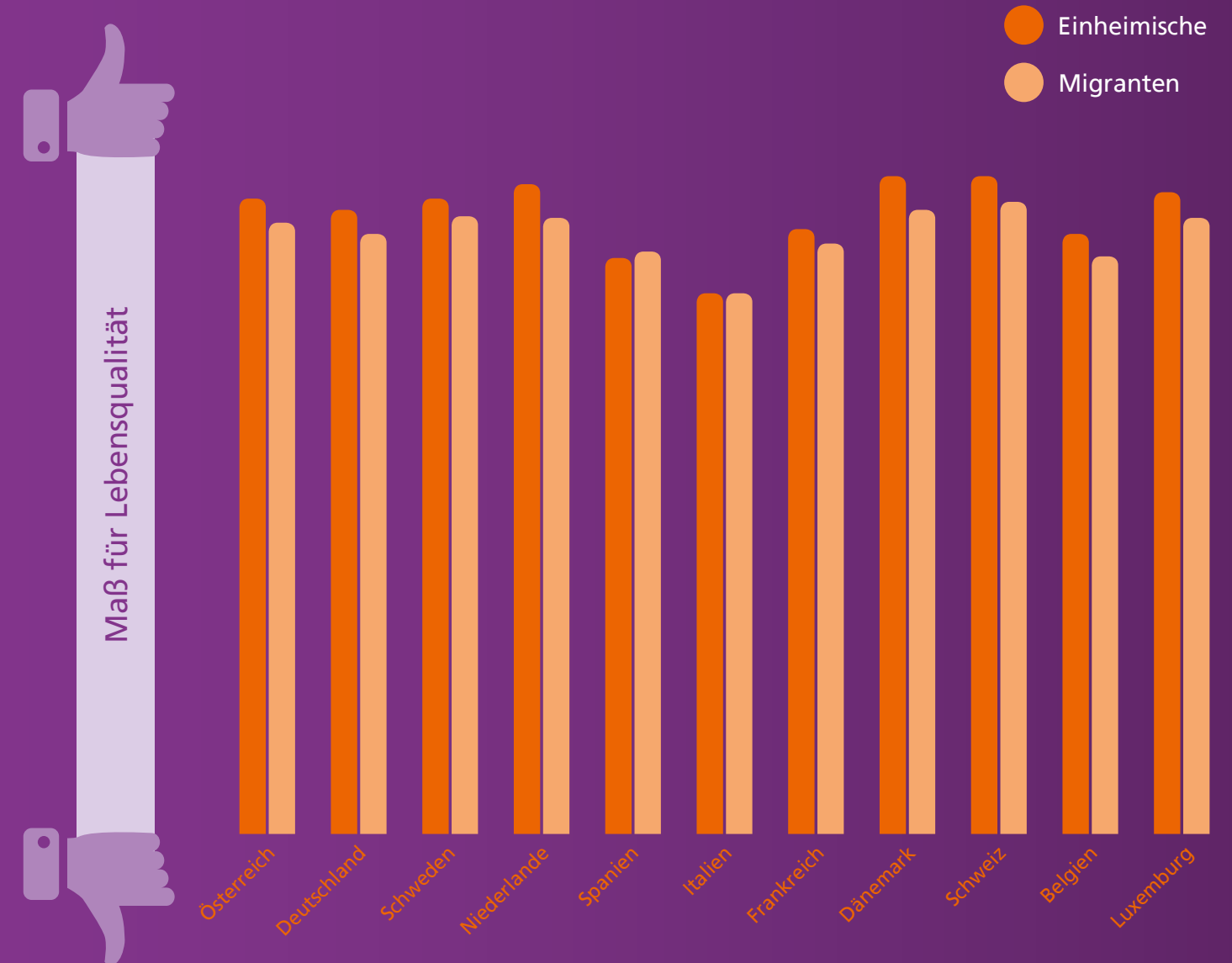
Migranten aus Süd- und Osteuropa sowie von außerhalb Europas fühlen sich im Vergleich zu Einheimischen am wenigsten wohl.

Das Wohlbefinden der Migranten aus Nord- und Mitteleuropa hingegen ist vergleichbar mit dem der einheimischen Bevölkerung.

Integrationspolitik beeinflusst das Wohlbefinden

Die Studie zeigt außerdem, dass das politische Umfeld im Zusammenhang mit dem Wohlbe-

Lebensqualität von Migranten und Einheimischen



Quelle: „50+ in Europa“ Welle 1, 2, 4 und 5



*Wie fühlt es sich an, in einem
Land alt zu werden, in dem
man nicht geboren ist?*

finden der Migranten steht. In Ländern mit einschränkender Politik, in denen beispielsweise die Familienzusammenführung schwieriger ist, fühlen sich Einwanderer schlechter als in Ländern mit einer offenen Politik.

Familienzusammenführung und soziale Sicherung

Für Migranten ab 50 Jahren, die pflegebedürftig

sind oder sein könnten, ist vor allem wichtig, wie die Politik die Familienzusammenführung unterstützt. Denn die sozialen Sicherungssysteme der Einwanderungsländer können durch Familienzusammenführung und weitere Maßnahmen entlastet werden. So stärkt man den sozialen Zusammenhalt – ein Ergebnis, von dem sowohl Migranten als auch Einheimische ab 50 Jahren profitieren würden.



