



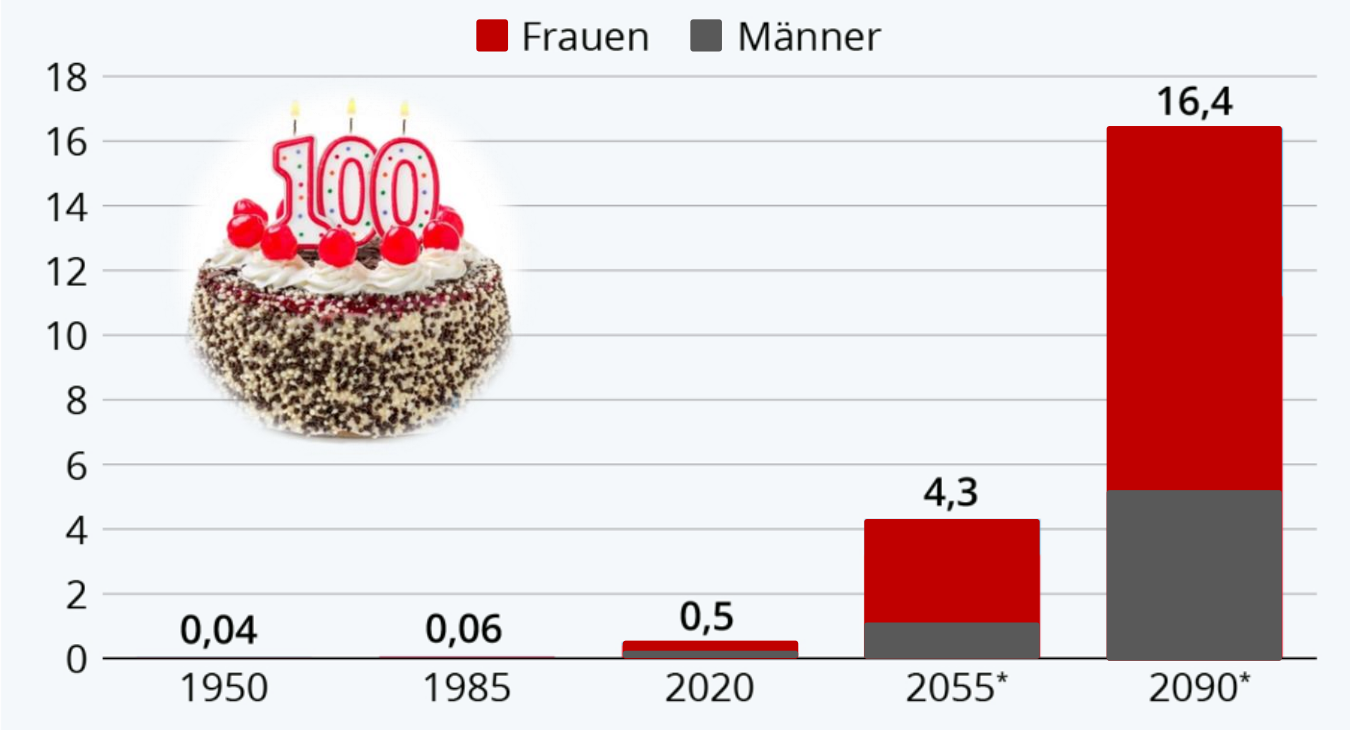
# **Was Hundertjährige uns lehren** Erkenntnisse, die Menschen lange zufrieden und resilient machen

**Prof. Dr. Daniela S. Jopp**

# Was wissen Sie über Hundertjährige?

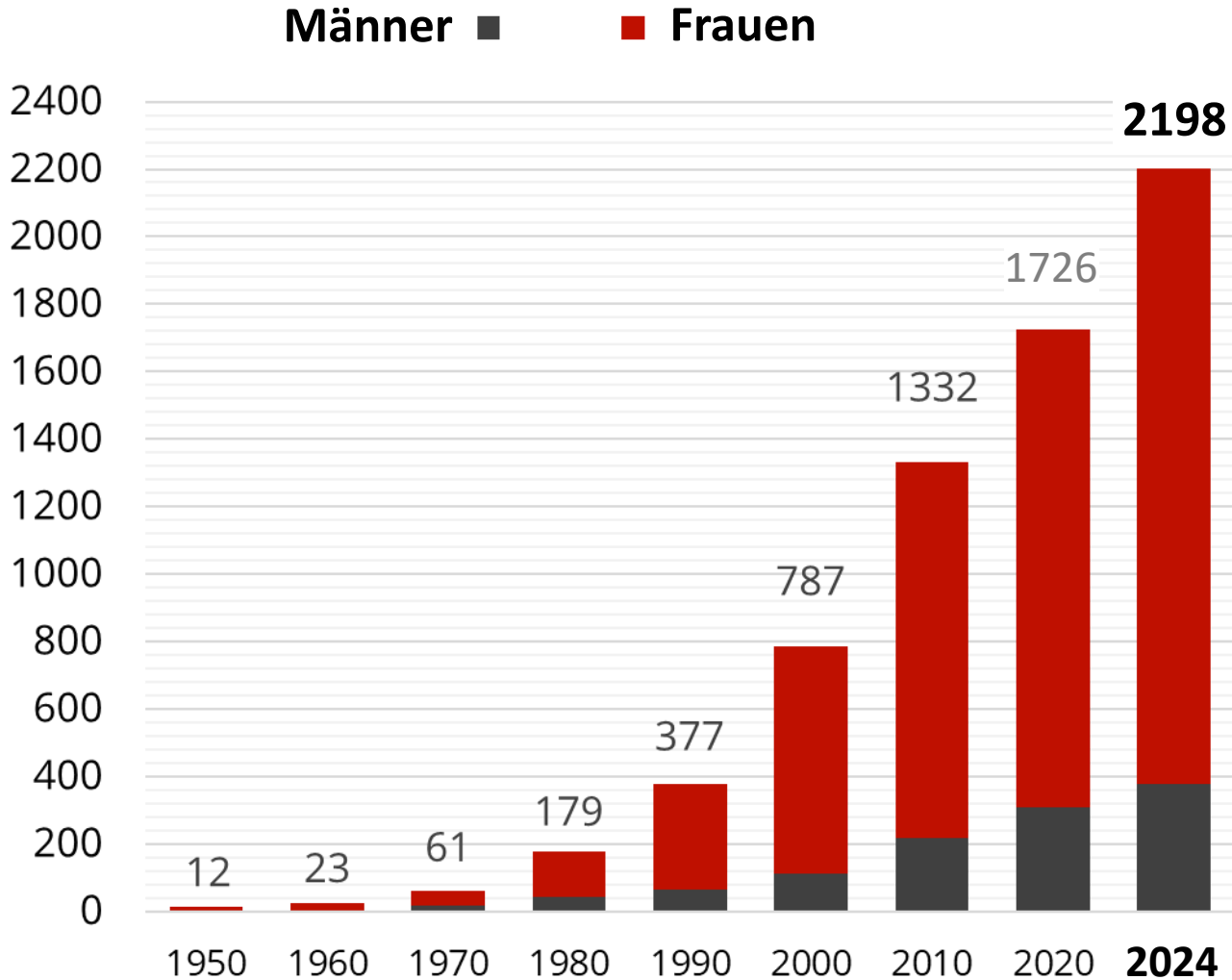
| <b>In der Schweiz gibt es weniger als 1000 Hundertjährige.</b>                 | Richtig | Falsch |
|--|---------|--------|
| <b>Es leben mehr Hundertjährigen in Pflegeheimen als in Privathaushalten.</b>  | Richtig | Falsch |
| <b>Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme.</b>                    | Richtig | Falsch |
| <b>Jeder zweite Hundertjährige leidet an einer Form von Demenz.</b>            | Richtig | Falsch |
| <b>Depressionen sind bei Hundertjährigen normal.</b>                           | Richtig | Falsch |
| <b>Die meisten Hundertjährigen sind einsam.</b>                                | Richtig | Falsch |
| <b>Die meisten Hundertjährige hatten ein Leben ohne viele Schwierigkeiten.</b> | Richtig | Falsch |

