

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Sie haben wiederholt an den Untersuchungen und Befragungen der Berliner Altersstudie teilgenommen – die meisten von Ihnen auch an den im März dieses Jahres beendeten Untersuchungen im Rahmen der GendAge-Studie. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Einige wenige von Ihnen konnten wir wegen der Corona-Pandemie bei den BASE-II-Untersuchungen in GendAge nicht mehr miteinschließen, und wir möchten uns an dieser Stelle für Ihr Verständnis bedanken.

An der Auswertung der Daten aus der GendAge-Untersuchung arbeiten wir mit Hochdruck. Mit dem aktuellen Newsletter möchten wir wieder über einige interessante Ergebnisse informieren, die wir aus den Daten früherer Untersuchungen in der BASE-II gewonnen und in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht haben. Als ein illustratives Beispiel vorab: Den Satz „Früher war alles besser!“ hat wohl jeder schon einmal gehört. Aber stimmt das auch? Eine Reihe von Datenauswertungen, die zu einem wesentlichen Teil auf BASE-II-Daten basieren, hat gezeigt, dass ältere Menschen heutzutage in einer Vielzahl zentraler Lebensbereiche Verbesserungen im Vergleich zu ihren Alterskolleginnen und -kollegen Anfang der 1990er-Jahre aufweisen (siehe Seite 3).

Wir würden sehr gern für neue Befragungen und Untersuchungen wieder auf Sie zukommen. Damit wir auch weiterhin unkompliziert und schnell mit Ihnen in Kontakt treten können, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns Veränderungen in Anschrift, Telefonnummer und E-mail-Adresse mitteilen könnten. Bitte senden Sie hierzu einfach eine kurze Mail an lernen@mpib-berlin.mpg.de mit dem **Betreff: BASE-II**.

Viel Spaß beim Lesen des Newsletters wünschen Ihnen
Dr. Sandra Düzel, Dr. Johanna Drewelies, Prof. Ilja Demuth und Prof. Denis Gerstorff
im Namen des erweiterten Leitungsgremiums von BASE-II

Mobil sein im Alter dank der Gehfähigkeit

Die Gehfähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung, um auch im hohen Alter aktiv und selbstständig leben zu können. Sie ermöglicht die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben, für die oft ein Ortswechsel erforderlich ist. Während die Gehfähigkeit in jungen Jahren meist eine Selbstverständlichkeit ist, können mit zunehmendem Alter vermehrt Einschränkungen auftreten.

Im Rahmen der Berliner Altersstudie wurde unter anderem die Gehfähigkeit älterer Menschen (60–79 Jahre) gemessen und mit einer jüngeren Teilnehmergruppe verglichen (22–36 Jahre).

Hierfür statteten wir 554 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für sieben Tage mit einem speziellen Gürtel aus, der alle Bewegungen ihres Alltags aufzeichnete.

Es zeigte sich, dass die älteren Teilnehmer durchschnittlich etwas langsamer gingen und mit ca.

1,2 km pro Tag eine geringere Entfernung zurücklegten als die jüngere Vergleichsgruppe. Bei der älteren Teilnehmergruppe schnitten Frauen im Vergleich zu Männern in zwei Bereichen deutlich besser ab: die maximale zusammenhängende Entfernung pro Tag und die Anzahl der täglichen Schritte. Frauen kamen im Mittel auf 8.548 Schritte pro Tag, während Männer durchschnittlich 6.874 Schritte gingen.

Interessanterweise gab es in der jüngeren Teilnehmergruppe noch keinen so deutlichen Unterschied zwischen Frauen und Männern. Diese Studie wurde im Jahr 2018 in der Fachzeit-

schrift „PLOS One“ veröffentlicht.

Eine Frage für zukünftige Studien ist, welche Faktoren Unterschiede in der Gehfähigkeit je nach Alter und Geschlecht erklären können.

Ältere Menschen gehen durchschnittlich 1,2 km am Tag, jedoch langsamer als jüngere.

Sexualität ist immer ein Thema – auch im Alter

Ein Thema, über das eigentlich viel zu selten gesprochen wird, ist die sexuelle Aktivität im Alter. Im Rahmen der Berliner Altersstudie II widmeten wir uns auch dieser Fragestellung. Mithilfe eines Fragebogens wurden wiederum junge und ältere Studienteilnehmer*innen zu ihren sexuellen Gedanken, ihrer sexuellen Aktivität und Intimität befragt.

Für die Untersuchung wurden die Daten von 1.514 älteren Erwachsenen zwischen 60 und 82 Jahren und die der Kontrollgruppe aus 475 jüngeren Erwachsenen zwischen 22 und 36 Jahren verwendet. Die Auswertung dieses Fragebogens ergab, dass der Durchschnitt der älteren Menschen zwar weniger gelebte Sexualität und sexuelle Gedanken hat als die junge Vergleichsgruppe, jedoch zeigten sich beim Erleben von Gefühlen von Intimität und Geborgenheit dagegen nur geringe Unterschiede.