EIN BISSCHEN SPORT MUSS SEIN

Eine halbe Stunde, fünf Tage die Woche – so lautet das offiziell richtige Maß an Bewegung, mit dem sich ältere Erwachsene gesund halten können. Aber: Nicht jeder hat immer genug Zeit und Motivation, um fünfmal pro Woche zügiges Gehen oder andere Betätigungen einzuplanen. Doch es gibt gute Nachrichten: „50+ in Europa“ zeigt, dass man bereits mit wenig körperlicher Aktivität chronischen Krankheiten vorbeugen kann.

Die „50+ in Europa“-Teilnehmer wurden gefragt, wie häufig sie sich körperlich betätigen, wie intensiv sie trainieren, und ob sie unter Herzerkrankungen, Diabetes oder Krebs leiden.

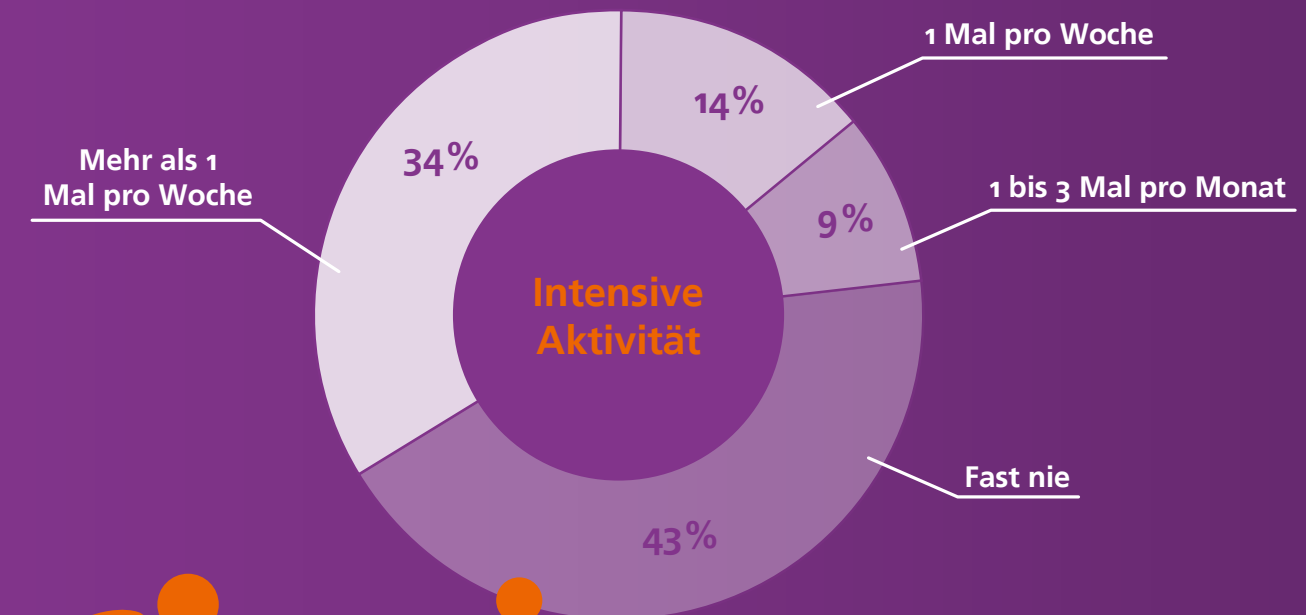
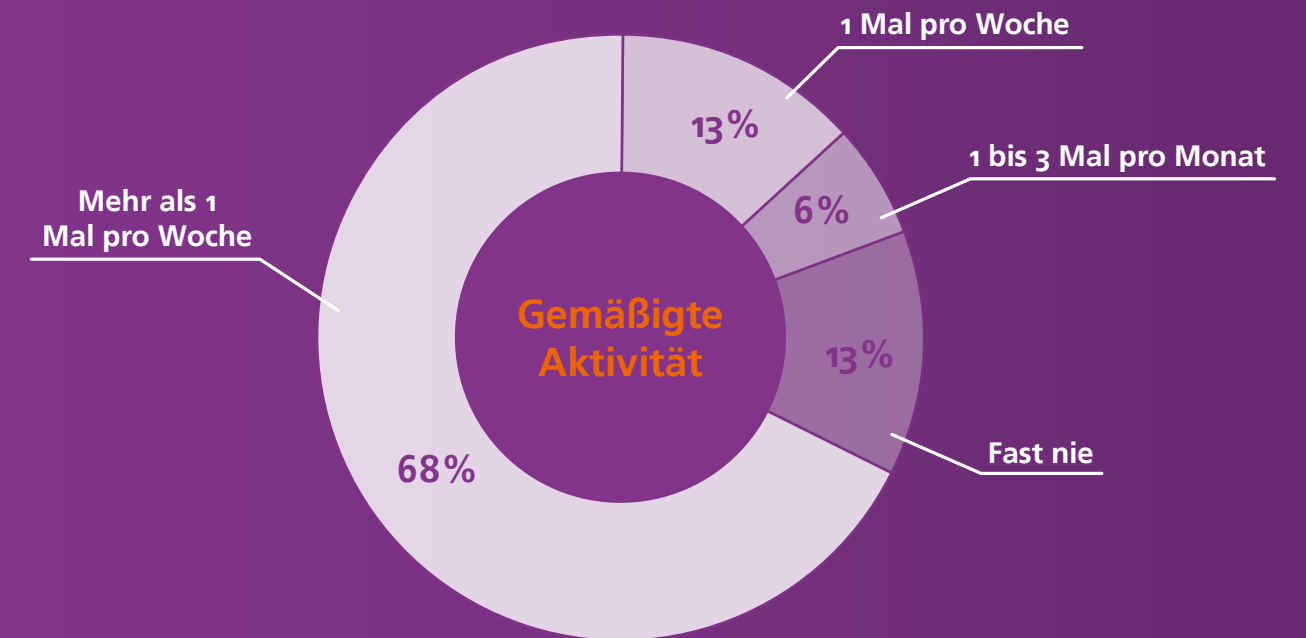
Einmal Sport pro Woche hilft bereits

Die Studie ergab, dass Sie schon mit einem Mal körperlicher Aktivität pro Woche – also weniger als derzeit empfohlen – das Risiko für Diabetes, Herzkrankheiten und Hirndurchblutungsstörungen reduzieren können.