# Entwicklung der Anzahl von Hundertjährigen weltweit (in Millionen)



United Nations; Statistica

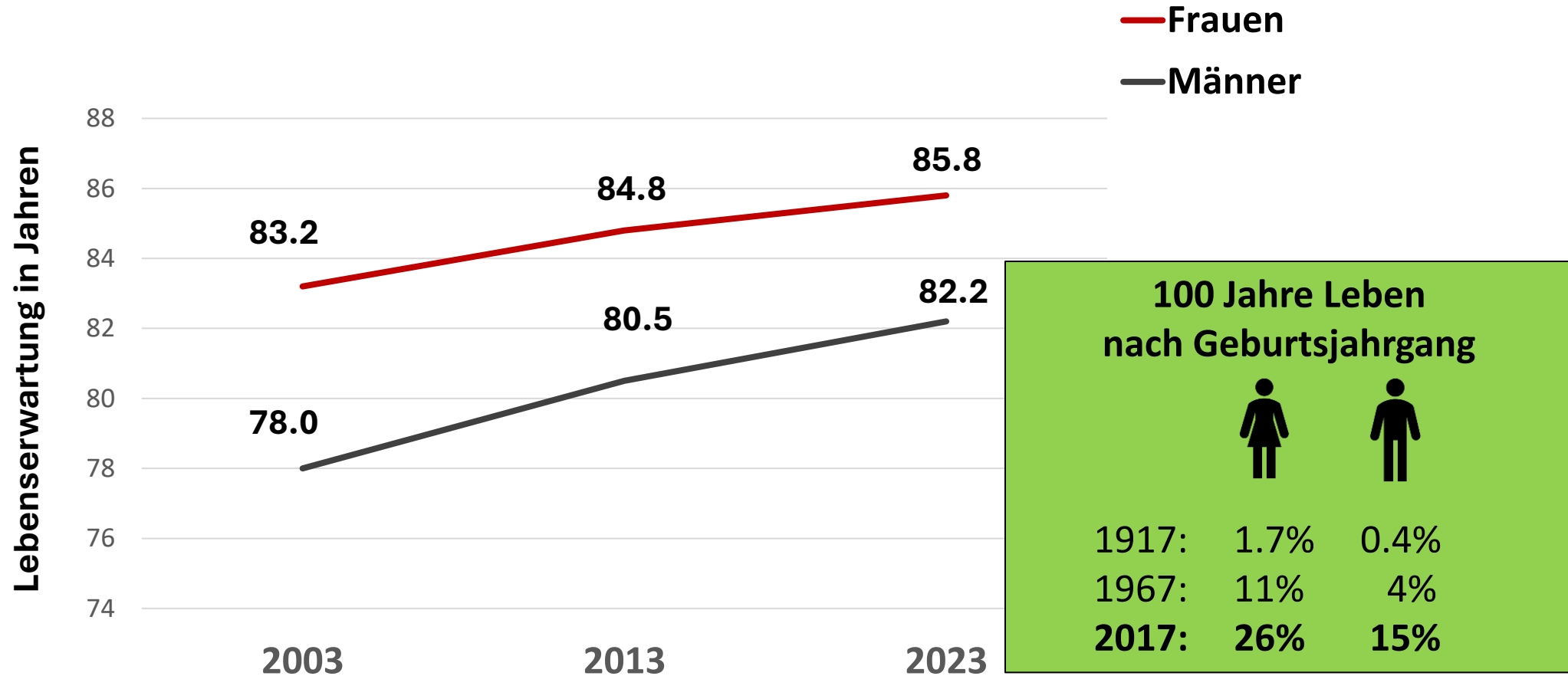
# Starker Zuwachs an Hundertjährigen auch in der Schweiz



BFS

# Entwicklung der Lebensspanne in der Schweiz

\*bei der Geburt, in Jahren



**Was zeichnet Hundertjährige in der Schweiz aus  
– und was können wir von ihnen über ein langes  
zufriedenes Leben und Resilienz lernen?**

# SWISS100 – Erste Schweiz-weite Hundertjährigenstudie



**100 SWISS** Étude sur les centenaires en Suisse  
Schweizer Hundertjährige-Studie  
Studio sui centenari in Svizzera

**DIE ERSTE LANDESWEITE STUDIE ÜBER HUNDERTJÄHRIGE IN DER SCHWEIZ**

**EINLADUNG ZUM GESPÄRCH**

**SWISS100**  
**PROJEKTVERANTWORTLICHE**



Prof. Daniela S. Jopp  
UNIL



Prof. Stefano Cavalli  
SUPSI



Prof. François Hermann  
HUG



Prof. Armin von Gunten  
CHUV

**PROJEKTPARTNER**



Prof. Mike Martin  
UZH

**Wo kann ich mehr erfahren?**  
Universität Zürich, UFSP  
„Dynamik Gesunden Alterns“,  
Andreasstrasse 15,  
8050 Zürich  
  
+41 77 533 44 88  
  
SWISS100@dynage.uzh.ch  
www.wp.unil.ch/swiss100/de

## SWISS100 ECKPUNKTE

- Eine Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen, finanziert vom Schweizerischen Nationalfonds.



- Die Datenerhebung wird in Lausanne (UNIL), Zürich (UZH) und Manno (SUPSI) organisiert.
- Studiendaten werden im Universitätsspital Genf (HUG) gespeichert.



SWISS100 umfasst sechs angesehene Schweizer Forschungsinstitute:



# SWISS100 Hundertjährige: Mehr als 400 Teilnehmende



# **Zentrale Lebens- und Funktionsbereiche: Situation im Alter von 100 Jahren**

# Gesundheit der Hundertjährigen

- Hundertjährige scheinen genetisch begünstigt (Barzilai et al., 2012).
- Hundertjährige leben mehr Jahre ihres Lebens ohne gesundheitliche Einschränkungen (Andersen et al., 2012).
- Gesundheitsbeschwerden beginnen ca. 10 Jahre später als bei der Normalbevölkerung (Jopp, Boerner, & Rott, 2016).
- Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme (Andersen-Ranberg et al., 2001).



# SWISS100: Hundertjährige haben im Durchschnitt 6 Gesundheitsprobleme

96 %



Seh- und/oder  
Hörprobleme

66 %



Mobilitätsprobleme  
(inkl. 54% Stürze)

