

Daten und Fakten zum demographischen Wandel – Schwerpunkt Alleinstehende/lebende ältere Menschen

Quelle: Eine Vielzahl der hier angegebenen Daten und Fakten sind auf der Internetseite des statistischen Bundesamtes zu finden. Andere Daten und Fakten stammen von den hinter den Texten angegebenen Publikationen.

Laut statistischem Bundesamt ist die Anzahl an Personen im Alter ab 70 Jahren zwischen 1990 und 2019 von 8 auf 13 Millionen gestiegen.

Bei den höheren Altersklassen wird offensichtlich, dass mittlerweile nicht nur Frauen, sondern auch Männer ein höheres Lebensalter erreichen.

Diese als schleichend empfundenen Prozesse werden sich in naher Zukunft deutlich beschleunigen. Insbesondere wird die Zahl der Menschen im hohen Alter ab 80 Jahre beständig steigen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/inhalt.html>

Pressemitteilung des statistischen Bundesamtes vom 15. Dezember 2020

4,1 Millionen Pflegebedürftige zum Jahresende 2019

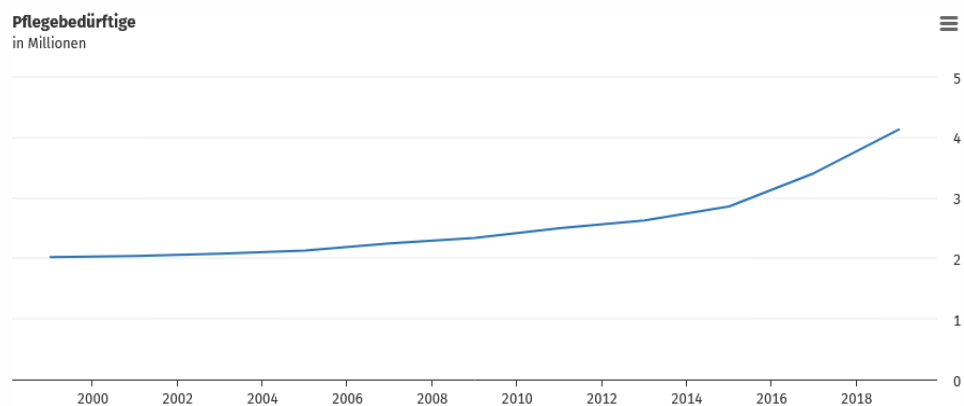
Im Dezember 2019 waren in Deutschland 4,13 Millionen Menschen pflegebedürftig im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI). Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt, hatte die Zahl der Pflegebedürftigen im Dezember 2017 bei 3,41 Millionen gelegen.

Vier von fünf Pflegebedürftigen (80% beziehungsweise 3,31 Millionen) wurden 2019 zu Hause versorgt. Davon wurden 2,33 Millionen Pflegebedürftige überwiegend durch Angehörige versorgt und gepflegt. Weitere 0,98 Millionen Pflegebedürftige lebten ebenfalls in Privathaushalten, sie wurden jedoch zusammen oder vollständig durch ambulante Pflegedienste versorgt. Ein Fünftel (20% oder 0,82 Millionen Pflegebedürftige) wurde in Pflegeheimen vollstationär betreut.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/inhalt.html>

Die zunehmende Zahl älterer Menschen in Deutschland ist ein wichtiger Faktor im demografischen Wandel.

Durch diese Veränderungen rücken ältere Menschen immer mehr in den Fokus von Politik und Gesellschaft, und Fragen zu ihrer Lebens-Situation gewinnen an Bedeutung.

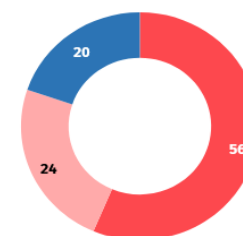


Erhebung findet zweijährlich statt

© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

80 % werden zu Hause versorgt

Pflegebedürftige nach Versorgungsart 2019
in %, insgesamt 4,1 Millionen



■ Pflegebedürftige zu Hause versorgt (überwiegend durch Angehörige)

■ Pflegebedürftige zu Hause versorgt (ambulante Pflege- / Betreuungsdienste)

■ Pflegebedürftige vollstationär in Heimen

Rundungsbedingte Abweichung möglich.

© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

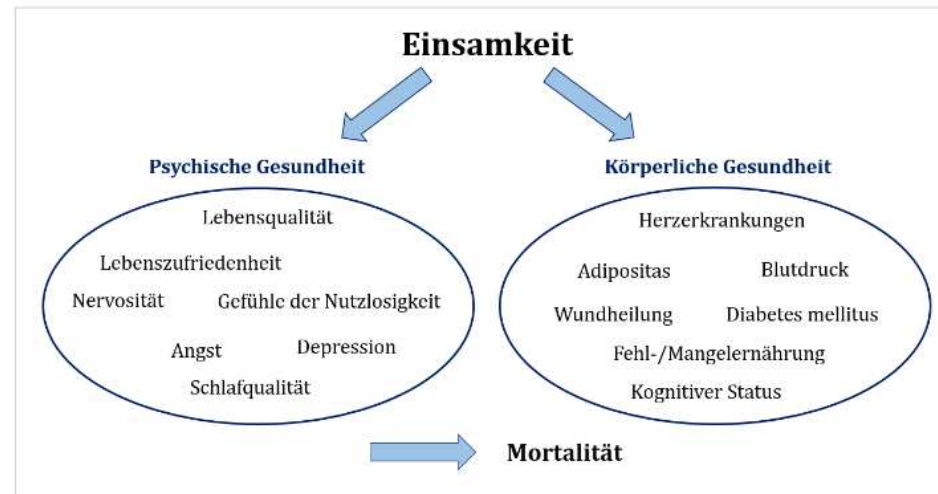
Jahr 2019, Personen ohne Partner im Haushalt