Obwohl die Leitlinien 30 Minuten gemäßigte Aktivität pro Tag vorschlagen, scheint es also bereits positive Auswirkungen zu haben, einmal in der

Woche aktiv zu werden, um chronischen Krankheiten vorzubeugen.

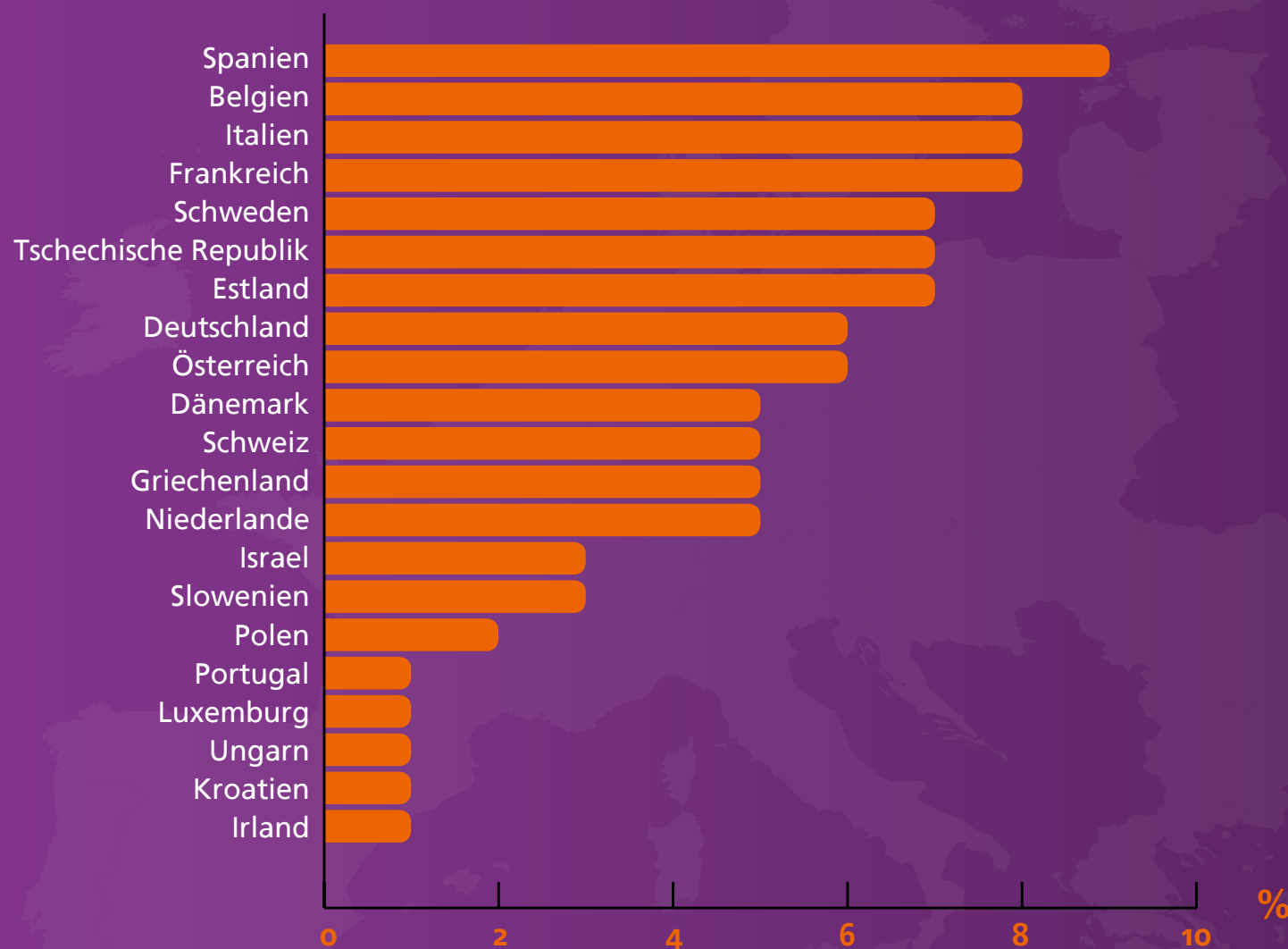
Körperliche Aktivität hilft also, auch wenn Sie nur einmal pro Woche dazu kommen!



Quelle: „50+ in Europa“ Welle 1- 6



Arbeiten nach dem 65. Lebensjahr



Quelle: „50+ in Europa“ Welle 1- 6

ARBEITEN TROTZ RENTE?

Um den Folgen von Bevölkerungsalterung entgegenzuwirken, haben die europäischen Regierungen jedoch damit begonnen, das Rentenalter auf über 65 Jahre anzuheben. Das steigende Rentenalter wirft eine interessante Frage auf: Wer sind die Menschen, die bereits jetzt bis ins hohe Alter arbeiten?