65 %



Harnwegs-  
beschwerden

61 %



Kardiovaskuläre  
Erkrankungen

54 %



Muskuloskelettale  
Erkrankungen

23 %



Atemwegs-  
erkrankungen

19 %

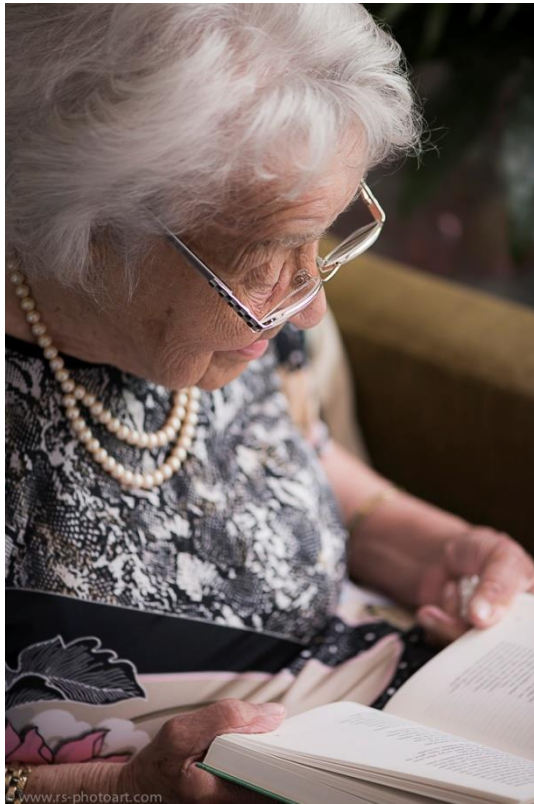


Magen-Darm-  
Erkrankungen

# ... aber positive Gesundheitseinschätzung!

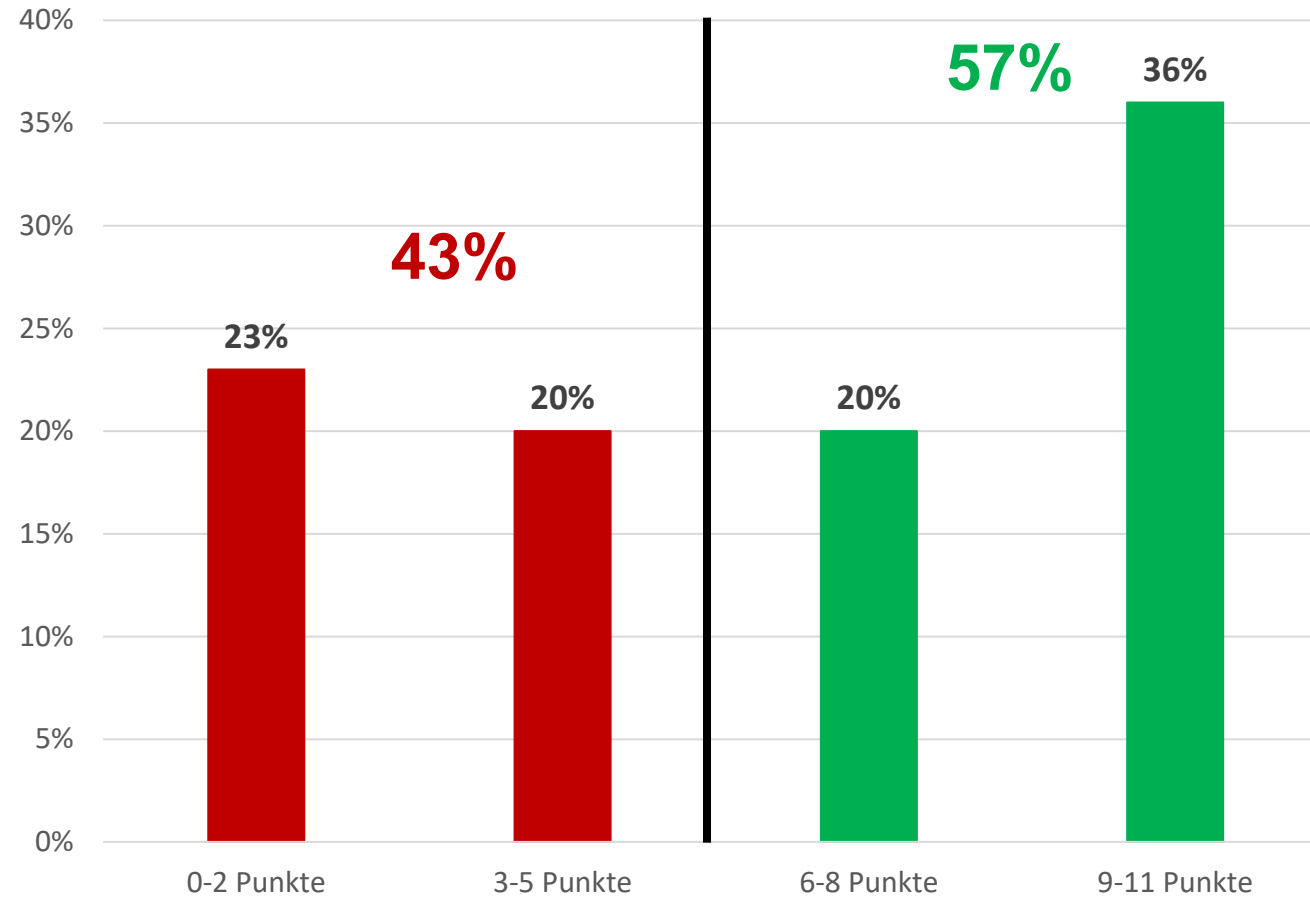


# Kognitive Leistungsfähigkeit der Hundertjährigen



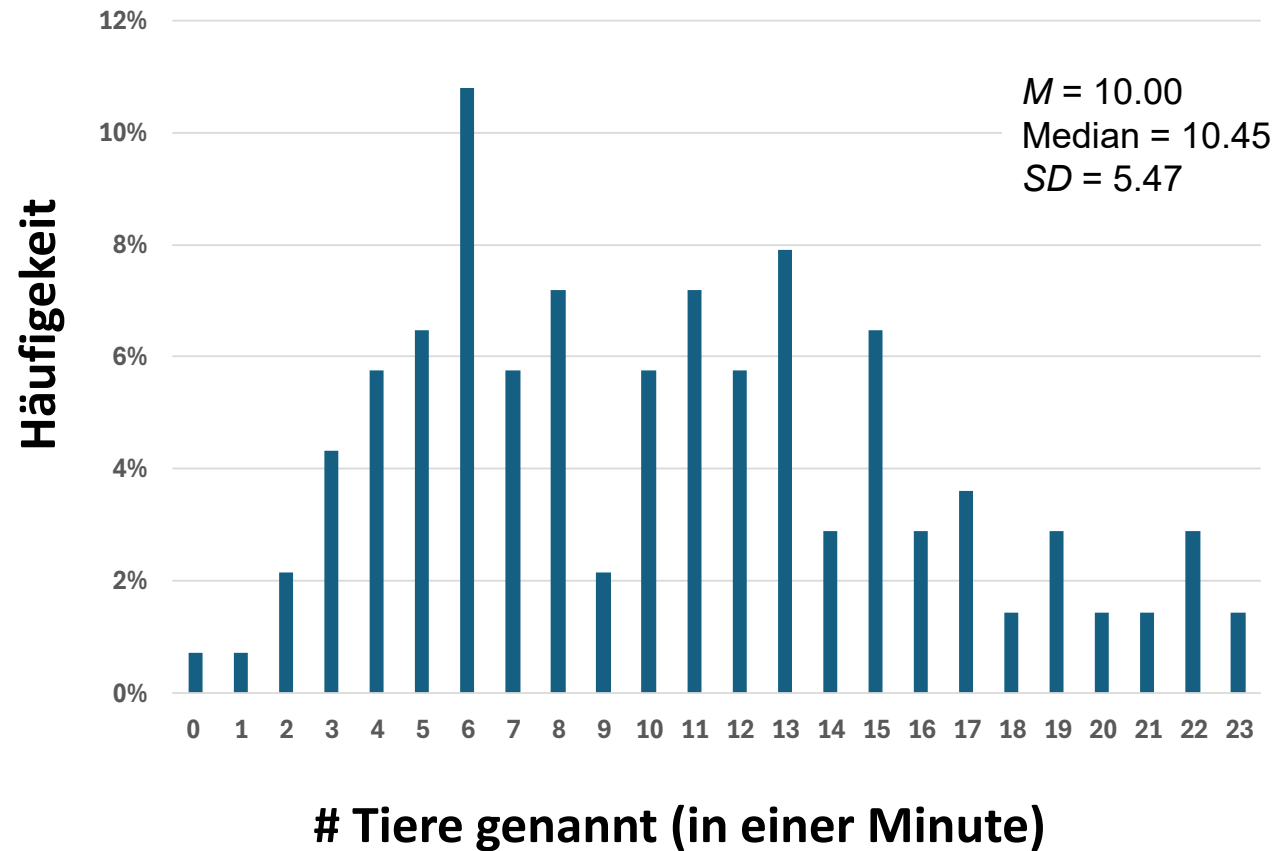
- Anteil der Hundertjährigen mit Einschränkungen variiert stark; je nach Studie zwischen 34% (Richmond et al., 2011) und 80% (Gondo et al., 2006; Silver et al., 2001).
- Starke kognitive Einschränkungen liegen zwischen 10% (Richmond et al., 2012) und 40% (Gondo et al., 2006; Kliegel et al., 2004).
- Große interindividuelle Unterschiede in der kognitiven Leistungsfähigkeit (Kliegel et al., 2004).

# SWISS100: Kognitive Leistungsfähigkeit



**Mehr als die Hälfte mit  
wenigen oder ohne  
Einschränkungen!**

# SWISS100: Große Unterschiede in den Fähigkeiten

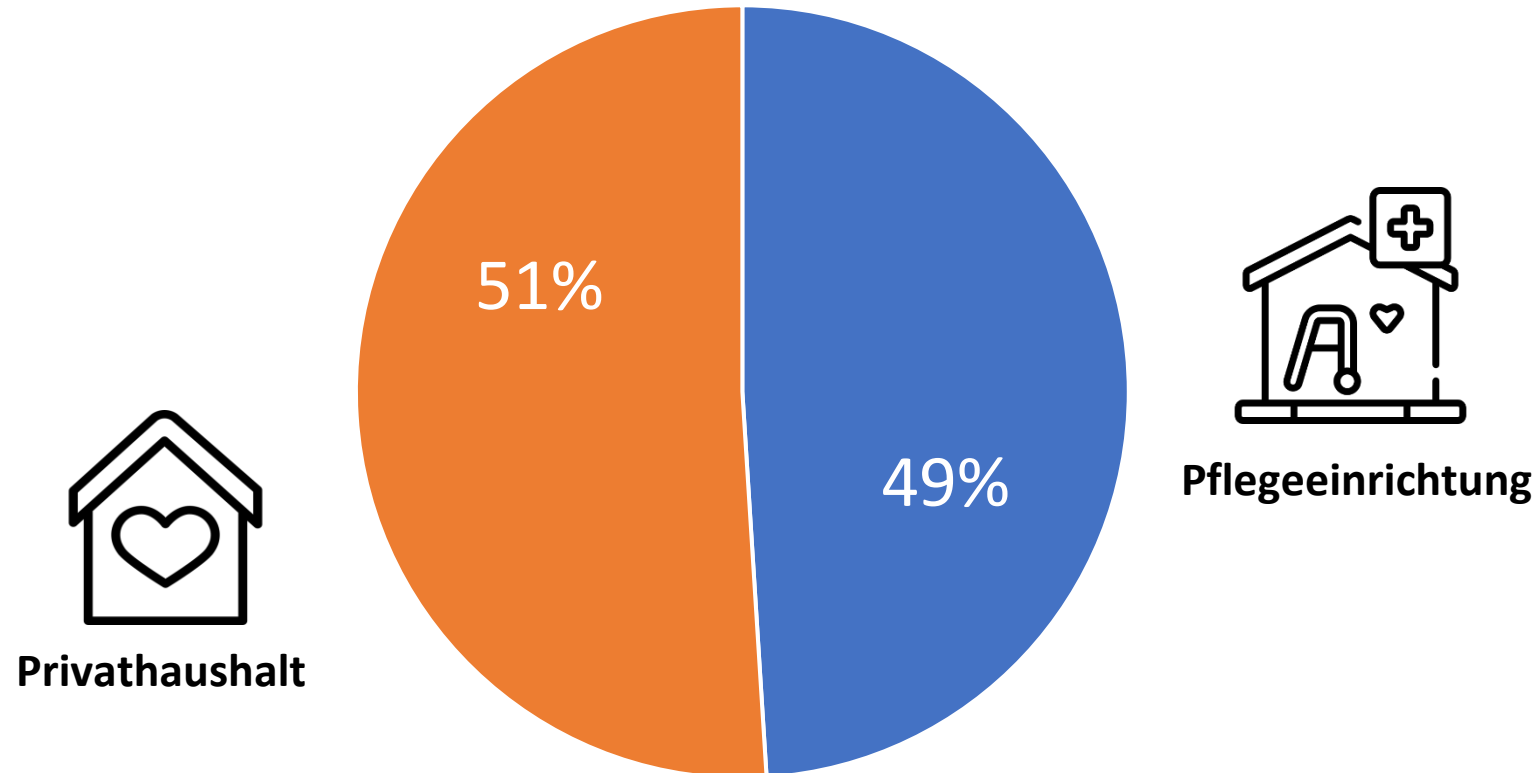


# Soziale Aspekte

- Hundertjährige sind zumeist verwitwet.
- Zunahme an Verlusten naher Sozialpartner (Boerner et al., 2016; Martin et al., 1992).
- Stark eingeschränktes soziales Netzwerk bei besonderer Bedürftigkeit (Jopp et al., 2016).
- Gesundheit schränkt soziale Kontakte weiter ein (Boerner et al., 2016).

