

Daten und Fakten zur Gesundheit älterer Menschen

Demographie und Lebenslagen

Alter und Geschlecht

bis unter 65 Jahre

- In Deutschland lebten Ende 2022 rund 84,4 Millionen Menschen. Davon waren rund 13,1 Millionen Menschen (15,5 Prozent) 55 bis unter 65 Jahre alt. [1]
- Mit rund 50,4 Prozent gab es mehr Frauen als Männer (49,6 Prozent) in dieser Altersgruppe. [2]
- 11,9 Prozent, also fast jeder zweite Mensch, werden 2070 in Deutschland zwischen 55 und 64 Jahren sein. [3]

65 bis unter 80 Jahre

- 12,5 Millionen Menschen (14,9 Prozent) waren Ende 2022 zwischen 65 und 80 Jahren. [1]
- Mit 53,5 Prozent gab es mehr ältere Frauen als Männer (46,5 Prozent). [2]
- 16,0 Prozent werden 2070 in Deutschland zwischen 65 Jahre und bis unter 80 Jahren sein. [3]

80 Jahre und älter

- Das stärkste Wachstum wird in der Gruppe der hochaltrigen Menschen – 80 Jahre und älter – prognostiziert. Ihre Zahl wird sich bis 2070 auf 9,1 Millionen erhöhen, was rund 11,0 Prozent der Gesamtbevölkerung entspricht. [3]
- Im Jahr 2022 lebten 6,1 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland, dies entsprach 7,2 Prozent der Gesamtbevölkerung. [1]
- Mit 61,1 Prozent gab es mehr ältere Frauen als Männer (38,9 Prozent) in dieser Altersgruppe. [2]

Lebenserwartung

- Die Lebenserwartung beträgt für heute 65-jährige Männer fast 18, für gleichaltrige Frauen 21 weitere Lebensjahre. [4]
- Die Lebenserwartung für neugeborene Mädchen beträgt 83,2 Jahre und für neugeborene Jungen 78,3 Jahre. [4]
- Für das Jahr 2070 wird für Männer eine durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt von rund 83–86 Jahren und für Frauen von 86–90 Jahren prognostiziert. [5]

Gesundheit

Bewertung der Gesundheit [6]

- 57,8 Prozent der Frauen und 62,5 Prozent der Männer in der Altersgruppe der 65–79 Jahre schätzen ihre Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ ein.
- In der Altersgruppe der über 80-Jährigen bewerten noch 31,0 Prozent der Frauen und 42,4 Prozent der Männer die eigene Gesundheit als „sehr gut“ oder „gut“.
- 78,2 Prozent der Frauen und 83,8 Prozent der Männer zwischen 65 und 79 Jahren berichten von einer (sehr) hohen Lebenszufriedenheit. In der Altersgruppe der über 80-Jährigen sind es 71,9 Prozent der Frauen und 74,4 Prozent der Männer.
- 22,3 Prozent der Frauen über 65 Jahren fühlen sich einsam, bei den Männern sind es 15,2 Prozent.

Aktivitäten/Teilhabe [6]

- 9,8 Prozent der Menschen über 65 Jahren sind bei der Ausführung grundlegender Aktivitäten des täglichen Lebens, z. B. Nahrungsaufnahme, Erheben oder Setzen, An- und Ausziehen, Toilettenbenutzung, Körperhygiene, eingeschränkt.
 - Bei den 65- bis 79-Jährigen traf dies auf 2,9 Prozent der Frauen und 4,9 Prozent der Männer zu.
 - In der Altersgruppe der über 80-Jährigen waren 27,0 Prozent und 15,3 Prozent der Männer betroffen.
- Einschränkungen bei instrumentellen Aktivitäten des täglichen Lebens (Mahlzeiten zubereiten, Telefon benutzen, Einkäufe erledigen, Medikamenteneinnahme organisieren, leichte Hausarbeit erledigen, gelegentlich schwere Hausarbeit erledigen, finanzielle und alltägliche Verwaltungsangelegenheiten) hatten 20,3 Prozent der Menschen über 65 Jahre.
 - Bei den 65- bis 79-Jährigen berichteten 10,1 Prozent der Frauen und 10,4 Prozent der Männer von Schwierigkeiten.
 - Bei den über 80-Jährigen waren 48,7 Prozent der Frauen und 29,7 Prozent der Männer betroffen.

Häufigkeit von Erkrankungen – Morbidität [6]

- Mit höherem Alter verschlechtert sich die gesundheitliche Lage.
- 66,2 Prozent der Frauen und 63,6 Prozent der Männer zwischen 65 und 79 Jahren geben an, von zwei oder mehr Erkrankungen (Multimorbidität) betroffen zu sein. Bei den über 80-Jährigen sind es 82,4 Prozent und 70,9 Prozent der Männer.
- 14,8 Prozent der Frauen und 8,4 Prozent der Männer zwischen 65 und 79 Jahren berichten von chronischen Schmerzen. In der Altersgruppe der über 80-Jährigen sind 22,2 Prozent der Frauen und 14,9 Prozent der Männer betroffen.