Alter von ... bis unter ... Jahren	<u>Alleinstehende</u>			<u>Darunter Alleinlebende</u>		
	insgesamt	Männer	Frauen	insgesamt	Männer	Frauen
Deutschland						
unter 25	1 615	881	734	1 312	715	597
25 bis 45	5 300	3 429	1 871	4 753	3 085	1 668
45 bis 65	5 478	2 957	2 521	5 120	2 765	2 356
65 bis 85	5 058	1 485	3 574	4 783	1 404	3 380
85 und älter	1 201	244	957	1 098	226	872
Insgesamt	18 653	8 996	9 657	17 067	8 194	8 872

Stand 22. Juli 2020

Quelle: Das statistische Bundesamt: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/4-1-alleinstehende.html>

Die Bedeutung von Einsamkeit im Alter



Quelle: Luo, Hawkey, Waite, & Cacioppo, 2012; Newall, Chipperfield, Bailis, & Stewart, 2012; Tilvis, Laitala, Routasalo, & Pitkala, 2011

Die meisten schon bestehende Studien sind zu dem Ergebnis gekommen, dass Alleinleben einer der wichtigsten Risikofaktoren für Einsamkeit im Alter ist (de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999; Sundström & Fransson, 2009). Als Ursache hierfür wurde die mit dieser Wohnsituation zumeist zusammenhängende Verwitwung genannt, welche mit dem Verlust einer engen emotionalen Beziehung (Lopata, 1979), mit finanziellen Einbußen und auch häufig mit dem Verlust sozialer Kontakte (Pinquart & Sörensen, 2001a; Simmon, 1993) einhergeht.

Außerdem führt die zunehmende geographische Zerstreung der Familien häufig zu einem Mangel an familiärer Unterstützung, welche direkt Einsamkeitsgefühle nach sich ziehen kann und zudem häufig eine Abhängigkeit von nicht zur Familie gehörenden Personen bedeutet. (Essex & Nam, 1987; C. L. Johnson, 1983).

Erschreckend ist, dass Isolation auch zu mentalem Abbau führt und Einsamkeit Demenz fördern kann. (vgl. Wolfram Uhl, Geschäftsführer des Seniorenheims Mühlehof in Steinen im Südschwarzwald)

Die Bedeutung von Bewegung im Alter

Regelmäßige Bewegung im Alter ist von wesentlicher Bedeutung. Mit zunehmenden Alter kommt es zu einer mehr oder weniger schnell verlaufenden Abnahme von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Aber auch Herz-Kreislauf-Funktionen, sowie die Atmung und einige Hirn- und Organfunktionen nehmen ab und können betroffen sein.

Dabei sind einige dieser Funktionsabnahmen offensichtlich nicht Ursache des Alterns per se, sondern vielmehr Effekte einer mit zunehmendem Alter immer geringeren körperlichen Aktivität. (vgl. Wieckowski & Simmons 2006)

Die soziokulturellen Normen unserer Gesellschaft erwarten von einem älteren Menschen, dass er sich „altersgemäß“ verhält. Möglicherweise fehlen dadurch aber die notwendigen Belastungsreize, die der Körper eines Menschen zum Erhalt seiner Leistungsfähigkeit benötigt. (vg. Block et al., 1989; Forwood, 2000). Darüber hinaus weiß man heute, dass gerade im Altersverlauf ältere Menschen, die regelmäßig körperlich und geistig aktiv werden, auch eine deutlich bessere intellektuelle Leistungsfähigkeit haben als bewegungsarme Gleichaltrige.

Aus Versuchen kennt man den Grund für dieses Phänomen:

Durch regelmäßiges Training kommt es zu einer Neubildung von Nervenzellen und Nervenverbindungen, zwischen bereits bestehenden Nerven und zu einer verbesserten intellektuellen Leistung (vgl. Burke & Barnes 2006). Und schließlich bedeutet regelmäßiges Bewegen auch eine bessere allgemeine Fitness für die Bewältigung einfacher Aufgaben des Alltags. Ein fitter Mensch ist länger in der Lage, sich alleine und ohne Hilfe selbst zu versorgen, er kann dadurch bis ins hohe Alter seine Selbständigkeit bewahren und einen menschenwürdigen Lebensabend erleben. (vgl. Rütten et al., 2005)

Und an diesem Punkt kommt die Physio – Soziale Prävention ins Spiel, denn es sind weniger die Jahre und Krankheiten, die uns altern lassen, sondern unsere zunehmende Passivität (vgl. Wieckowski & Simmons 2006).