Männlich, wohlhabend und gebildet

Die „50+ in Europa“ Daten sind ideal geeignet, um diese Frage zu beantworten. Wenn wir die Studienteilnehmer zwischen 65 und 80 Jahren betrachten, also im Rentenalter, so geben 4,3 Prozent an, dass sie noch arbeiten. In dieser Gruppe gibt es etwas mehr Männer als Frauen. Die meisten der älteren Berufstätigen leben zudem in einer Partnerschaft. Sie sind außerdem höher gebildet und wohlhabender als die, die nicht mehr arbeiten.

Arbeiten zum Spaß – oder aus Notwendigkeit?

Befragte zwischen 65 und 80 Jahren, die noch arbeiten, sind in höher qualifizierten Positionen als Arbeitgeber, Manager oder Fachkraft tätig oder selbstständig.

Bei Selbstständigen könnten geringere Rentensparnisse dazu führen, dass sie länger arbeiten als andere. Hochqualifizierte Arbeitskräfte arbeiten hingegen womöglich weiter, weil sie Spaß daran haben – und das, obwohl ihre Rente höchstwahrscheinlich ausreichen würde. Weitere „50+ in Europa“ Ergebnisse stützen diese Vermutung: Über 65-jährige die noch arbeiten, haben oft etwas kürzere Arbeitszeiten als diejenigen, die noch nicht im Rentenalter sind. Neben kürzeren Arbeitszeiten haben sie sogar weniger Stress am Arbeitsplatz.

Längeres Arbeitsleben in Europa?

Arbeitsbedingungen und Rentenalter sind demnach eng miteinander verbunden: Unter günstigen Bedingungen ist ein verlängertes Arbeitsleben bereits üblich. Unsere Befragten, die freiwillig über das Rentenalter hinaus arbeiten, sind körperlich und psychisch gesund. Von Personen in körperlich stark belastenden Berufen kann man jedoch nicht erwarten, dass sie über das Rentenalter hinaus arbeiten. Ein verlängertes Arbeitsleben könnte eine Zukunftsperspektive in Europa sein. Hierfür muss die Politik den Beruf und die Voraussetzungen jeder Person individuell berücksichtigen und neue Lösungen finden.

SOZIALE KONTAKTE SIND GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Mit Freunden gemeinsam einen Kaffee trinken gehen, spazieren oder sich einfach etwas unterhalten – die Kommunikation mit Anderen kann nicht nur Spaß machen, sondern auch gesund sein.

Die Auswertung der „50+ in Europa“ Daten zeigt: Je mehr soziale Kontakte man hat, desto gesünder fühlt man sich.

Unterschiede in den sozialen Beziehungen

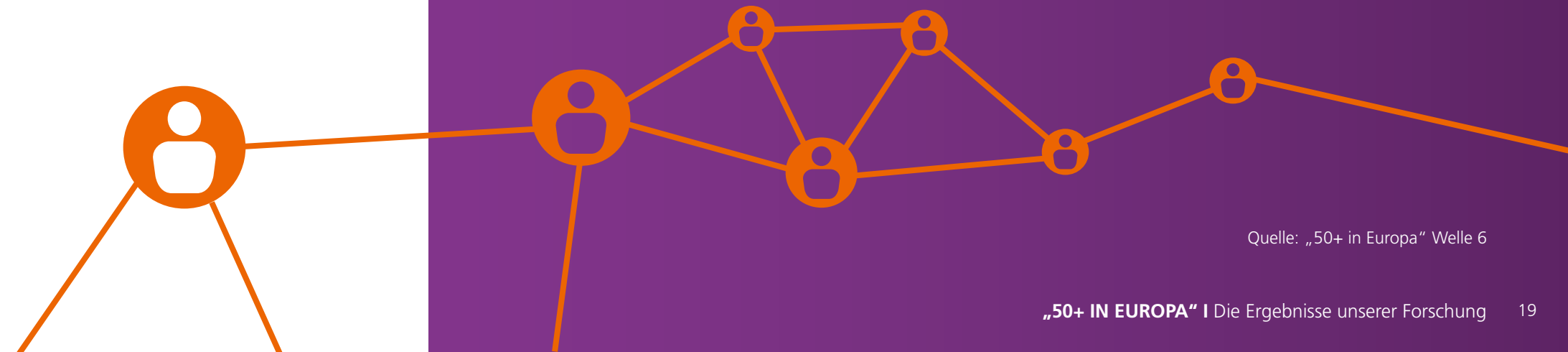
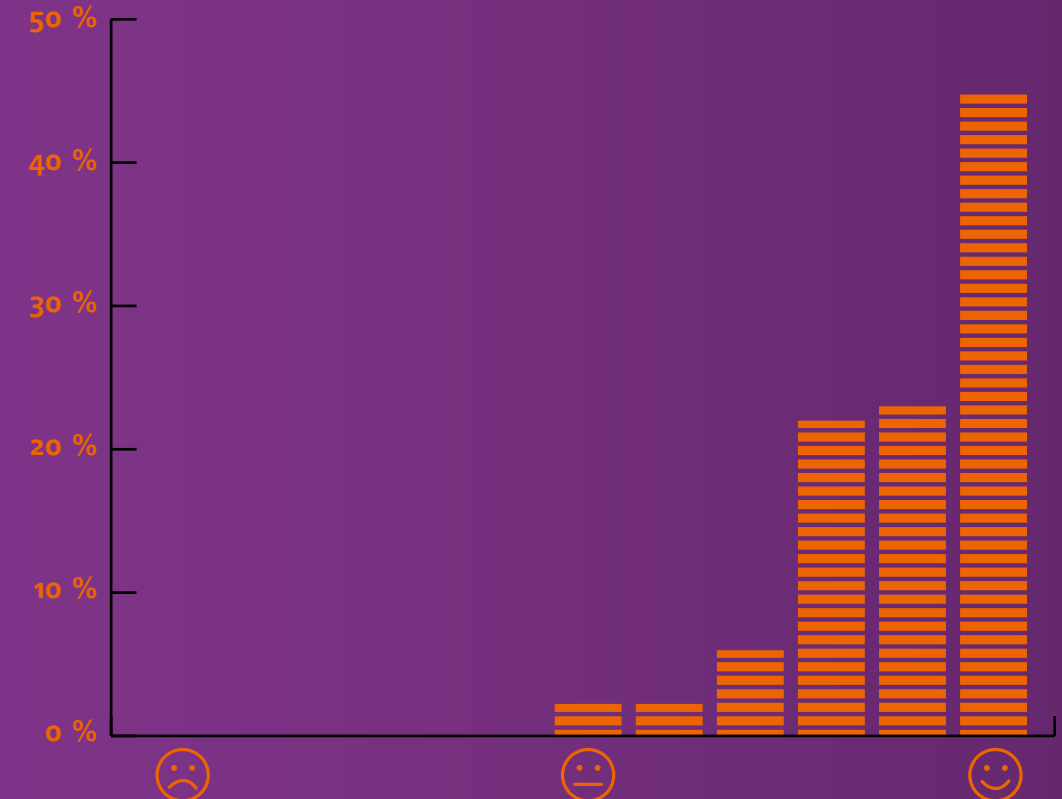
Soziales Netzwerk ist aber nicht gleich soziales Netzwerk: Es gibt auf der einen Seite soziale Beziehungen innerhalb des „engsten Kreises“ (d.h. Familienmitglieder, enge Freunde) und andererseits Beziehungen zu Menschen außerhalb dieses Kreises. Im „engsten Kreis“ findet man Menschen, die sich nahe stehen und daher vermutlich ein ähnliches Gesundheitsverhalten pflegen. Stellen Sie sich z.B. einen engen Bekanntenkreis vor, in dem viele rauchen: Ein solches Netzwerk würde wenig Anreize bieten, nicht zu rauchen. Beziehungen außerhalb des „engsten Kreises“ können