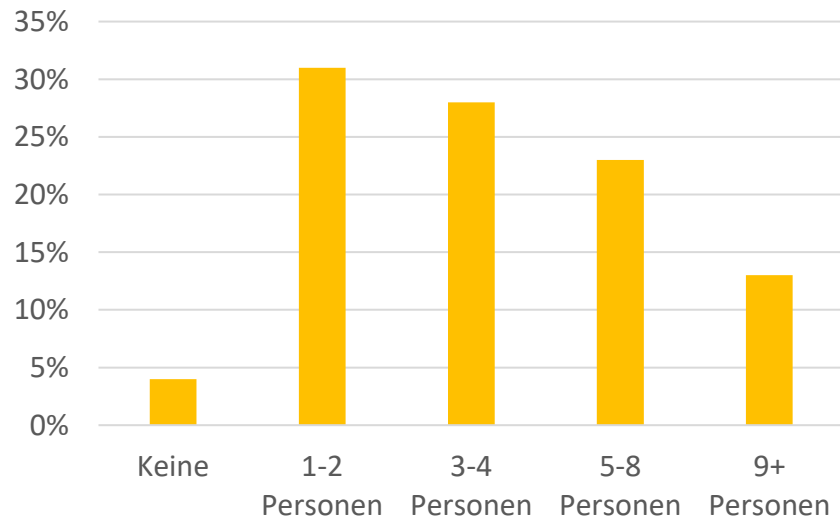


# SWISS100: Lebenssituation



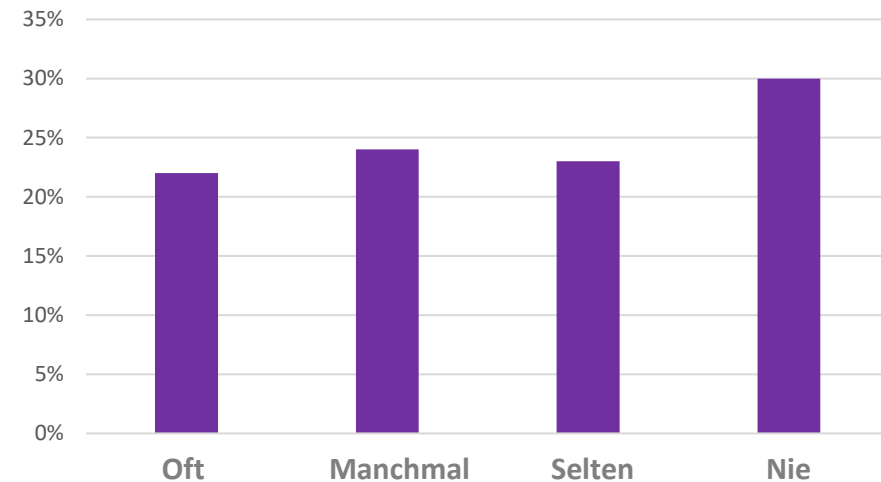
# SWISS100: Mehr soziale (Familien-)Kontakte, dennoch Risiko für Einsamkeit!

Anzahl regelmässiger Kontakte – Familie



**Grosse Anzahl familiärer  
Kontakte!**

Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen



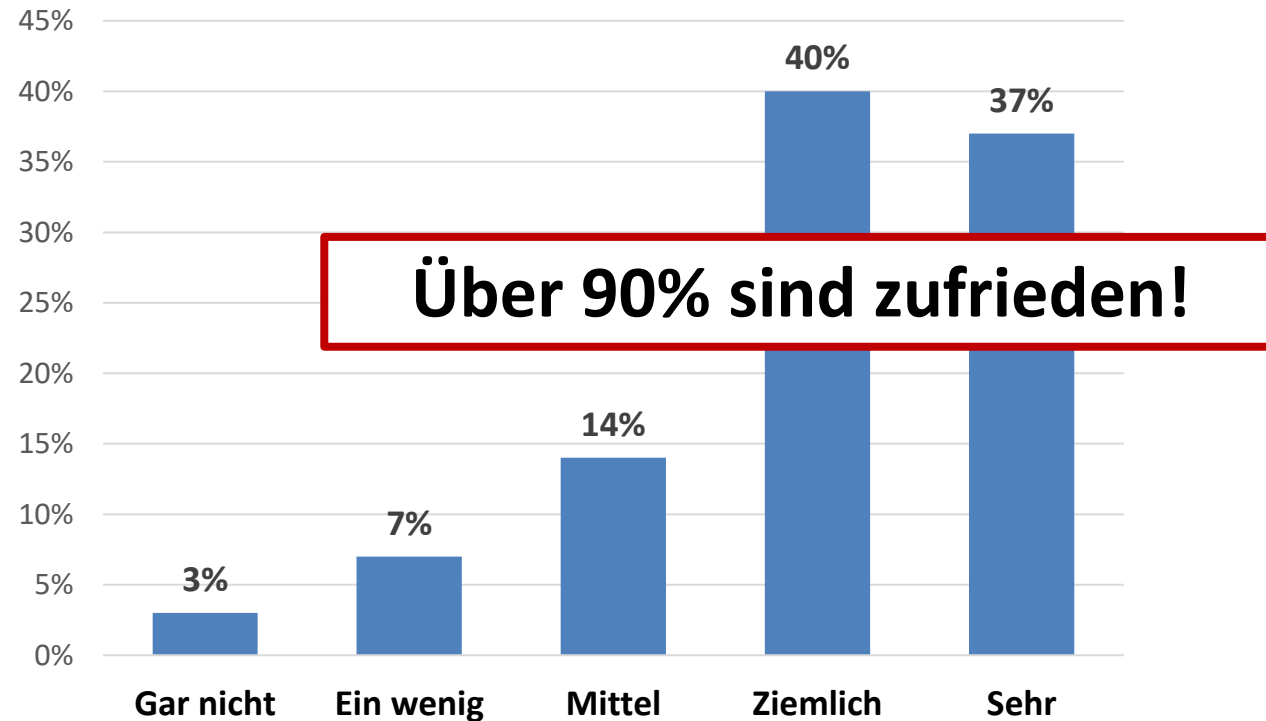
**Risiko für Einsamkeit leider  
vorhanden...**