Für ältere Menschen ist Sexualität kein Tabu. Für ein erfülltes Sexualleben sind für ältere Menschen psychische und zwischenmenschliche Faktoren entschieden wichtiger als körperliche.

Es zeigte sich auch, dass es große Unterschiede im Leben und Empfinden der Sexualität im höheren Lebensalter gibt. So gab fast ein Drittel der 60- bis 80-jährigen Frauen und Männer an, dass sie vergleichsweise häufiger sexuell aktiv seien und sexuelle Gedanken haben als der Durchschnitt der jüngeren Menschen. Diese Studie wurde im Jahr 2019 in der Fachzeitschrift „Psychology and Aging“ veröffentlicht. Mit dieser Untersuchung ist ein erster Schritt gemacht. Nun gilt es, die Rolle von Sexualität im Alter und die sie für das erfolgreiche Altern spielt, weiter zu untersuchen.

Mit welchen Veränderungen Verbitterung einhergeht

Verbitterung ist kein unbekanntes Phänomen: Verbitterung kennt jeder. Verbitterungsreaktionen treten oftmals nach Erfahrungen von Demütigung, Ungerechtigkeit oder eines Vertrauensbruchs auf und

werden sowohl im beruflichen wie auch privaten Umfeld beobachtet.

Als besonders schwere Form der Verbitterungsreaktion gilt die „Posttraumatische Verbitterungsstörung“. Aber auch mildere Formen der Verbitterung können gleichzeitig mit belastenden Gefühlen, Einstellungen und Funktionsabweichungen im Gehirn auftreten. Im Rahmen von BASE-II haben wir nun Daten von 230 über 60-Jährigen untersucht, um he-

rauszufinden, welche Faktoren mit dem Phänomen der Verbitterung in Zusammenhang stehen.

Dabei wurden nicht nur Fragen zu Einsamkeit, Lebenszufriedenheit, Stress oder Zukunftsperspektiven analysiert, sondern auch Gehirndaten von MRT-Messungen ausgewertet. Die Studie wurde im Jahr 2018 in der Fachzeitschrift „Psychological Trauma“ veröffentlicht.

Unsere Ergebnisse zeigten, dass es Zusammenhänge zwischen Verbitterung und erhöhter Einsamkeit, erhöhtem Stress und verminderter Lebenszufriedenheit gibt. Auch scheinen verbitterte Menschen weniger in die Zukunft zu planen.

Weiterhin zeigt sich bei Menschen mit Verbitterungsgefühlen, eine veränderte Gehirnaktivität in Regionen, die unter anderem mit der Verarbeitung von Schuld und dem Gedächtnis verbunden sind.

Über diese erste beschreibende Studie hinausgehend werden wir uns zukünftig vermehrt mit Fragen zu ursächlichen Zusammenhängen beschäftigen: Was war zuerst da? Die Verbitterung oder die Einsamkeit? Die Verbitterung oder die veränderten Gehirnstrukturen?

Wie Einsamkeit mit der Gesundheit unseres Gehirns zusammenhängt

In BASE-II haben wir in einer weiteren Studie bei mehr als 300 Personen untersucht, wie die persönlich wahrgenommene Einsamkeit mit Gehirngesundheit zusammenhängt.

Die Ergebnisse der Studie wurden in der Fachzeitschrift „Scientific Reports“ 2019 veröffentlicht.

Mithilfe von Messungen im MRT wurde festgestellt, dass Menschen, die mehr Einsamkeit erleben (unabhängig von der Größe ihres sozialen Netzwerkes) kleinere Volumen in bestimmten Hirnarealen auf-

weisen als diejenigen, die wenig Einsamkeit empfinden. Die betreffenden Hirnareale sind für die Verarbeitung von Gedächtnis und Emotionen, wie zum Beispiel Ängsten bekannt.

Die Ergebnisse bedeuten nicht notwendigerweise, dass Einsamkeit zu einer Schrumpfung dieser Gehirnstrukturen führt, aber wir nehmen an, dass ein Mangel an sozialer Anregung und durch Einsamkeit verursachter Stress mögliche Faktoren sind, die das Gehirn langfristig schädigen könnten.

Früher war nicht alles besser

Viele Lebensbereiche haben sich im Laufe der letzten Jahrzehnte zum Teil bedeutsam gewandelt. Für ältere Menschen lassen sich eine Vielzahl von Verbesserungen feststellen – ein Muster, dass bei Erwachsenen im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter vielfach nicht vorliegt. Das zeigen insgesamt elf unabhängige Studien, die in einer Sonderausgabe der Fachzeitschrift „Psychology and Aging“ 2019 veröffentlicht wurden.

