

## *Daten und Fakten zur Gesundheit älterer Menschen*

### Demographie und Lebenslagen

#### **Alter und Geschlecht**

##### 55 bis unter 65 Jahre [1]

- Ende 2017 waren 14 Prozent (11,6 Millionen Menschen) der Gesamtbevölkerung 55 bis unter 65 Jahre alt.
- In den nächsten Jahren ist mit einem Anstieg an der Gesamtbevölkerung auf bis zu 16 Prozent zu rechnen.
- Rund 40 Prozent, also zwei von fünf Menschen, werden 2024 in Deutschland 55 Jahre oder älter sein.

##### 65 Jahre und älter

- In Deutschland lebten Ende 2017 rund 82 Millionen Menschen, davon waren 16,9 Millionen (21 Prozent) 65 Jahre oder älter. [2]
- Mit rund 55 Prozent gab es mehr ältere Frauen als Männer (45 Prozent). [2]
- Nach Italien war dies der zweithöchste Anteil älterer Menschen in der Europäischen Union. [3]

##### 80 Jahre und älter

- Das stärkste Wachstum wird in der Gruppe der 80-Jährigen und Älteren prognostiziert.
- Im Jahr 2017 lebten 4,4 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland, dies entsprach 5,4 Prozent der Gesamtbevölkerung. [4]
- Ihre Zahl wird sich bis 2060 auf 9,9 Millionen erhöhen, was 13 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen wird. [5]

#### **Lebenserwartung**

- Die mittlere Lebenserwartung steigt weiter an. Für das Jahr 2060 wird für Männer eine durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt von 84,7 Jahren und für Frauen von 88,6 Jahren prognostiziert. [6]
- Für ältere Menschen hat die Lebenserwartung ebenfalls weiter zugenommen. Die noch verbleibende Lebenserwartung beträgt bei heute 65-jährigen Männern fast 18 weitere Lebensjahre, bei gleichaltrigen Frauen sind es 21 weitere Lebensjahre. [7]

### Gesundheit

#### **Häufigkeit von Erkrankungen - Morbidität**

- Das Krankheitsspektrum Älterer wird von chronischen Krankheiten dominiert.

Januar 2019

- Mehr als 50 Prozent der über 65-Jährigen leiden an (mindestens) einer chronischen Krankheit. Im Vergleich weisen in der Gruppe der bis zu 45-Jährigen nur 20 Prozent (mindestens) eine chronische Krankheit auf. [8]
- Ältere Menschen leiden vor allem an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krebserkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen und Diabetes mellitus. [9]
- Zu den häufigsten psychischen Störungen im höheren Lebensalter gehören demenzielle Erkrankungen und Depressionen. [9]

## Pflege

### Häufigkeit des Pflegebedarfs [10]

- Ende 2017 waren knapp 2,8 Millionen Menschen ab 65 Jahren im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI) pflegebedürftig.
- Im Alter steigt das Risiko, auf Pflege angewiesen zu sein.
  - Bei den 70- bis 75-Jährigen hatten 6 Prozent Pflegebedarf.
  - In der Altersgruppe der ab 90-Jährigen waren es 71 Prozent. Das entspricht einer Steigerung von 5 Prozentpunkten im Vergleich zu 2015.

### Zunahme des Pflegebedarfs [11]

- Von 1999 bis 2015 nahm die Zahl der Pflegebedürftigen ab 65 Jahren von 1,6 Millionen auf 2,4 Millionen zu.
- Für das Jahr 2030 wird mit 3,15 Millionen Pflegebedürftigen ab 65 Jahren gerechnet.
- Für das Jahr 2060 bereits mit 4,4 Millionen.

### Pflege zu Hause und stationäre Pflege [12]

- 67 Prozent (1,6 Millionen) der Pflegebedürftigen ab 65 Jahren werden zu Hause versorgt.
- 30 Prozent (726.980) werden in Pflegeheimen vollstationär betreut.

## Gesundheitsverhalten

### Bewertung der Gesundheit [13]

- Mehr als die Hälfte (53,7 Prozent) der Menschen zwischen 55 und 69 Jahren schätzt die eigene Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ ein.
- In der Altersgruppe der 70- bis 85-Jährigen bewerten 44,6 Prozent die eigene Gesundheit als „sehr gut“ oder „gut“.