# Wohlbefinden & psychologische Stärken

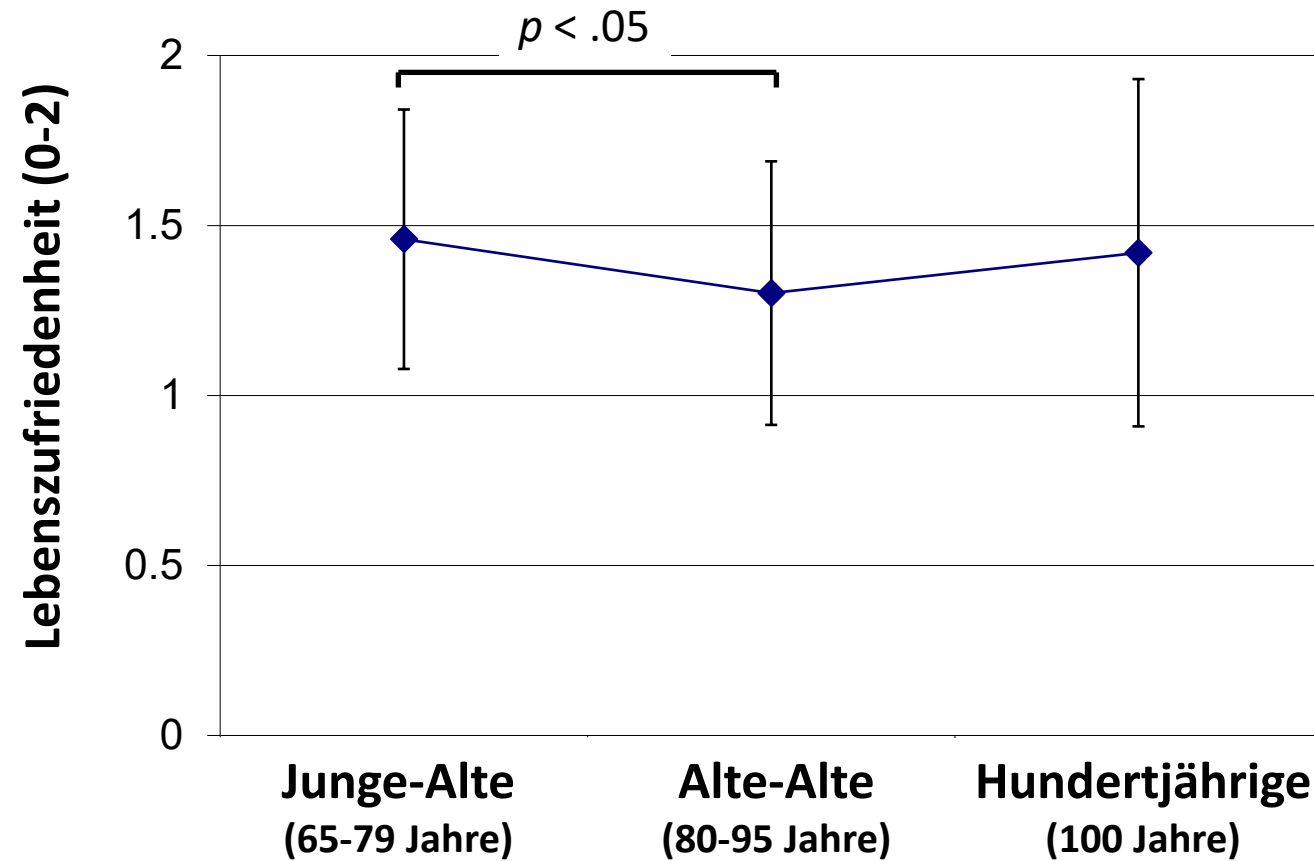


- Wohlbefindensparadox: Verluste schlagen sich nur bedingt auf Wohlbefinden nieder.
- Wohlbefinden höher als erwartet (Cheng, Leung & Brodaty, 2021; Jopp et al., 2016)
- Bewältigungsstrategien von grosser Bedeutung (Martin et al., 1992; 2001; Uittenhove et al., 2023).
- Psychologische Stärken spielen eine wichtige Rolle (Jopp & Rott, 2006).

# SWISS100 Hundertjährige sind mit ihrem Leben zufrieden(er)



# Lebenszufriedenheit im Vergleich (HD100-II)

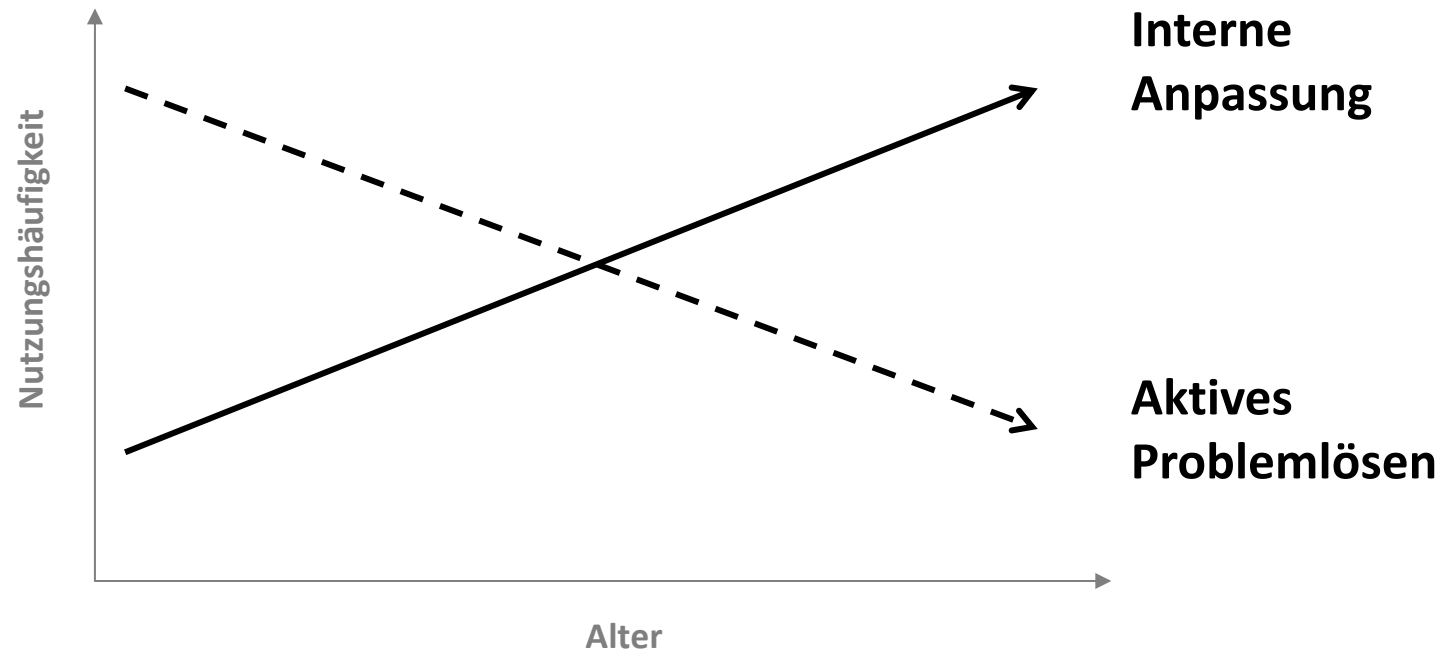


# **Psychologische Mechanismen als Schlüssel zur Zufriedenheit und Resilienz**

# Psychologische Bewältigungsstrategien

- **Aktive Problemlösestrategien:**
  - aktives Problemlösen: Handlungen, die das Problem beseitigen
  - proaktives Coping: vorausschauend handeln, so dass das Problem nicht entsteht
  - Planen: strategisches Vorgehen, um Problem zu lösen
  - Hilfe holen: faktische Hilfe, emotionale Unterstützung
- **Interne Anpassungsstrategien:**
  - Akzeptanz: seinen Frieden machen mit der Situation
  - Umbewerten: Vergleichsmaßstäbe oder Erwartungen verändern
  - Emotionen kontrollieren: versuchen, sich zu beruhigen
  - religiöses Coping: beten, meditieren

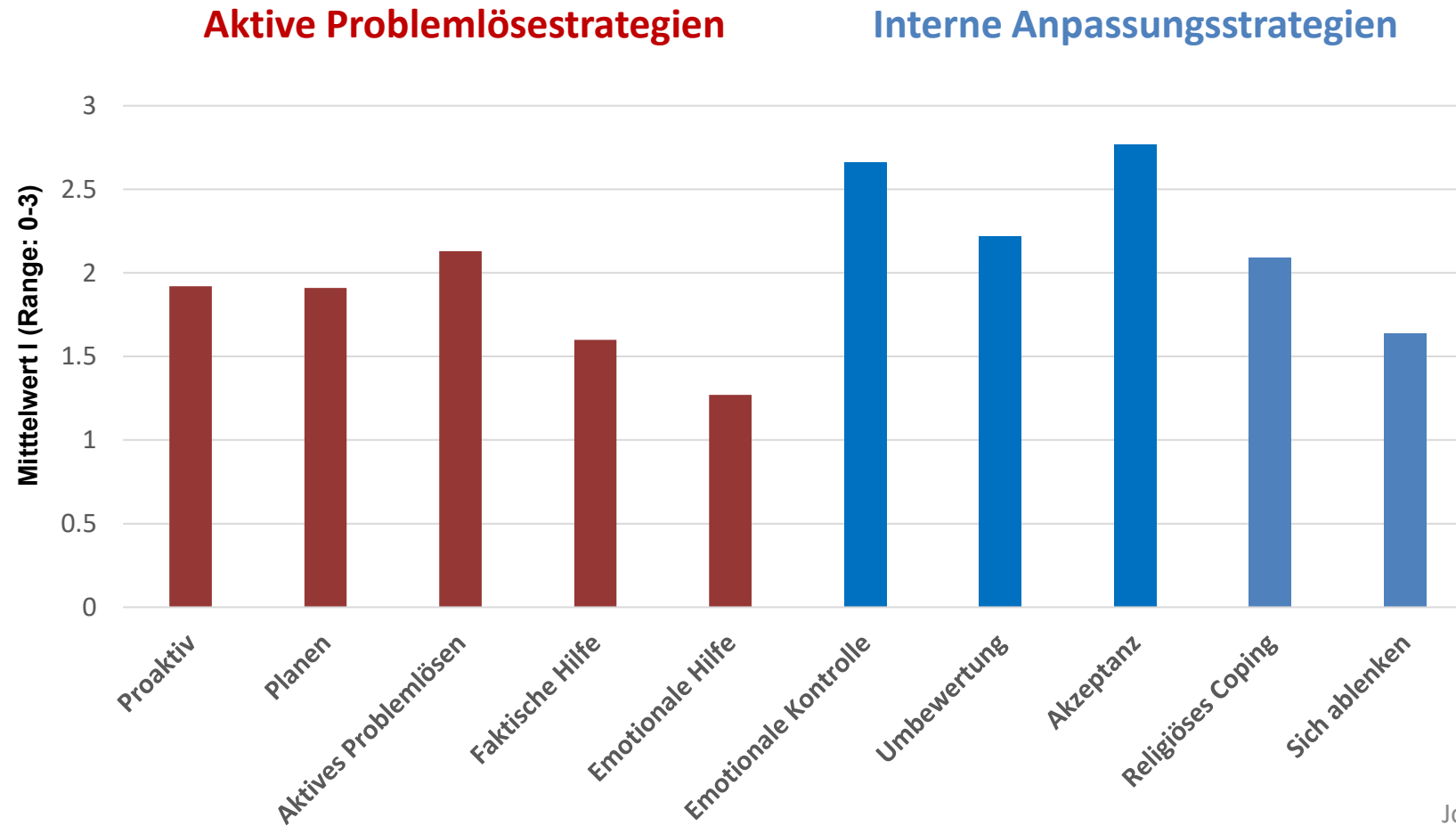
# Strategiepräferenzen: Persönliche Unterschiede, aber auch Veränderungen mit dem Alter