dagegen eine andere Wirkung haben. Nehmen wir beispielsweise an, Sie sind der einzige Raucher in einer Gruppe, deren Mitglieder Sie nicht so gut kennen – der Anreiz, nicht zu rauchen, ist viel größer.

Sich besser fühlen dank weitreichender Kontakte

Die Wirkung der Beziehungen außerhalb des „engsten Kreises“ auf die Gesundheit ist am größten. Personen, die viel außerhalb ihres „engsten Kreises“ verkehren, fühlen sich im Durchschnitt gesünder. Es lohnt sich also für Ihre Gesundheit, wenn Sie auch über Ihren engsten Bekanntenkreis hinaus soziale Kontakte pflegen!

Wie zufrieden sind Sie mit Ihren sozialen Kontakten?



Quelle: „50+ in Europa“ Welle 6

UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

In Europa sind es in der Regel Angehörige, die sich um ihre älteren Familienmitglieder kümmern. Dazu müssen sie oft viel Zeit und Mühe aufwenden.

Die Pflege eines Angehörigen kann zu einer Belastung werden, die sich auf das eigene Wohlbefinden auswirkt.

Eine intensive und aufwendige Pflege führt unter Umständen zu Vereinsamung, Depression und Unwohlsein. Aber auch regionale Umstände haben Einfluss auf die Lage der Pflegenden. Sind Langzeitpflegeangebote verfügbar? Gibt es Pflege- oder Heimeinrichtungen? Das „50+ in Europa“ Forscherteam hat die individuelle Belastung bei der Pflege von Angehörigen analysiert.

Das Ergebnis: Wenn es offizielle Langzeitpflegeangebote gibt, geht es den Pflegenden besser. Sie haben dann nämlich die freie Entscheidung darüber, ob sie ihre Angehörigen selbst pflegen oder nicht. Das Gefühl, mehr Kontrolle über die Pflegesituation und somit auch über das eigene Leben

zu haben, ist sehr wichtig für das Wohlbefinden der Pflegenden.

„Wenn Menschen gezwungen werden, jemanden zu pflegen, geht das auf Kosten ihres eigenen Wohlbefindens und möglicherweise auch auf Kosten der Qualität der Pflege“, betonen die Wissenschaftler.

Alternativen zur eigenständigen Pflege geben Pflegenden das Gefühl, dass sie die Kontrolle über die Situation haben. So verbessert sich auch ihr allgemeines Wohlbefinden.



Das Gefühl, mehr Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein Schlüsselfaktor, um das Wohlbefinden der Pflegenden zu verbessern.



Großväter, die 70 Jahre oder älter sind, kümmern sich etwas häufiger um ihre Enkelkinder, als jüngere Großväter.

GROSSELTERN UND IHRE ENKEL

Ist von Großeltern die Rede, so hat fast jeder schnell das idealtypische Bild einer fürsorglichen Großmutter und eines gutmütigen Großvaters vor seinem inneren Auge. Doch wie sieht die Wirklichkeit aus?