- In der Altersgruppe der über 80-Jährigen sind
 - 14,6 Prozent der Frauen und 7,5 Prozent der Männer von schwerwiegenden Seheinschränkungen,
 - 29,4 Prozent der Frauen und 30,0 Prozent der Männer von schwerwiegenden Höreinschränkungen und
 - 49,9 Prozent der Frauen und 31,2 Prozent der Männer von Mobilitätseinschränkungen betroffen.
- 25,3 Prozent der 65- bis 79-Jährigen und 32,5 Prozent der über 80-Jährigen berichten von einer Verschlechterung ihres Gedächtnisses.
- 13,8 Prozent der 65- bis 79-jährigen Frauen bzw. 9,4 Prozent der Männer in dieser Altersgruppe sind von Depressivität betroffen. Bei den über 80-Jährigen sind es 19,6 Prozent der Frauen und 15,8 Prozent der Männer.

Pflege

Häufigkeit des Pflegebedarfs [7]

- Ende 2021 waren knapp 3,9 Millionen Menschen ab 65 Jahren im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI) pflegebedürftig.
- Im Alter steigt das Risiko, auf Pflege angewiesen zu sein.
 - In der Altersgruppe 70- bis 75-Jährige hatten 9,3 Prozent Pflegebedarf.
 - In der Altersgruppe der 80- bis 85-Jährigen lag die Pflegequote bei 30,4 Prozent.
 - In der Altersgruppe der ab 90-Jährigen waren es 81,6 Prozent.

Zunahme des Pflegebedarfs [8]

- Schätzungen gehen davon aus, dass bei konstanter Pflegequote und moderater Bevölkerungsentwicklung die Zahl der Pflegebedürftigen insgesamt im bis 2035 auf rund 5,6 Millionen und bis 2055 auf rund 6,8 Millionen steigt.
- Für das Jahr 2035 wird mit rund 4,3 Millionen Pflegebedürftigen ab 70 Jahren gerechnet. Bis zum Jahr 2055 könnte in dieser Altersgruppe die Zahl auf 5,5 Millionen ansteigen.

Pflege zu Hause und stationäre Pflege [7]

- Die Versorgung in Heimen nimmt mit steigendem Alter zu.
- Je höher der Pflegegrad, umso häufiger erfolgt die Versorgung in Heimen.
- 51,5 Prozent aller Pflegebedürftigen werden zu Hause, allein durch Angehörige gepflegt.
- 12 Prozent der Pflegebedürftigen im Alter von 60 bis 69 Jahren werden in einem Heim betreut. 88 Prozent werden zu Hause alleine von Angehörigen oder mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes versorgt.
- Bei den über 90-jährigen Pflegebedürftigen werden 69 Prozent zu Hause gepflegt, 31 Prozent in einer vollstationären Pflegeeinrichtung versorgt.

Gesundheitsverhalten

Gesundheitskompetenz [9]

- In Deutschland verfügt ein Drittel (33,8 Prozent) der Frauen und Männer ab 65 Jahren über eine exzellente oder ausreichende Gesundheitskompetenz. Sie haben keine Probleme gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen.
- Jedoch weisen rund 65 Prozent der ab 65-Jährigen eine geringe Gesundheitskompetenz auf. Deutlich mehr als die Hälfte der Personen über 65 Jahre hat Schwierigkeiten gesundheitsrelevante Informationen zu finden (58,1 Prozent), zu verstehen (59,1 Prozent), zu beurteilen (76,7 Prozent) und zu nutzen (59,2 Prozent).
- 66,4 Prozent der ab 65-Jährigen haben Schwierigkeiten, die Beipackzettel von Medikamenten zu verstehen.

Prävention

Teilnahme an individuellen verhaltensbezogenen Präventionsmaßnahmen [10]

- 20 Prozent aller Teilnahmen an individuellen verhaltenspräventiven Maßnahmen entfallen auf die Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen. 12 Prozent der ab 70-Jährigen nehmen Präventionskurse in Anspruch.
- Frauen nehmen mit einem Kursanteil von 80 Prozent häufiger als Männer individuelle präventive Kursangebote wahr.
- Kursangebote zur Bewegung werden in allen Altersgruppen am häufigsten in Anspruch genommen. Die 60- bis 69-Jährigen und die Versicherten ab 70 Jahren sind mit 64 Prozent und 77 Prozent überdurchschnittlich häufig vertreten.

Gesundheitsförderndes Verhalten [11]

- 89,8 Prozent der 65-jährigen und älteren Frauen sowie 82,7 Prozent der Männer dieser Altersgruppe weisen einen risikoarmen Alkoholkonsum auf.
- In der Altersgruppe der über 65-Jährigen geben 88,7 Prozent der Frauen und 86,4 Prozent der Männer an, aktuell nicht zu rauchen.
- 48,7 Prozent der 65-jährigen und älteren Frauen sowie 28,9 Prozent der Männer dieser Altersgruppe verzehren täglich Obst und Gemüse.
- 41,1 Prozent der 65-jährigen und älteren Frauen sowie 31,4 Prozent der Männer dieser Altersgruppe halten das Normalgewicht (Body Mass Index zwischen 18,5 kg/m² und weniger als 25 kg/m² nach Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation) ein.