Es wird nicht alles schlechter im Alter: Ältere Menschen zeigen heute im Durchschnitt Verbesserungen in verschiedenen zentralen Lebensbereichen im Vergleich zu Gleichaltrigen vor 10 oder 20 Jahren. Die in der Sonderausgabe gesammelten Ergebnisse zeigen beispielsweise, dass es zumindest für Menschen ab Mitte 40 keinen Hinweis auf die sogenannte Narzissmus-

Epidemie gibt. Nach dieser These wird eine Gesellschaft von Generation zu Generation immer narzisstischer und ist zunehmend geprägt von Egoismus, Selbstdarstellung und Empathielosigkeit.

Doch dies lässt sich kaum belegen. Vielmehr zeigen Erwachsene heutiger Generationen im Durchschnitt eher eine geringere Selbstgefälligkeit.

Auch zeigen große Studien aus Deutschland (inkl. BASE-II), den Niederlanden und den USA keinerlei Hinweise darauf, dass heutige Generationen älterer Menschen einsamer als Gleichaltrige in früheren Zeiten sind.

**„Wir sind eine soziale Spezies.
Wir brauchen andere, um zu überleben.“**

Stephanie Cacioppo, Universität Chicago

Wir bringen dies mit einem Mehr an gesellschaftlichen Ressourcen in Verbindung wie etwa: höherem Bildungsniveau, mehr Kontakt zu Freunden sowie verbesserter Gesundheit.

Jedoch rechnen wir auch damit, dass die beobachteten positiven Effekte im Alter am Lebensende deutlich abnehmen.

An der Sonderausgabe haben sich neben BASE-II mehr als zehn verschiedene Forschergruppen aus Deutschland, Europa und den USA beteiligt. Die Veröffentlichungen basieren auf den Daten von mehr als 20 Längsschnittstudien, darunter auch BASE-II, die über viele Jahrzehnte hinweg Menschen im mittleren und höheren Alter untersucht und begleitet haben.

Gibt es Generations-Unterschiede in der Gesundheit unserer Studienteilnehmer*innen?

In einer weiteren Auswertung von Altersstudien-Daten untersuchten wir, ob und wie sich die modifizierbaren Indikatoren kardiovaskulärer Gesundheit in den vergangenen 20 Jahren bei den im Durchschnitt Mitte 70-Jährigen verändert haben. Erfreulicherweise gab es hier deutliche Verbesserungen

in den Bereichen körperliche Aktivität Ernährung, sowie bei den Cholesterin und Blutzuckerwerten. Danach hat sich also die kardiovaskuläre Gesundheit der 75-Jährigen insgesamt verbessert, was sich neben dem

gesundheitsbewussteren Verhalten auch durch Verbesserungen in der Medizin erklären lässt. Interessanterweise ist parallel zu dieser positiven Entwicklung der Blick auf die eigene Gesundheit kritischer geworden. So schätzten die heute 75-Jährigen ihre eigene Gesundheit im Mittel deutlich schlechter ein, als die Gleichaltrigen vor etwa 20 Jahren.

Die kardiovaskuläre Gesundheit der 75-Jährigen heute hat sich im Vergleich zu vor 20 Jahren insgesamt verbessert.

Das multidisziplinäre Team der Berliner Altersstudie II



Prof. Dr. Denis Gerstorf
Sprecher BASE-II,
Humboldt-Universität zu Berlin
(HU)
Projektteil: Psychologie



Prof. Dr. Lars Bertram
Ko-Sprecher BASE-II,
Universität zu Lübeck (ULBC)
Projektteil: Genetik



PD Dr. Ilja Demuth
Ko-Sprecher BASE-II,
Charité
Projektteil: Medizin



Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen
Ko-Sprecherin BASE-II,
Charité
Projektteil: Medizin



Prof. Dr. Ulman Lindenberger
Ko-Sprecher, Max-Planck-Institut
für Bildungsforschung (MPIB)
Projektteil: Psychologie



Prof. Dr. Graham Pawelec
Ko-Sprecher, Universität Tübingen
(TATI)
Projektteil: Immunologie



Prof. Dr. Gert G. Wagner
Ko-Sprecher BASE-II,
Langzeitstudie SOEP am
DIW Berlin
Projektteil: Sozioökonomie



Dr. Johanna Drewelies
HU, Leiterin der Psychologischen
Erhebungen



Dr. Sandra Düzel
MPIB, Leiterin der kognitiven
Erhebungen



Dr. Christina Lill
UzL, Leiterin der genetischen
Analysen
Projektteil: Genetik



Dr. Kilian Wistuba-Hamprecht
UT
Projektteil: Immunologie



Dr. Peter Eibich
Max-Planck-Institut für
Demographische Forschung
Projektteil: Sozioökonomie