*Mit dem Alter nehmen Probleme zu, die man nicht einfach ändern kann, sondern innere Anpassung erfordern...*

Dual-Process Model Brandtstädter et al. (1990, 1994)

# Hundertjährige: Umfangreiches & vielfältiges Repertoire an Bewältigungsstrategien!



Jopp & Boerner (2017)

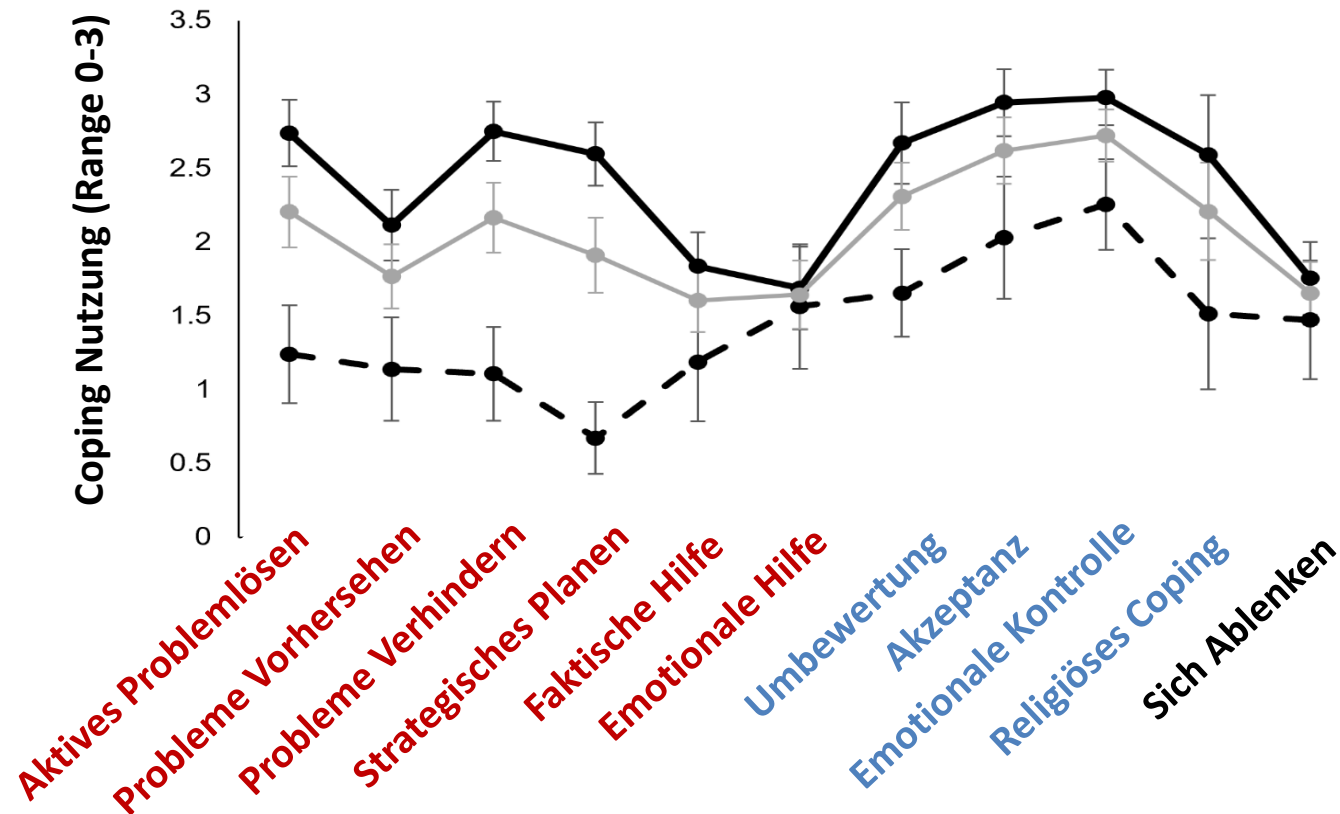
# Zwei Gruppen mit unterschiedlichen Bewältigungsprofilen

Aktive Problemlösestrategien

Interne Anpassungsstrategien

■ Starke Coping Gruppe (n = 56)

▣ Schwache Coping Gruppe (n = 31)



Uittenhove, Jopp ,  
Lampraki & Boerner (2022)