Die „50+ in Europa“ Studie untersucht, ob sich ältere Menschen in Europa um ihre Enkelkinder kümmern und wie oft sie das tun. Hierfür haben die Teilnehmer Fragen rund ums Großelternsein beantwortet, z.B. „Haben Sie in den letzten zwölf Monaten regelmäßig oder gelegentlich Ihre Enkelkinder in Abwesenheit der Eltern betreut?“.

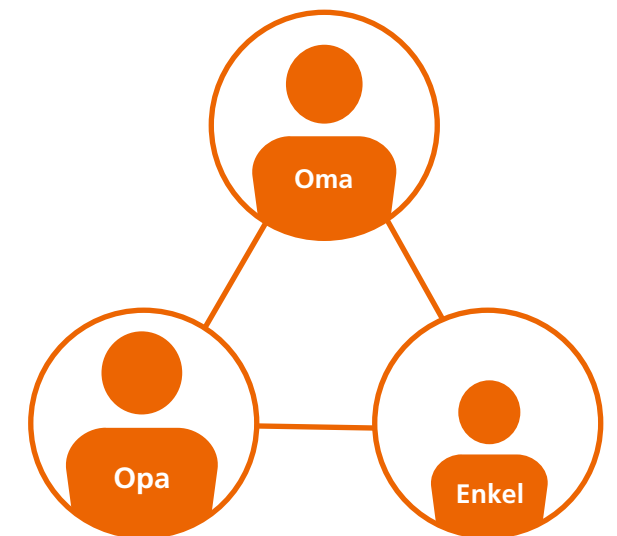
Das Ergebnis: Noch immer betreuen häufiger Großmütter als Großväter ihre Enkel. Das kann dadurch erklärt werden, dass Frauen traditionell die Rolle der „Verwandschaftshüterinnen“ haben. Noch wichtiger ist aber die Ehe: Großmütter, die noch mit ihrem Partner zusammenleben, verbringen mehr Zeit mit ihren Enkelkindern als Alleinstehende.

Großväter jenseits der 70 kümmern sich häufiger um ihre Enkelkinder als Großväter, die jünger als 70 sind.

Das gilt jedoch nur, wenn sie noch von ihren Ehefrauen unterstützt werden. Dank der Unterstützung ihrer Partner können ältere Großväter also mehr Zeit mit ihren Enkelkindern verbringen.

Großmütter sorgen somit immer noch stärker für den Zusammenhalt zwischen den Generationen.

Entweder kümmern sie sich selbst um die Enkelkinder oder sie geben durch ihre Unterstützung ihrem Mann die Möglichkeit, Zeit mit ihnen verbringen zu können.



RENTNER SIND KEINE STUBENHOCKER

Was werden Sie tun wenn Sie in Rente gehen? Zuhause herumsitzen und das Leben an Ihnen vorbeiziehen lassen? Wird sich Ihre Gesundheit verschlechtern, weil Sie sich mehr bewegt haben als Sie noch arbeitstätig waren? Oder wird sich ihre Gesundheit gar verbessern, weil Sie weniger Leistungsdruck haben und mehr Freizeit, die sie für sportliche Aktivitäten nutzen können? Forscher der Studie „50+ in Europa“ haben untersucht, wie sich der Lebensstil und die Aktivitäten von Menschen verändern wenn sie in Rente gehen.

Sie haben herausgefunden, dass die Menschen nach dem Renteneintritt aktiver sind anstatt nur zuhause herumzusitzen.

Vor allem Menschen mit ehemals sehr anspruchsvollen und belastenden Jobs sind nach dem Renteneintritt aktiver als vorher und treiben mehr Sport. Damit wird deutlich, dass berufsbedingter Zeitmangel eine Hürde für einen gesünderen Lebensstil ist. Um dem entgegenzuwirken, könnte die Politik sich dafür einsetzen, dass Menschen über fünfzig mehr Zeit für sportliche Aktivitäten

haben, bevor sie in Rente gehen. Der Ruhestand regt aber auch zu anderen gesunden Verhaltensweisen an: Die Studie „50+ in Europa“ zeigt, dass Ruheständler häufiger aufhören zu rauchen als die noch arbeitende Bevölkerung. Allerdings fangen auch manche Menschen nach dem Renteneintritt an mehr zu trinken als vorher.

Insgesamt scheint der Renteneintritt aber trotzdem ein guter Moment dafür zu sein, den eigenen Lebensstil zu ändern und sich neue und gesündere Verhaltensweisen anzueignen.

Das Vorurteil, dass pensionierte Menschen zu Stubenhockern werden, wurde also von der Studie „50+ in Europa“ widerlegt!

RUHESTAND

ARBEITSALLTAG



Es hat sich gezeigt, dass in Deutschland die Menschen nach dem Renteneintritt vermehrt Alkohol trinken. Allerdings sind die Deutschen im Vergleich zu anderen europäischen Ländern nicht auf den vordersten Rängen zu finden. In Dänemark, Belgien und der Schweiz ist der Anteil der Menschen über 65, die regelmäßig und übermäßig viel Alkohol konsumieren, deutlich höher.

INTERVIEW

Martina Celidoni arbeitet als Assistenzprofessorin am Institut für Wirtschaft und Management der Universität Padua. Ihre Forschung konzentriert sich auf die Bereiche Gesundheit, Altern, Armut und Ungleichheit. Hören wir die Meinung einer jungen Wissenschaftlerin über einen gesunden Lebensstil vor und nach der Pensionierung.



50+ in Europa: Was trägt Ihrer Meinung nach zu einem gesunden Lebensstil bei?