Bewegung

Körperliche Aktivität laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation [11]

- In der Altersgruppe der 65-Jährigen und Älteren erfüllen 33,3 Prozent der Frauen und 42,6 Prozent der Männer die Mindestempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation für Ausdaueraktivitäten von mindestens 2,5 Stunden pro Woche.

Gesundheitsfördernde Effekte von Bewegung [12]

- Das Risiko, an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken sowie für Übergewicht ist für aktive Menschen deutlich geringer.
- Körperliche Aktivität kann das Risiko für verschiedene Tumorarten reduzieren. Bewegungs- und Sportaktivitäten bewirken eine Steigerung des Wohlbefindens, die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und eine Verringerung der Sturzgefährdung bei älteren Menschen.
- Insbesondere gewichtstragende Aktivitäten, wie Gehen, Treppensteigen oder Krafttraining können das Risiko für osteoporosebedingte Frakturen senken.
- Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine selbstständige Lebensführung und individuelle Mobilität. Ein körperlich aktiver Lebensstil trägt wesentlich zu einem gesunden Altern bei. Umgekehrt können inaktive Lebensstile chronische Krankheitsentwicklungen forcieren und auch den Erhalt der Selbstständigkeit gefährden.

Quellen

- [1] Statistisches Bundesamt (2023): Tabelle 12411-0005: Bevölkerung: Deutschland, Stichtag, Altersjahre. Ergebnisse auf Grundlage des Zensus 2011. Stichtag: 31.12.2020 <https://www-genesis.destatis.de/> [abgerufen am 04.10.2023].
- [2] Statistisches Bundesamt (2023): Tabelle 12411-0006: Bevölkerung: Deutschland, Stichtag, Altersjahre, Nationalität/Geschlecht/Familienstand. Ergebnisse auf Grundlage des Zensus 2011. Stichtag 31.12.2020 <https://www-genesis.destatis.de/> [abgerufen am 04.10.2023].
- [3] Statistisches Bundesamt (2023): Tabelle 12421-0002: Vorausberechneter Bevölkerungsstand: Deutschland, Stichtag, Varianten der Bevölkerungsvorausberechnung, Geschlecht, Altersjahre. BEV-VARIANTE-02 Geburten, LE und WS moderat (G2L2W2). <https://www-genesis.destatis.de/> [abgerufen am 04.10.2023].
- [4] Statistisches Bundesamt (2023): Tabelle 12621-0002: Durchschnittliche Lebenserwartung nach Geschlecht und vollendetem Alter. Datenbasis 2020/22. <https://www-genesis.destatis.de/> [abgerufen am 04.10.2023].
- [5] Statistisches Bundesamt (2023): Durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt bis 2070. 15. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsvorausberechnung/Tabellen/bevoelkerungsvorausberechnung-lebenserwartung.html> [abgerufen am 04.10.2023].
- [6] Gaertner, B., Scheidt-Nave, C., Koschollek, C., Fuchs, J. (2023). Gesundheitliche Lage älterer und hochaltriger Menschen in Deutschland: Ergebnisse der Studie Gesundheit 65+. J Health Monit 8(3): 7–31. DOI 10.25646/11564 [abgerufen am 04.10.2023].
- [7] Statistisches Bundesamt (2022). Pflegestatistik. Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung. Deutschlandergebnisse. 2021. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Publikationen/publikationen-innen-pflegestatistik-deutschland-ergebnisse.html> [abgerufen am 04.10.2023].
- [8] Statistisches Bundesamt (2023): Statistischer Bericht - Pflegevorausberechnung - Deutschland und Bundesländer, Berichtszeitraum 2022-2070 <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsvorausberechnung/Publikationen/publikationen-innen-statistischer-bericht-pflegevorausberechnung.html> [abgerufen am 04.10.2023].
- [9] Schaeffer, D., Berens, E.-M., Gille, S., Griese, L., Klinger, J., de Sombre, S., Vogt, D., Hurrelmann, K. (2021): Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – vor und während der Corona Pandemie: Ergebnisse des HLS-GER 2. Bielefeld: Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK), Universität Bielefeld. <https://doi.org/10.4119/unibi/2950305>. [abgerufen am 04.10.2023].
- [10] GKV Spitzenverband (2022): Präventionsbericht 2022. Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und Gesundheitsförderung. Leistungen der sozialen Pflegeversicherung: Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen. Berichtsjahr 2021. https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2022_GKV_MDS_Praeventionsbericht_barrierefrei.pdf [abgerufen: 04.10.2023].
- [11] Richter, A., Schienkiewitz, A., Starker, A., Krug, S., Domanska, O., Kuhnert, R., Loss, J., Mensink, G.B. M. (2021). Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. Journal of Health Monitoring 2021 6(3). Berlin: Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/8460> [abgerufen: 04.10.2023].
- [12] Rütten, Alfred; Pfeiffer, Klaus (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. <https://shop.bzga.de/pdf/60640103.pdf> [abgerufen am 04.10.2023].