

Sieben Gründe, warum wir immer älter werden

Die Pille für ein langes Leben hat noch niemand erfunden. Dennoch werden wir immer älter. Und das hat gleich mehrere Gründe.

Steigender Wohlstand

Der internationale Vergleich zeigt: Am ältesten werden die Menschen in den entwickelten und wohlhabenden Ländern. Je reicher ein Land ist, desto besser ist in der Regel auch das Gesundheitssystem. Es steht mehr Geld zur Verfügung für die medizinische Infrastruktur, für die Behandlung und Erforschung von Krankheiten, aber auch für gesundheitliche Aufklärung und Prävention. Ein hoher Wohlstand zeugt zugleich von politischer und sozialer Stabilität: Bürgerkriege, Seuchen oder Hungersnöte, die in Entwicklungsländer die durchschnittliche Lebenserwartung nach unten drücken, sind selten. Und natürlich verbessern sich mit steigendem Wohlstand auch die Lebensbedingungen jedes Einzelnen. Das wiederum erhöht die Lebensfreude – ein wichtiger Faktor für ein langes Leben.

Medizinischer Fortschritt

Ohne medizinische Verbesserungen wäre ein längeres Leben undenkbar. Dies zeigt sich beispielsweise in den Erfolgen zur Bekämpfung der Säuglingssterblichkeit, die Anfang des 20. Jahrhunderts zu einem deutlichen Anstieg der Lebenserwartung führten. Heute geht die Verlängerung des Lebens zu fast 80 Prozent auf das Konto einer sinkenden Sterblichkeit bei den über 65-Jährigen. Entscheidend sind vor allem die Fortschritte bei der Prävention und Behandlung typischer Altersleiden wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So hat sich die Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, innerhalb von 40 Jahren verfünffacht. Ein Ende des medizinischen Fortschritts ist nicht in Sicht angesichts der ungeahnten Möglichkeiten, die etwa die Genom- und Stammzellforschung bieten. Forscher arbeiten beispielsweise daran, Stammzellen in jede beliebige Zellsorte umzuprogrammieren. Damit bekäme jeder Mensch quasi ein eigenes Ersatzteillager für seinen Körper.

Humanere Arbeitsbedingungen

Zu Beginn der Industrialisierung mussten Arbeiter noch große Strapazen erleiden. Die Wege zu den Fabriken waren weit, die Arbeit dauerte lang und war hart. Wochenenden gab es nicht, die Arbeitszeit erstreckte sich oft über sieben Tage und lag um 1870 noch bei bis zu 78 Stunden pro Woche. Entsprechend groß war der körperliche Verschleiß, der einen frühen Tod zur Folge hatte. Auch der Arbeitsschutz spielte noch keine große Rolle, so dass viele Arbeiter tödlich verunglückten. Heute ist die Situation völlig anders: Mit dem Übergang zur Dienstleistungsgesellschaft sind viele gefährliche und körperlich anstrengende Jobs weggefallen. Zugleich wird der Arbeitsschutz groß geschrieben: Hunderte Normen regeln haarklein den Aufbau von Arbeitsstätten und den Umgang mit gefährlichen Stoffen. Außerdem arbeiten die Menschen deutlich weniger als früher und bekommen immer mehr Möglichkeiten, die Arbeit kurzzeitig auszusetzen oder zu verkürzen.

Gesündere Lebensweise

Die Menschen haben es zum Großteil selbst in der Hand, wie alt sie werden. Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten begünstigen ein langes Leben. Und die Deutschen leben immer gesundheitsbewusster als frühere Generationen. So hat sich beispielsweise der Obst- und Gemüseverbrauch pro Kopf seit 1935 auf 95,7 Kilogramm fast verdoppelt. Gleichzeitig ist der Fleisch- und Alkoholkonsum seit Beginn der 1990-Jahre deutlich gesunken. Ein weiterer Beleg für eine gesündere Lebensweise ist der Rückgang der Raucher, vor allem unter den Männern. Während 1978 noch 43 Prozent von ihnen zum Glimmstängel griffen, waren es 2013 weniger als 30 Prozent. Zugleich treiben die Menschen heute mehr Sport – auch noch bis ins hohe Alter. Von den rund 210.000 Menschen, die 2014 ein Sportabzeichen ablegten, war fast jeder fünfte 65 Jahre oder älter.

Bessere soziale Fürsorge

Dass die Deutschen immer älter werden, ist auch dem flächendeckenden Fürsorgesystem zu verdanken. Es garantiert ein menschenwürdiges Existenzminimum und schützt Notleidende vor Armut und Elend. Wichtigster Träger der Fürsorge sind die gesetzlichen Sozialversicherungen, deren Aufbau 1883 unter Bismarck begann. Bis dahin lag die Armenfürsorge vor allem in den Händen der Gemeinden, Kirchen und privaten Wohlfahrtsorganisationen, die mit der zunehmenden Verelendung vieler Menschen überfordert waren. Leistungsumfang und Versicherungsschutz haben sich seit Bismarck kontinuierlich verbessert. Während sich etwa die Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung 1925 noch auf 1,7 Prozent des Bruttoinlandsprodukts beliefen, stieg der Anteil über 3,2 Prozent im Jahr 1960 auf heute rund 6,5 Prozent. Mit der Pflegeversicherung, die als letzte 1995 eingeführt wurde, erhalten auch Pflegebedürftige Sach- oder Geldleistungen, die ein weitgehend selbstständiges und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen.

Verbesserte Hygiene

Der Anstieg der Lebenserwartung in den entwickelten Ländern ist auch auf verbesserte hygienische Bedingungen zurückzuführen. Sauberes Trinkwasser, flächendeckende Sanitäreinrichtungen und eine geregelte Abwasser- und Müllentsorgung haben mit dazu beigetragen, gefährliche Infektionskrankheiten nahezu auszulöschen. Im 19. Jahrhundert erlagen in Deutschland noch viele Menschen der Cholera; Tuberkulose oder Typhus forderten – auch als Folge des 2. Weltkrieges – gar bis Anfang der 1950er-Jahre noch zahlreiche Todesopfer. Während diese Krankheiten in der westlichen Welt inzwischen nahezu bedeutungslos geworden sind, fallen ihnen in den armen Ländern noch immer viele Menschen zum Opfer. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass Mängel bei der Wasserversorgung, dem Abwassermanagement und der Hygiene für acht Prozent der Todesfälle in den Entwicklungsländern verantwortlich sind.

Höheres Bildungsniveau

Die Lebenserwartung steigt auch mit dem Bildungsstand. Viele Studien belegen, dass Gebildete mehr auf ihre Gesundheit achten als Geringqualifizierte. Die sogenannten Vorreiter ernähren sich besser, treiben mehr Sport, gehen häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen, engagieren sich mehr für die Allgemeinheit und haben damit ein erfüllteres Leben – alles Faktoren, die sich positiv auf ihre Lebenserwartung auswirken. Verkehrsunfälle, Morde oder Selbstmorde sind unter den Vorreitern ebenfalls wesentlich seltener als in den übrigen Bevölkerungsgruppen. Und natürlich wirken sich auch die unterschiedlichen ökonomischen Rahmenbedingungen aus: Ein höheres Bildungsniveau bedeutet zumeist ein besseres Einkommen, die Qualifizierten können sich folglich eine bessere medizinische Versorgung leisten. Zudem haben Gutverdiener weniger Existenzsorgen und arbeiten in körperlich weniger belastenden Berufen, so dass sie geringen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind als Geringqualifizierte.