Martina: „Gesunder Lebensstil“ bezieht sich allgemein auf eine Lebensweise, die das Risiko verringert, schwer zu erkranken oder früh zu sterben. Wissenschaftliche Studien haben bestimmte Verhaltensweisen aufgezeigt, die ein längeres und gesünderes Leben ermöglichen.

Dazu zählt nicht zu rauchen, körperliche Aktivität, gemäßigter Alkoholkonsum, Gewichtskontrolle, gesunde Ernährung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

50+ in Europa: Gibt es Unterschiede zwischen

einem gesunden Lebensstil für Jugendliche und für ältere Menschen?

Martina: Das Konzept eines gesunden Lebensstils unterscheidet sich sicherlich für jeden Einzelnen. Das Maß der körperlichen Aktivität, der Nahrungsaufnahme, des Alkoholkonsums und der Notwendigkeit regelmäßiger Untersuchungen, wie es die offiziellen Richtlinien empfehlen, sollte in Bezug auf Merkmale wie Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand angepasst werden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt beispielsweise, dass Erwachsene sich für mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich betätigen. Menschen, die diesen Wert aufgrund ihres Alters nicht erreichen

können, sollten stattdessen einfach körperlich so aktiv sein, wie es ihre Verfassung erlaubt.

50+ in Europa: Was sind Ihrer Meinung nach einfache Möglichkeiten, um nach der Pensionierung aktiv zu bleiben?

Martina: Meiner Meinung nach ist der einfachste Weg, aktiv zu bleiben, Beziehungen zu pflegen und Zeit mit Aktivitäten zu verbringen, die man liebt.

50+ in Europa: Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe dafür, dass Menschen eher aktiv werden, sobald sie im Ruhestand sind?

Martina: Nach unseren Ergebnissen könnte der Zeitdruck eine Erklärung sein, vor allem im Falle hochgebildeter Menschen. Der Ruhestand bietet viel Freizeit, die für Aktivitäten genutzt werden kann, denen man als Berufstätiger nicht in gewünschtem Maße nachgehen konnte.

50+ in Europa: Ihre Forschung hat gezeigt, dass Menschen mit dem Rauchen aufhören, wenn sie in

Rente gehen. Warum glauben Sie, dass das passiert?

Martina: Wir haben festgestellt, dass vor allem Personen mit dem Rauchen aufhören, die vor ihrer Pensionierung körperlich anstrengender Arbeit nachgingen. Viele Raucher sagen, dass Ihnen Zigaretten dabei helfen, mit Stress umzugehen. Dass sie im Ruhestand mit dem Rauchen aufhören, führen wir darauf zurück, dass sie nicht mehr dem Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt sind.

50+ in Europa: Sie sind Italienerin – können die Rentner in anderen europäischen Ländern etwas von der italienischen Lebensweise lernen?

Martina: Ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise ist die gesunde Ernährung. Italienische Rentner folgen typischerweise der mediterranen Diät, die den offiziellen Ernährungsempfehlungen sehr nahe kommt. Ich denke also, sie können hierzu etwas beitragen. Natürlich können sie aber auch viel von anderen Ländern in Bezug auf einen gesunden Lebensstil lernen!



ZAHLEN & FAKTEN

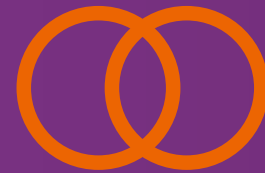
Leben in Europa



Die durchschnittliche Haushaltsgröße unserer Befragten in Europa umfasst 2,2 Personen.

67%

unserer Befragten sind verheiratet. Weniger als 1% hat neu geheiratet im Vergleich zur vorherigen Welle.



25% der 50+ Befragten sind berufstätig. Die durchschnittliche Arbeitszeit beträgt 38,3 Stunden pro Woche. Der deutsche Durchschnitt liegt bei 35,4 Stunden pro Woche – nur die Schweiz hat einen geringeren Durchschnitt.



1 km



29% der 50+ Befragten haben mindestens ein Kind, das mit ihnen zusammen im gleichen Haushalt wohnt. 40% aller Befragten haben mindestens ein Kind, das weniger als 1 km von ihnen entfernt wohnt.

11% unserer Befragten sind innerhalb der letzten zwei Jahre umgezogen. 75% leben in ihrem eigenen Haus oder ihrer eigenen Wohnung. 15% wohnen auf Miete, 7% wohnen mietfrei und 3% sind Genossenschaftsmitglieder.