### Gesundheitskompetenz [14]

- In Deutschland verfügen laut einer Umfrage ein Drittel (33,7 Prozent) der Frauen und Männer ab 65 Jahren über eine exzellente oder ausreichende Gesundheits-

kompetenz. Sie haben keine Probleme gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen.

- 15,2 Prozent der ab 65-Jährigen zeigen eine unzureichende Gesundheitskompetenz. Mehr als die Hälfte (51,1 Prozent) der Personen über 65 Jahre haben eine problematische Gesundheitskompetenz und sehen sich oft vor Herausforderungen im Gesundheitssystem gestellt. 52 Prozent der älteren Menschen haben Schwierigkeiten, die Beipackzettel von Medikamenten zu verstehen.

## Prävention

### Teilnahme an verhaltenspräventiven Maßnahmen [15]

- In der Altersgruppe der 65- bis 79-Jährigen nahmen 2013 rund 21 Prozent an mindestens einer verhaltenspräventiven Maßnahme teil, Frauen (26 Prozent) häufiger als Männer (16 Prozent).
- Unterschiede gibt es beim Sozialstatus:  
Bei Frauen mit niederem Sozialstatus nahmen 23 Prozent Präventionsangebote in Anspruch, bei Frauen mit hohem Sozialstatus waren es 38 Prozent.  
Bei Männern war dieser Unterschied noch größer: 7 Prozent der Männer mit niederem Sozialstatus nahmen Präventionsangebote in Anspruch im Gegensatz zu 24 Prozent der Männer mit hohem Sozialstatus.

## Bewegung

### Körperliche Aktivität laut Empfehlung der WHO [16]

- In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen erreichen 18 Prozent das von der WHO empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität von mindestens 2,5 Stunden pro Woche.
- In der Altersgruppe der 70- bis 79-Jährigen sind es 14 Prozent.

### Gesundheitsfördernde Effekte der Bewegung

- Das Risiko, an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, ist für aktive Menschen deutlich geringer. [17]
- Bewegungs- und Sportaktivitäten bewirken eine Steigerung des Wohlbefindens, die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und eine Verringerung der Sturzgefährdung bei älteren Menschen. [17]
- Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine selbstständige Lebensführung und individuelle Mobilität. Ein körperlich aktiver Lebensstil trägt wesentlich zu einem gesunden Altern bei. [18]  
Umgekehrt können inaktive Lebensstile chronische Krankheitsentwicklungen forcieren und auch den Erhalt der Selbstständigkeit gefährden. [18]

### Literaturangaben:

[1] Bundesagentur für Arbeit, Statistik/Arbeitsmarktberichterstattung (2018): Blickpunkt Arbeitsmarkt – Situation von Älteren, Nürnberg, S. 5 f., <https://statistik.arbeitsagentur.de/Statischer-Content/Arbeitsmarktberichte/Personengruppen/generische-Publikationen/Aeltere-amArbeitsmarkt.pdf> [abgerufen am 25.01.2019].

[2] Statistisches Bundesamt (2018): Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Erwerbsbeteiligung der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus zum Arbeitsmarkt, Wiesbaden, S. 12 ff., [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetige/Erwerbsbeteiligung/Bevoelkung2010410177004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetige/Erwerbsbeteiligung/Bevoelkung2010410177004.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[3] Statistisches Bundesamt (2016): Ältere Menschen in Deutschland und der EU, Wiesbaden, S. 18, [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Broschuere/AeltereMenschen0010020169004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Broschuere/AeltereMenschen0010020169004.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[4] Statistisches Bundesamt (2018): Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Erwerbsbeteiligung der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus zum Arbeitsmarkt, Wiesbaden, S. 32, [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetige/Erwerbsbeteiligung/Bevoelkung2010410177004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetige/Erwerbsbeteiligung/Bevoelkung2010410177004.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[5] Statistisches Bundesamt (2016): Ältere Menschen in Deutschland und der EU, Wiesbaden, S. 15, [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Broschuere/AeltereMenschen0010020169004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Broschuere/AeltereMenschen0010020169004.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[6] Statistisches Bundesamt (2017): Aktualisierung der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung - Basis 2015, <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungsvorausberechnung/AktualisierungBevoelkerungsvorausberechnung.html> [abgerufen am 28.01.2019].