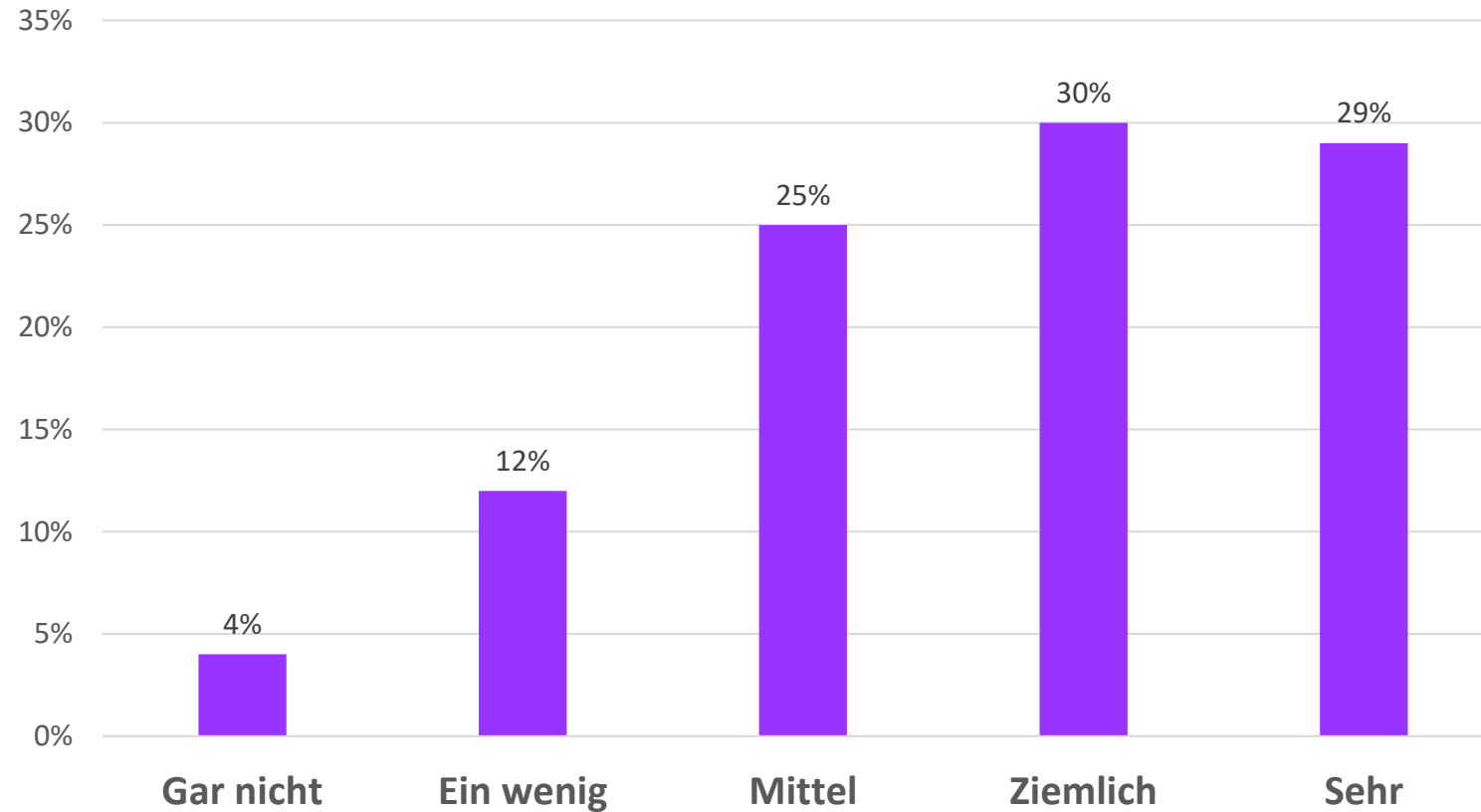
# Psychologische Stärken

## Einstellungen zum Leben und Überzeugungen zur eigenen Handlungsfähigkeit

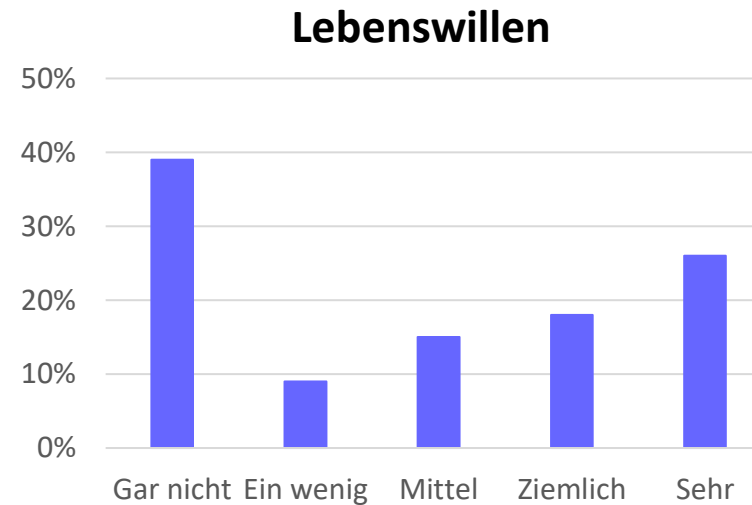
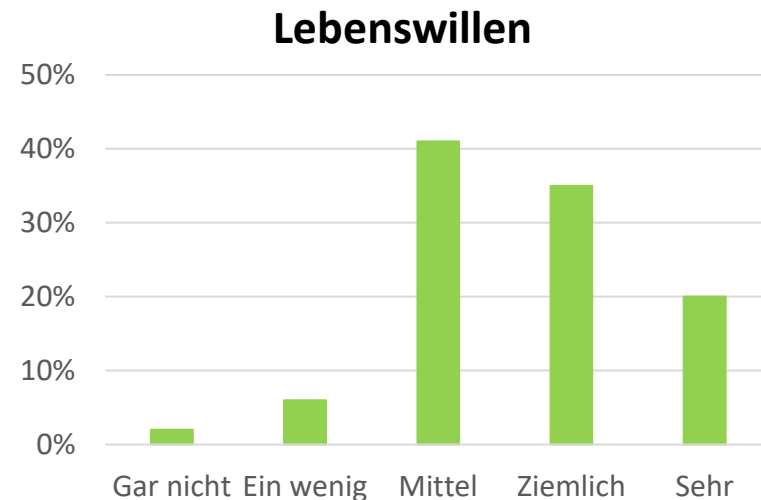
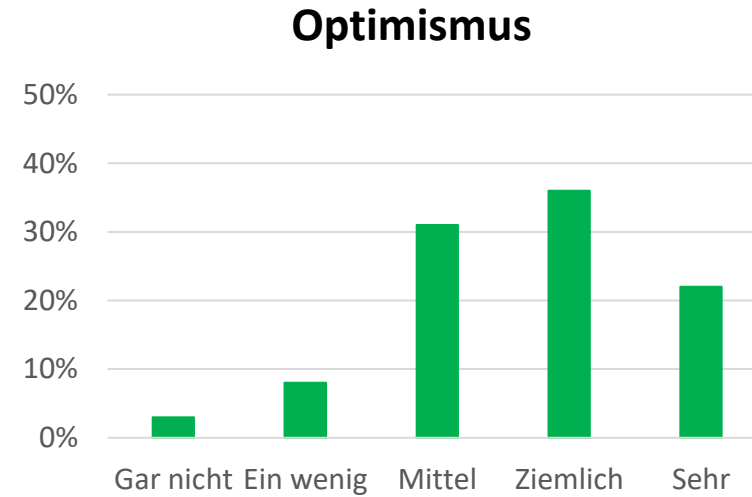
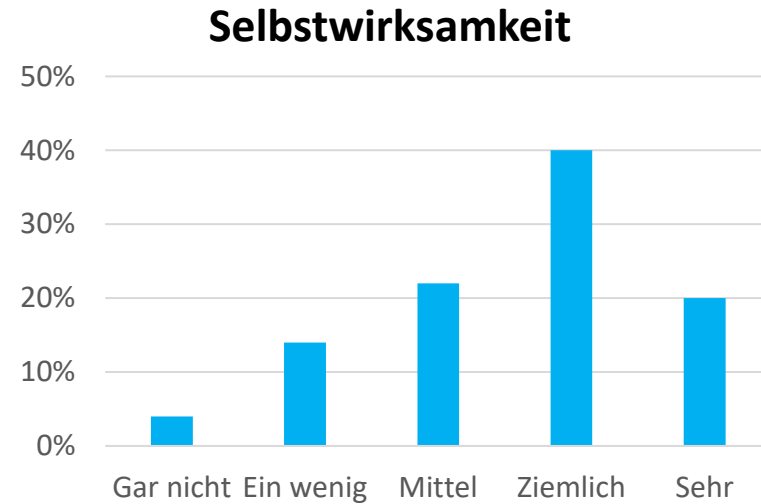
- **Optimismus:** das Glas halbvoll sehen.
- **Selbstwirksamkeit:** Überzeugung, etwas zu können.
- **Lebenssinn:** Leben als sinnvoll empfinden.
- **Lebenswille:** am Leben bleiben zu wollen.

# SWISS100: Psychologische Stärken auf hohem Niveau

Hat das Leben für Sie einen Sinn?



# SWISS100 Psychologische Stärken auf hohem Niveau



# Was trägt zur Lebenszufriedenheit bei: Psychologische Aspekte wichtiger als objektive Faktoren (SWISS100)

| Soziodemographische Aspekte        |     | Soziale Ressourcen  |     |
|------------------------------------|-----|---|-----|
| Alter, Geschlecht                  | --  | Anzahl Kinder   | --  |
| Schulbildung, Arbeit               | --  | Anzahl Besuche  | --  |
| <b>Finanzen</b>                    | (*) | <b>Einsamkeit</b>   | *** |
| Mit anderen zusammenleben (privat) | --  | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <b>Psychologische Stärken</b><br/> <b>Selbstwirksamkeit</b> ****<br/> <b>Optimistischer Ausblick</b> *****<br/> <b>Lebenssinn</b> ****<br/> <b>Lebenswillen</b> ***                 </div> |     |
| Heimunterbringung                  | --  |   |     |
| <b>Gesundheit</b>                  |     |   |     |
| Kognitiver Status                  | --  |   |     |
| Erkrankungen (Anzahl)              | --  |   |     |
| <b>Einschätzung Gesundheit</b>     | **  |   |     |
| <b>Einschätzung Sehfähigkeit</b>   | *   |   |     |
| Einschätzung Hören                 | --  |   |     |
| Alltagskompetenz                   | --  |   |     |

# Aktivitäten und Leidenschaften

- **Dinge tun, die einem Freude machen, helfen auch in schwierigen Zeiten.**
- **Entwicklungsaktivitäten:** z.B. sich weiterbilden, eine Sprache lernen.
- **Erlebnisorientierte Aktivitäten:** z.B. einen Ausflug machen, etwas geniessen.
- **Körperliche Aktivitäten:** z.B. Spaziergang, Gartenarbeit, Gymnastik
- **Soziale Aktivitäten:** privat (z.B. Freunde einladen), öffentlich (z.B. im Verein sein)
- **Religiöse Aktivitäten** (z.B. beten, meditieren, am Gottesdienst teilnehmen)
- **Handarbeit/Basteln** etc...