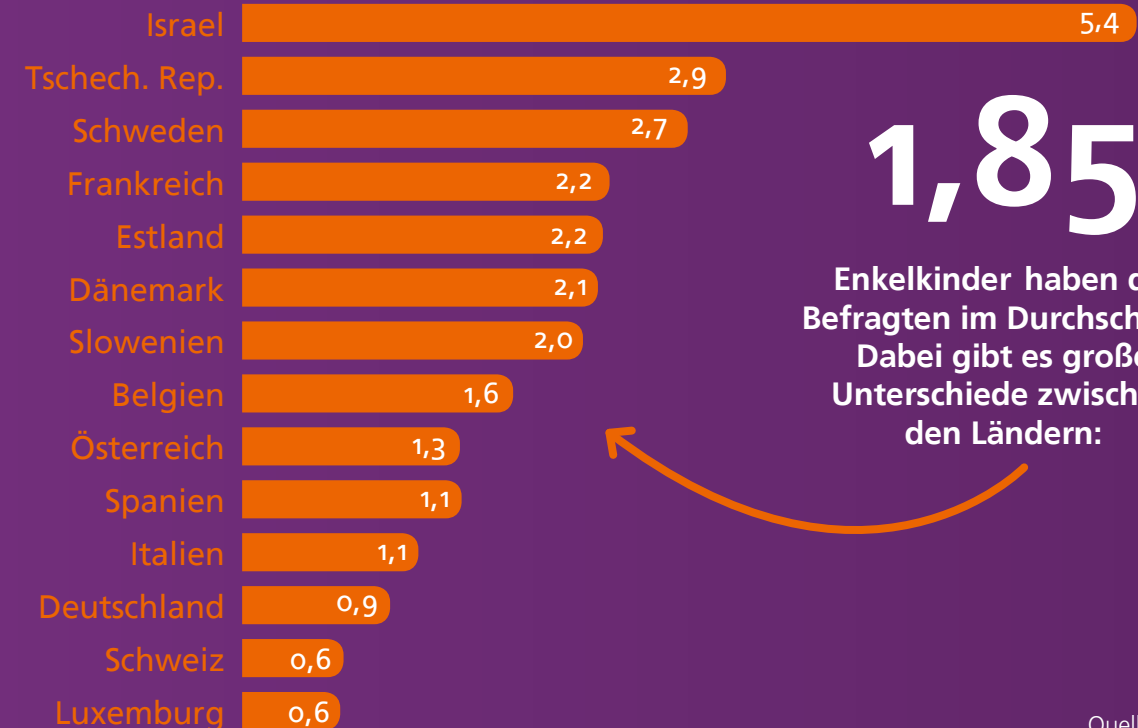


72%

der Befragten leben mit einem Partner zusammen.



Durchschnittliche Anzahl der Enkelkinder:



1,85

Enkelkinder haben die Befragten im Durchschnitt. Dabei gibt es große Unterschiede zwischen den Ländern:



Quelle: „50+ in Europa“ Welle 6

LITERATURVERZEICHNIS

Die in dieser Broschüre vorgestellten Ergebnisse basieren auf folgenden wissenschaftlichen Artikeln:

Arezzo, Maria Felice; Giudici, Cristina (2017): **Social Capital and Self Perceived Health Among European Older Adults.** Social Indicators Research 130(2): 665-685. DOI: 10.1007/s11205-015-1195-z.

Celidoni, Martina; Rebba, Vincenzo (2017): **Healthier lifestyles after retirement in Europe? Evidence from SHARE.** The European Journal of Health Economics 18: 805-830. DOI: 10.1007/s10198-016-0828-8.

Knudsen, Knud (2016): **Good Grandfathers have a partner.** In: Buchanan, A. and A. Rotkirch (eds.) Grandfathers. Global Perspectives, 165-181. Hampshire: Palgrave Macmillan UK.

Litwin, Howard; Schwartz, Ella; Damri, Noam (2017): **Cognitively Stimulating Leisure Activity and Subsequent Cognitive Function: A SHARE-based Analysis.** The Gerontologist 57(5): 940-948. DOI: 10.1093/geront/gnw084.

Pakpahan, Eduwin; Hoffmann, Rasmus; Kröger, Hannes (2017): **The long arm of childhood circumstances on health in old age: evidence from SHARELIFE.** Advances in Life Course Research 31: 277-282. DOI: 10.1016/j.alcr.2016.10.003.

Sand, Gregor; Gruber, Stefan (2016): **Differences in Subjective Well-being Between Older Migrants and Natives in Europe.** Journal of Immigrant and Minority Health 20(1): 83-90. DOI: 10.1007/s10903-016-0537-5.

de Souto Barreto, Philippe; Cesari, Matteo; Andrieu, Sandrine; Vellas, Bruno; Rolland, Yves (2016): **Physical Activity and Incident Chronic Disease: a Longitudinal Observational Study in 16 European Countries.** American Journal of Preventive Medicine 52(3): 373-378. DOI: 10.1016/j.amepre.2016.08.028.

Wahrendorf, Morten; Akinwale, Bola; Landy, Rebecca; Matthews, Katey; Blane, David (2017): **Who in Europe Works beyond the State Pension Age and under which Conditions? Results from SHARE.** Journal of Population Ageing 10(3): 269-285. DOI: 10.1007/s12062-016-9160-4.

Wagner, Melanie; Brandt, Martina (2017): **Long-term Care Provision and the Well-Being of Spousal Caregivers: An Analysis of 138 European Regions.** Journals of Gerontology: Social Sciences 73(4): e24-e34. DOI: 10.1093/geronb/gbx133.

Lösung des Sudokus auf Seite 7

5	8	6	2	3	1	9	7	4
2	4	7	8	6	9	5	1	3
3	1	9	7	4	5	2	8	6
9	2	8	5	7	4	3	6	1
6	5	4	9	1	3	7	2	8
7	3	1	6	2	8	4	9	5
4	9	5	1	8	2	6	3	7
1	7	3	4	9	6	8	5	2
8	6	2	3	5	7	1	4	9

KONTAKT BEI FRAGEN ZUR STUDIENTEILNAHME

Kantar Public
Telefon: 0800 0172036 (kostenfreie Nummer)
E-Mail: 50plus@kantarpublish.com

KONTAKT BEI FRAGEN ZUM SHARE PROJEKT

Max-Planck-Institut für Sozialrecht und Sozialpolitik
Dr. Annette Scherpenzeel
Leiterin SHARE Deutschland

Amalienstraße 33
80799 München
Telefon: 089 38602311
E-Mail: info@share-umfrage.de

BESUCHEN SIE AUCH UNSERE DEUTSCHE INTERNETSEITE:

www.share-umfrage.de