

LIVES Impact



SWISS100/Jos Schmid

Leben über 100: Erkenntnisse aus der SWISS100-Studie

DANIELA S. JOPP, Professorin, Institut für Psychologie, Fakultät für Sozial- und Politikwissenschaften, Universität Lausanne

ADAR HOFFMAN, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Institut für Sozialwissenschaften, Fakultät für Sozial- und Politikwissenschaften, Universität Lausanne

SWISS100-Team – Kontakt: swiss100@unil.ch

Hundertjährige – Menschen im Alter von 100 Jahren und älter – gehören zu den Hochbetagten, der am schnellsten wachsenden Bevölkerungsgruppe in den meisten industrialisierten Ländern. In der

Schweiz ist ihre Zahl von nur 12 Personen im Jahr 1950 auf 2'198 im Jahr 2024 gestiegen (Abbildung 1). Das Bundesamt für Statistik schätzt, dass 26% der Mädchen und 15% der Jungen, die 2017 geboren wurden, ihren 100. Geburtstag erleben könnten. Dennoch ist erstaunlich wenig über die Lebensbedingungen, Bedürfnisse und täglichen Herausforderungen von Hundertjährigen bekannt¹. Die SWISS100-Studie, das erste landesweite Forschungsprojekt zu Hundertjährigen in der Schweiz, schliesst diese Lücke und liefert empirische Erkenntnisse über das Leben mit 100 Jahren in den drei grossen Sprachregionen des Landes.

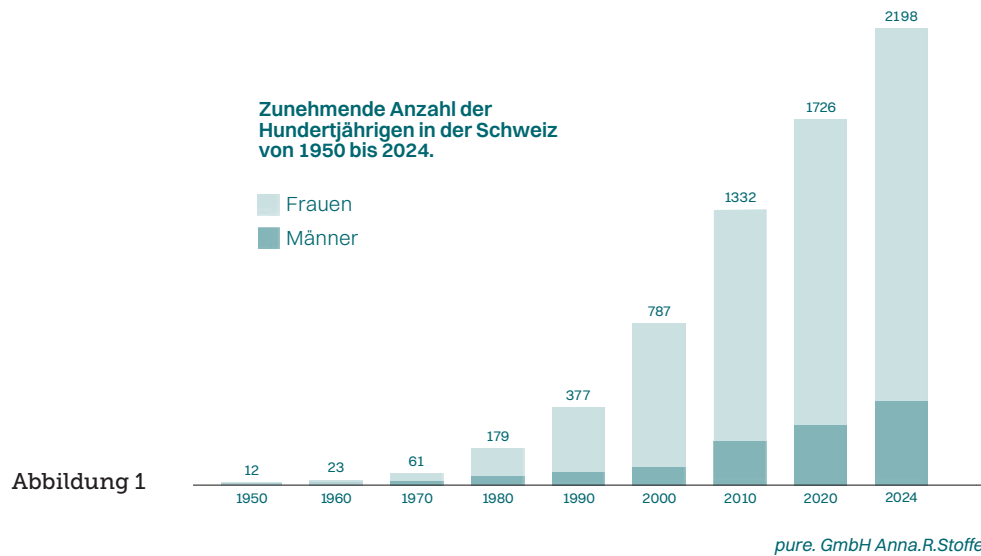


Abbildung 1

FORSCHUNGSZIELE

Die SWISS100-Studie verfolgt drei Hauptziele: (1) die Lebenssituationen und Merkmale von Schweizer Hundertjährigen – einer weitgehend unerforschten Bevölkerungsgruppe – zu dokumentieren; (2) spezifische Arten der Verletzlichkeit sowie Mechanismen der Resilienz im extremen Alter zu identifizieren; und (3) eine ausgewogenere, empirisch fundierte Sicht auf das sehr hohe Alter zu entwickeln, um negativen Altersstereotypen entgegenzuwirken.