# SWISS100 Aktivitäten

## Häufigste Aktivitäten



Fernsehen/Radio 76%



Spazieren gehen 48%



Lesen 67%



Spiele (alleine) 27%  
Gesellschaftsspiele 24%



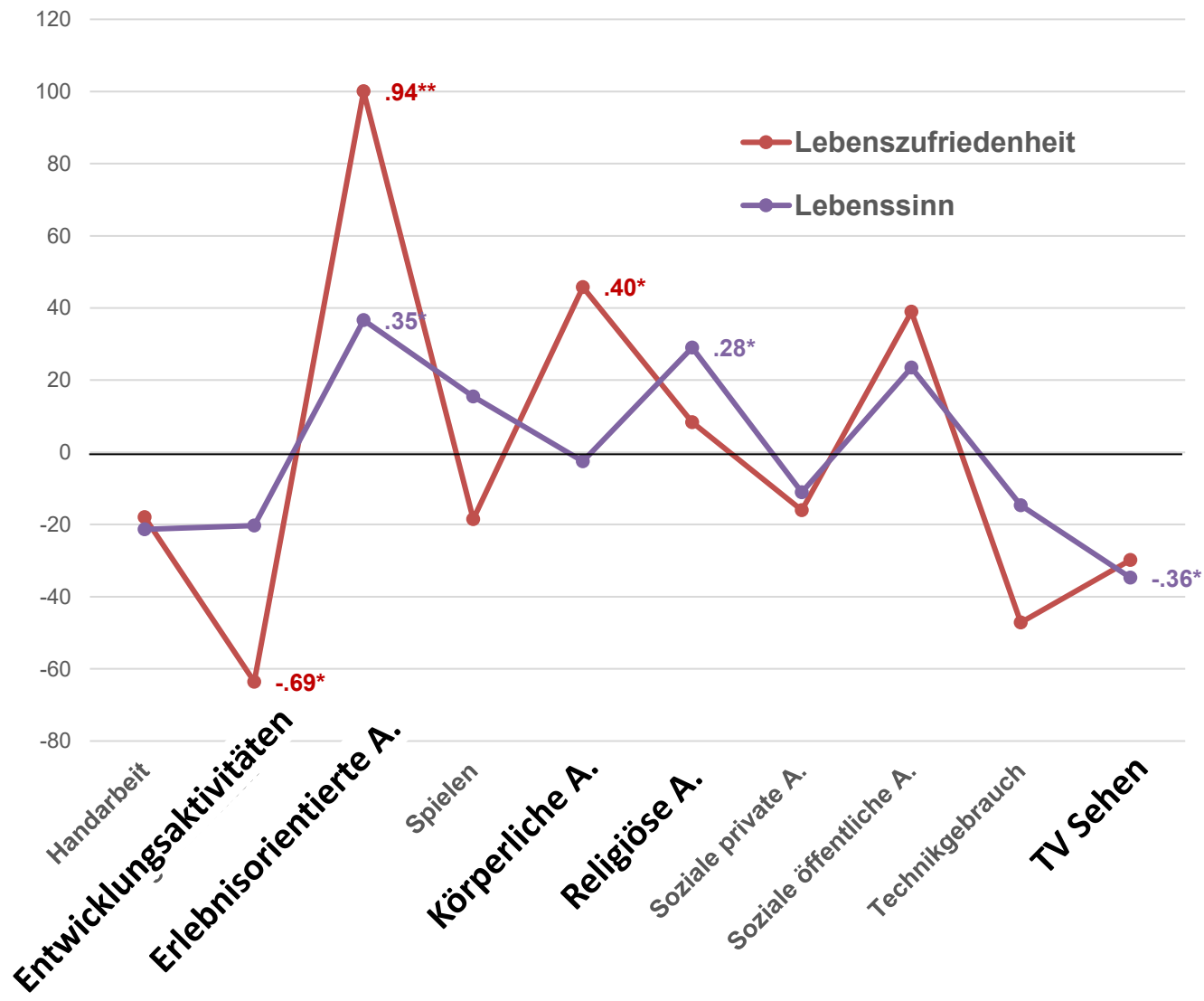
Religöse Aktivitäten  
59%



Compute/Tablet/  
Smartphone 22%

| Aktivitäten                                  | %  |
|--|----|
| Radio /TV                                    | 76 |
| Lesen  | 67 |
| Religöse Aktivitäten (Beten, Messe besuchen) | 59 |
| Gehen  | 48 |
| Spiel spielen (alleine)                      | 27 |
| Gesellschaftsspiel                           | 24 |
| Restaurant besuchen                          | 23 |
| Computer/Tablet/Smartphone benutzen          | 22 |
| Handarbeit/Basteln/Heimwerken                | 18 |
| Einkaufen                                    | 17 |
| Besuche machen oder empfangen                | 12 |
| Gartenarbeit                                 | 12 |
| Soziale Aktivitäten (ausser Haus)            | 8  |
| Künstlerische Aktivitäten                    | 7  |
| Kulturelle Aktivitäten                       | 4  |
| Reisen                                       | 2  |
| Freiwilligenarbeit                           | 2  |

# Zusammenhang zwischen Aktivitäten und Lebenszufriedenheit bzw. Lebenssinn



Stahlmann, Jopp, et al. (2026)

# Leidenschaften ... lohnen sich!



## Gerhart Wagner (\*18.02.1920)

- Biologe, Lehrer, Schulleiter
- Wissenschaftler aus Leidenschaft
- Autor von "Flora Helvetica" (mittlerweile in 7. Auflage)
- "Gegen Langeweile nach der Verrentung"
- 12 Jahre, 14 Kg Papier...

***Leidenschaft für Natur & Wissenschaft***

# Leidenschaften lohnen sich

## Elfriede Bachmann (\*26.05.1922)

- Bescheidenes Elternhaus, glückliche Kindheit
- Will Krankenschwester werden, dann Laboradin bei Sandoz
- 73 Jahre verheiratet
- ein Sohn, sehr gute Beziehung, lebt im Ausland
- Hat einen grossen Freundeskreis, war lange im Turnverein, sehr enge Beziehungen zu den Nachbarn

***Leidenschaft für Menschen***



# Fazit – Lange zufrieden Leben – Lehren der Hundertjährigen

- **Körperliche Gesundheit wird schlechter – deutliche Vulnerabilität**
  - Besonders bedeutsam: sensorische und Mobilitätseinschränkungen.
  - Gesundheit als wichtiges Ziel, aktive Prävention & Intervention zentral!

# Trotz Einschränkungen sich weiter um seine Gesundheit kümmern ...

- Gute medizinische Versorgung sicherstellen
- Vorsorgen wahrnehmen
- Ausgewogene Ernährung
- Fitness aufbauen & erhalten
- Ausreichend Schlaf
- Stress reduzieren



**«Nicht übertreiben!»**

**«Tun was man kann!»**

# Fazit – Lange zufrieden Leben – Lehren der Hundertjährigen

- **Körperliche Gesundheit wird schlechter – deutliche Vulnerabilität**
  - Besonders bedeutsam: sensorische und Mobilitätseinschränkungen.
  - Gesundheit als wichtiges Ziel, aktive Prävention & Intervention zentral!
- **Kognitive Gesundheit 60:40 – besser als erwartet**
  - Kognitive Einschränkungen bei etwas weniger als 50%, grosse Heterogenität
  - Reserven anlegen (Bildung; Beruf), Leidenschaften & Aktivitäten!

# Vielfältige Aktivitäten beibehalten...



# Fazit – Lange zufriedenen Leben – Lehren der Hundertjährigen

- **Körperliche Gesundheit wird schlechter – deutliche Vulnerabilität**
  - Besonders bedeutsam: sensorische und Mobilitätseinschränkungen.
  - Gesundheit als ein wichtiges Ziel, aktive Prävention & Intervention zentral!
- **Kognitive Gesundheit 60:40 – besser als erwartet**
  - Kognitive Einschränkungen bei etwas weniger als 50%, grosse Heterogenität
  - Reserven anlegen (Bildung; Beruf), Leidenschaften & Aktivitäten!
- **Soziale Beziehungen werden weniger, aber Familie bleibt**
  - Beziehungen klären, pflegen und Netzwerk ausbauen

# Sozialen Beziehungen pflegen ...



# Fazit – Lange zufriedenen Leben – Lehren der Hundertjährigen

- **Körperliche Gesundheit wird schlechter – deutliche Vulnerabilität**
  - Besonders bedeutsam: sensorische und Mobilitätseinschränkungen.
  - Gesundheit als ein wichtiges Ziel, aktive Prävention & Intervention zentral!
- **Kognitive Gesundheit 60:40 – besser als erwartet**
  - Kognitive Einschränkungen bei etwas weniger als 50%, grosse Heterogenität
  - Reserven anlegen (Bildung; Beruf), Leidenschaften & Aktivitäten!
- **Soziale Beziehungen werden weniger, aber Familie bleibt**
  - Beziehungen klären, pflegen und Netzwerk ausbauen
- **Lebensqualität ist gut!**
  - Hohes Wohlbefinden, bedingt durch Bewältigungsstrategien, psychologische Stärken & Leidenschaften
  - Lebenslange Entwicklung dieser hilfreichen Eigenschaften & Investition in Erhalt!

**Psyche stärken, Strategien & Einstellungen entwickeln ...**



**... und das Leben genießen!**

# Ein herzliches Dankeschön an...

## Co-PIs & Partner vom SWISS100 Team



Prof. Stefano Cavalli  
Principal Investigator  
SUPSI



Prof. Armin von Gunten  
Principal Investigator  
CHUV



Prof. François Herrmann  
Principal Investigator  
HUG



Prof. Mike Martin  
UZH



Prof. Karl-Heinz Krause  
UNIGE



Dr. Christina Röcke  
Healthy Longevity Center

## SNSF & Stiftungen für die finanzielle Unterstützung



## Beteiligte Institutionen



**33** MitarbeiterInnen &  
**42** Interviewers von SWISS100

Hundertjährige und ihre Familien für ihre Zeit  
und ihr Vertrauen

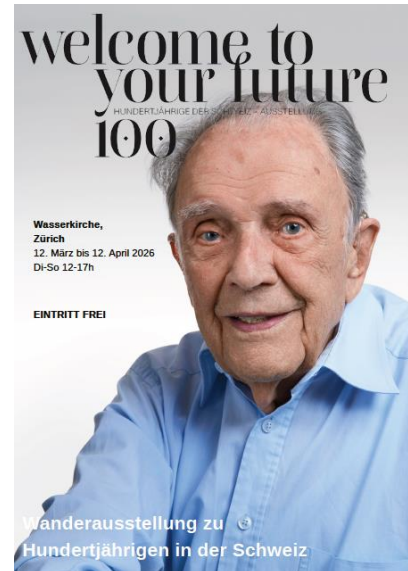
Pflegezentren & Mitarbeiter  
für ihre Unterstützung

**Vielen Dank!**



**Kontakt : [Daniela.Jopp@unil.ch](mailto:Daniela.Jopp@unil.ch)**

# Für weitere Inspirationen: Ausstellung « *Welcome to your future : Hundertjährige der Schweiz* »



Mehr als **9000** Besucher!



**Forum im Rathaus von  
Lausanne**

**(9.06.-4.07.2026)**