[7] Statistisches Bundesamt (2018): Sterbetafeln Ergebnisse aus der laufenden Berechnung von Periodensterbetafeln für Deutschland und die Bundesländer, Wiesbaden, S. 19, [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsbewegung/PeriodensterbetafelnBundeslaender5126204177004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsbewegung/PeriodensterbetafelnBundeslaender5126204177004.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[8] Nowossadeck E (2012): Demografische Alterung und Folgen für das Gesundheitswesen. Herausgeber Robert Koch-Institut Berlin, GBE kompakt 3(2), S. 3, [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2012\\_2\\_Demografischer\\_Wandel\\_Alterung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2012_2_Demografischer_Wandel_Alterung.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[9] Robert-Koch-Institut (Herausgeber) (2015): Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin, S. 411, <http://www.gbe-bund.de/pdf/GESBER2015.pdf> [abgerufen am 25.01.2019].

[10] Statistisches Bundesamt (2017): Pflegestatistik 2017. Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung. Deutschlandergebnisse, Wiesbaden, S. 9, [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Pflege/PflegeDeutschlandergebniss/e5224001179004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Pflege/PflegeDeutschlandergebniss/e5224001179004.pdf?__blob=publicationFile) [abgerufen am 25.01.2019].

[11] Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2017): Demografieportal des Bundes. Anzahl der Pflegebedürftigen steigt vor allem bei den Hochbetagten, [http://www.demografieportal.de/SharedDocs/Informieren/DE/ZahlenFakten/Pflegebeduerftige\\_Anzahl.html](http://www.demografieportal.de/SharedDocs/Informieren/DE/ZahlenFakten/Pflegebeduerftige_Anzahl.html) [abgerufen am 28.01.2019].

- [12] Statistisches Bundesamt (2017): Statistik über Pflegebedürftige. Tabelle Pflegebedürftige: Deutschland, Stichtag, Art der Versorgung, Altersgruppen, <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online/link/tabelleErgebnis/22400-0001> [abgerufen am 28.01.2019].
- [13] Gerostat - Deutsches Zentrum für Altersfragen. Deutscher Alterssurvey (DEAS) - 1996, 2002, 2008, 2014 Gewichtete Ergebnisse. Berlin, DOI 10.5156/GEROSTAT [http://www.gerostat.de/maske.py?TABLE\\_=AS4\\_GE\\_04\\_\\_DE&RESTRICT=YES](http://www.gerostat.de/maske.py?TABLE_=AS4_GE_04__DE&RESTRICT=YES) [abgerufen am 28.01.2019].
- [14] Schaeffer, D., Vogt, D., Berens, E., Hurrelmann, K. (2017): Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. Ergebnisbericht 2016. Universität Bielefeld. S. 43 f., [http://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht\\_HLS-GER.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht_HLS-GER.pdf) [abgerufen am 28.01.2019].
- [15] Jordan S, von der Lippe E (2013): Teilnahme an verhaltenspräventiven Maßnahmen. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt. 56:878-884, Tabelle 1, <http://edoc.rki.de/oa/articles/reiLBKBWw4ow/PDF/2791B0xc2pvg.pdf> [abgerufen am 28.01.2019].
- [16] Krug S, Jordan S, Mensik G, Müters S, Finger JD, Lampert T (2013): Körperliche Aktivität - Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS 1). Bundesgesundheitsblatt, 56:765-771, Tabelle 3, <http://edoc.rki.de/oa/articles/repRtQDxaXz2/PDF/29NRTMbhpOAI.pdf> [abgerufen am 28.01.2019]
- [17] Geuter G, Holleder A (2012): Bewegungsförderung und Gesundheit – eine Einführung. In: Geuter G, Holleder A (Herausgeber): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit, Huber, Bern, S. 7, [https://www.lzg.nrw.de/\\_media/pdf/gesundheitschuetzen/praevention/bewegungsfoerderung/publikationen/Leseprobe\\_Handbuch\\_Gesundheitswissenschaften\\_Geuter\\_Holleder.pdf](https://www.lzg.nrw.de/_media/pdf/gesundheitschuetzen/praevention/bewegungsfoerderung/publikationen/Leseprobe_Handbuch_Gesundheitswissenschaften_Geuter_Holleder.pdf) [abgerufen am 28.01.2019].
- [18] Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (2011): Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Praxis, S. 47, [https://www.lzg.nrw.de/\\_media/pdf/liga-fokus/LIGA\\_Fokus\\_12.pdf](https://www.lzg.nrw.de/_media/pdf/liga-fokus/LIGA_Fokus_12.pdf) [abgerufen am 28.01.2019].