INNOVATIVE METHODIK

Diese interdisziplinäre Forschung, durchgeführt von Expert*innen aus Medizin, Biologie, Psychiatrie, Psychologie und Soziologie, verfolgte einen biopsychosozialen Ansatz, der quantitative und qualitative Methoden kombiniert. Die Studie umfasste telefonische Befragungen, persönliche Interviews und ein Fotoprojekt, das zur Entwicklung der Wanderausstellung „Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz“ beitrug, in der Schweizer Hundertjährige und die Studienergebnisse vorgestellt werden. Insgesamt wurden 446 Hundertjährige (im Alter von 100 bis 110 Jahren) und ihre Familien in die verschiedenen Studienteile einbezogen. Finanziert wurde SWISS100 überwiegend durch den Schweizerischen Nationalfonds; zusätzliche Unterstützung erhielt das Projekt durch die Fondazione Minerva und die Age Stiftung.

ZENTRALE ERGEBNISSE

Körperliche Gesundheit: universell eingeschränkt, aber positiv bewertet

Schweizer Hundertjährige haben durchschnittlich sechs Gesundheitsprobleme. 96% leiden unter Seh- oder Hörbeeinträchtigungen, und viele haben chronische Erkrankungen. Diese Probleme schränken ihre Autonomie und

ihre Fähigkeit zur selbstständigen Lebensführung ein. Trotz dieser objektiven Einschränkungen bewerten die Hundertjährigen ihre Gesundheit im Durchschnitt als „gut“. Diese positive Selbsteinschätzung beruht auf der Anpassung ihres Vergleichsstandards: „Warum klagen? Die meisten aus meinem Jahrgang sind bereits verstorben!“ (Abbildung 2).

Biologie: wichtig, aber noch nicht vollständig verstanden

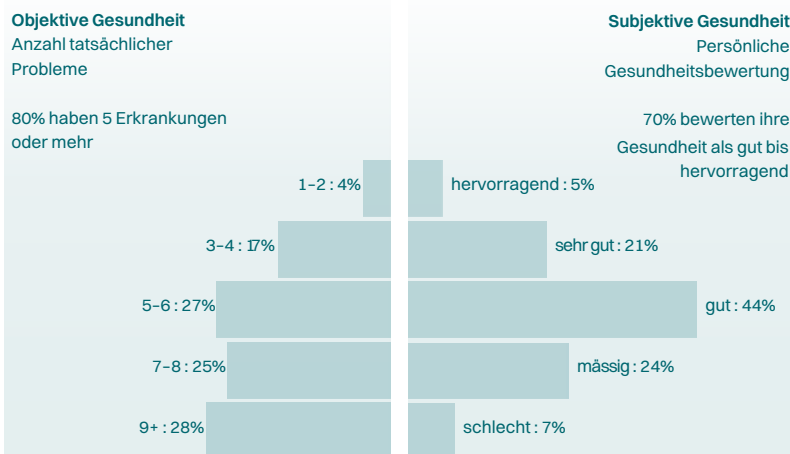
Bluttests zeigen, dass Hundertjährige ein Proteinprofil besitzen, das eher jüngeren Erwachsenen (20-60 Jahre) als Hochbetagten ähnelt. Viele dieser charakteristischen Proteine sind an Entzündungs-, Stoffwechsel- sowie zellulären Reparatur- und Abbauprozessen beteiligt, was auf mögliche Mechanismen einer gesunden Langlebigkeit hinweist und Ansatzpunkte für einen gesünderen Alterungsprozess bietet².

Kognition: überraschende Vielfalt

Obwohl sich die Prävalenz von Demenz nach dem 65. Lebensjahr mit jeder Lebensdekade verdoppelt, weisen 57% der Hundertjährigen keine oder nur leichte kognitive Einschränkungen auf. Die Spannbreite der Leistungsfähigkeit ist gross: Einige Studienteilnehmende schneiden besser ab als der Durchschnitt jüngerer Menschen, während andere deutliche Einschränkungen aufweisen (Abbildung 3).

