



# Altern

## Strukturwandel des Alters

Wir werden alle immer älter – die Lebenserwartung der Menschen ist in den vergangenen anderthalb Jahrhunderten beträchtlich gestiegen. In Deutschland liegt die durchschnittliche Lebenserwartung heute bei 81,2 Jahren für Frauen und bei 75,3 Jahren für Männer.

Altersveränderungen gibt es in vielfältigen Facetten. Sie betreffen Lebensbereiche wie Familie, Beruf, Freizeit, Wohnen, Kontakte, Einkommen, Erwerbsleben usw. Und sie betreffen veränderte Lebensumstände wie Krankheit, Hilfe- und Pflegebedürftigkeit.



Das eigene Altersbild, wie auch das Bild vom Altern, z.B. von jüngeren Menschen, ist jedoch dynamisch und unterliegt Tendenzen, die von der Gesellschaftsstruktur, der eigenen Lebensstruktur dem eigenen Lebenssinn und der Sichtweise von Altern, z.B. Alter als neue Lebenschance nutzen, abhängig sind.

Insbesondere in den letzten 20 bis 30 Jahren hat sich das Altersbild verändert.

### Dieser Wandel drückt sich aus in:

#### ▫ **Frühere Entberuflichung**

Wachsende Lebenszeit ohne Berufstätigkeit/Vorruhestand und damit Veränderungen in der Lebenssituation kennzeichnen die frühe Entberuflichung.

#### ▫ **Zunehmende Hochaltrigkeit**

Durch höhere Lebenserwartungen, bessere Gesundheitsvorsorge und medizinischen Fortschritt wird ein Leben in hohem Alter möglich.

#### ▫ **Feminisierung**

Ausdruck der derzeitigen Feminisierung ist ein unausgeglichenes Geschlechterverhältnis aufgrund der Kriegsfolgen und der höheren Lebenserwartung der Frauen.

#### ▫ **Singularisierung**

Der Anteil Alleinstehender nimmt zu. Auch bei Älteren ist ein Anstieg der Scheidungsquote und ein Trend zum Alleinleben zu verzeichnen.

#### ▫ **Verjüngung**

Die „Verjüngung des Alters“ drückt sich durch „jüngere“ Selbsteinschätzung, positives Altersbild, frühere und vielfältigere Anpassung an die nachberufliche Phase, Modetrends für Ältere und sportliche Aktivitäten aus.

▫ **Einstellungen verändern sich**

Ältere Menschen legen verstärkt Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild und gestalten ihre körperliche Ausstrahlung. Ein Trend zur Jugendlichkeit führt dazu, dass Fitness als Wert an Bedeutung zugenommen hat.

▫ **Vielfalt an Lebensentwürfen**

Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe. Es hat sich eine Vielfalt an Lebensstilen herausgebildet, sodass es auch nicht das eine geeignete Sportangebot für ältere Menschen geben kann.