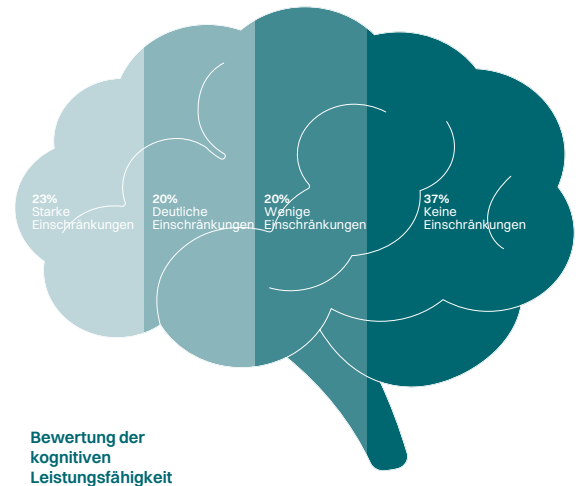
Psychische Gesundheit: eine unsichtbare Herausforderung

Die psychische Gesundheit wird im sehr hohen Alter oft übersehen. Die Studienergebnisse zeigen, dass Symptome wie Enthemmung oder Angstzustände bei einem Teil der Hundertjährigen auftreten, für die eine genauere Diagnose und gezielte Behandlung in Betracht gezogen werden sollte³. Zudem weist fast jeder vierte Hundertjährige depressive Symptome auf, insbesondere in Pflegeeinrichtungen. Analysen zeigen, dass die schlechtere psychische Gesundheit nicht mit dem Leben in ➔



pure. GmbH Anna.R.Stoffel

Abbildung 2



pure. GmbH Anna.R.Stoffel

Abbildung 3

einer Institution per se zusammenhängt, sondern mit dem Verlust an Unabhängigkeit durch einen schlechteren Gesundheitszustand⁴.

Soziale Netzwerke: ein wichtiger Bestandteil der Pflegeorganisation

In der Schweiz leben 51% der Hundertjährigen in Privathaushalten und 49% in Pflegeeinrichtungen. Die häusliche Pflege erfolgt häufig in hybriden Arrangements, bei denen professionelle Dienstleistungen mit der Unterstützung durch Familienangehörige, Freund*innen und Nachbar*innen kombiniert werden. Verluste sozialer Kontakte häufen sich im hohen Alter: Während 76% der Hundertjährigen ihren Ehepartner*in verloren haben, hat ein Drittel keine Freund*innen mehr. Allerdings pflegen zwei Drittel regelmässigen Kontakt zu mindestens drei Familienmitgliedern. Hundertjährige mit eingeschränkten sozialen Kontakten haben ein höheres Risiko, keinerlei Hilfe zu erhalten – was ihre Vulnerabilität erhöht⁵.

Psychologisches Wohlbefinden: die Rolle innerer Faktoren

Über 90% der Hundertjährigen geben an, mit ihrem Leben zufrieden zu sein. Psychologische Faktoren – Optimismus, Lebenssinn, Lebenswille und Selbstwirksamkeit – spielen dabei eine entscheidende Rolle. Während objektive Faktoren wie die Anzahl gesundheitlicher Probleme ohne Bedeutung sind, wirkt sich Einsamkeit negativ auf die Lebenszufriedenheit aus^{6,7}.

Die Bedeutung von Proxies in der Forschung

Hundertjährige gehören zu den Bevölkerungsgruppen, die am schwierigsten in Forschungsstudien einzubeziehen sind. Die Studie zeigt, dass die Berücksichtigung von Stellvertretern

(Proxies) – Personen, die den Hundertjährigen gut kennen – eine wichtige Strategie ist, um realitätsnahe und inklusive Daten zu erhalten. Ohne diesen Ansatz würden Forschungsergebnisse nur die gesündesten Hundertjährigen repräsentieren und diejenigen, die am stärksten eingeschränkt sind, ignorieren⁸.

PRAKTISCHE SCHLUSSFOLGERUNGEN

Diese Forschung weist auf konkreten Handlungsbedarf in fünf zentralen Bereichen hin:

Körperliche Gesundheit: Der Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist von grosser Bedeutung. Gezielte Massnahmen zur Prävention, Risikoreduktion und Früherkennung von Krankheiten haben einen nachhaltig positiven Einfluss auf die Entwicklung der Gesundheit und erhöhen die Chancen für ein gesundes Altern.

Psychische Gesundheit: Hundertjährige und ihre Angehörigen können durch psychische Erkrankungen einer erheblichen Belastung ausgesetzt werden. Sensibilisierung für psychische Symptome im hohen Alter sowie bessere Diagnostik und Behandlung sind entscheidende Schritte zur Entlastung.

Pflege: Koordinierte häusliche Pflegeangebote, die professionelle und familiäre Unterstützung kombinieren, tragen zum Wohlbefinden der Hundertjährigen bei. Regelmässige soziale Kontakte sind ein wichtiger Schutzfaktor gegen Einsamkeit und Vulnerabilität. Möglichkeiten zum Austausch zwischen den Generationen und sinnvolle soziale Interaktionen sind in jedem Alter essentiell und sollten aktiv gefördert werden.

Psychologische Ressourcen: Optimismus, Lebenssinn, Lebenswille und Selbstwirksamkeit sind zentral für die Lebenszufriedenheit im sehr hohen Alter. Die lebenslange

Förderung solcher Stärken – durch geeignete Programme, Kontexte und Möglichkeiten, sich aktiv zu engagieren – ist von grosser Bedeutung, da diese über den gesamten Lebensverlauf hinweg eine schützende Rolle spielen.

Gesellschaft und Forschung: Um vielen Menschen ein gutes Altern zu ermöglichen, ist es dringend notwendig, ein ausgewogeneres und empirisch fundiertes Bild des Alterns zu entwickeln, das über Stereotype hinausgeht. Forschung, die die Vielfalt der Lebensrealitäten im hohen Alter abbildet und besonders verletzbare Personen systematisch einbezieht – beispielsweise durch Proxies – ist unverzichtbar für den Aufbau von fundierten Wissensgrundlagen und zur Entwicklung von optimalen, an diese Altersgruppe angepassten Lösungen. ■

Referenzen

- ¹Gomes da Rocha, C., Jopp, D. S., Cavalli, S., Herrmann, F., von Gunten, A. (2024). Les centenaires : pourquoi s'y intéresser ? Aperçu de l'étude SWISS100. *Gazette Médicale*, 13 (4), 14-16. <https://doi.org/10.23785/Gazette.2024.04.001>
- ²Delhaes, F., Falciola, J., Hoffman, A., Carnesecchi, S., Cavalli, S., von Gunten, A., Jopp D. S., Herrmann, F.R, & Krause, K. H. (2026). Plasma proteome profiling of centenarians across Switzerland reveals key youth-associated proteins. *Aging Cell*, 25(2), e70409. <https://doi.org/10.1111/ace1.70409>
- ³Uittenhove, K., Rohner, S., Falciola, J., Gomes da Rocha, C., Röcke C., Cavalli, S., Herrmann, F., Jopp, D. S., & von Gunten, A. (2024). Mental health among centenarians living in Switzerland. *Psychogeriatrics*, 24, 887-896. <https://doi.org/10.1111/psyg.13137>
- ⁴Gomes da Rocha, C., Jopp, D. S., Hoffman, A., Falciola, J., Cavalli, S., Herrmann, F., Ribeiro, O., Verloo, H., & von Gunten, A. (2025). The role of functional dependence in depressive symptoms among centenarians: Findings from the SWISS100 study. *International Psychogeriatrics*, 37(5), 100071. <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2025.100071>
- ⁵Masotti, B., Zaccaria, D., von Gunten, A., Herrmann, F., Jopp, D. S., & Cavalli, S. (2025). Centenarians' care arrangements: insights from the Swiss Centenarian Study. *International Journal of Care and Caring*, 1-19. <https://doi.org/10.1332/23978821Y2025D000000158>
- ⁶Jopp, D. S., (2023). Über 100. Publik-Forum EXTRA Alt und Glücklich? Noch immer mit dem Leben flirten (pp. 10-12).
- ⁷Jopp, D. S., Hoffman, A., Falciola, J., et al. (2026). SWISS100 – Findings of the first nation-wide centenarian study in Switzerland. University of Lausanne.
- ⁸Zaccaria, D., Falciola, J., Masotti, B., von Gunten, A., Herrmann, F., Jopp, D. S., & Cavalli, S. (2025). Data quality in centenarian research: The proxy-centenarian relationship and item nonresponse in the SWISS100 study. *PLoS ONE* 20(1): e0311847. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311847>



<https://wp.unil.ch/swiss100/de/>