

28 Prozent werden mindestens 100 Jahre alt Sozialer Status, Lebensstil und Gene haben großen Einfluss

Bremen/Obernkirchen · Geistige und körperliche Fitness wichtig / "Länger besser leben." der BKK24 unterstützt

Die Lebenserwartung der Menschen steigt, immer mehr Menschen werden über 100 Jahre alt. Ein Blick zurück zeigt, dass Menschen, die im 19. Jahrhundert geboren wurden, glücklich sein konnten, wenn sie 50 Jahre alt wurden. Heute ist die Wahrscheinlichkeit weit größer, ein hohes Alter zu erleben.

28 Prozent der Mädchen, die in diesen Jahren geboren werden, haben die Chance, 100 Jahre alt zu werden, bei den Jungen sind es sieben Prozent. Dies haben die Forschungen des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung ergeben, die auch die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung beschrieben hat. Eine heute 50-Jährige wird demnach 88,2 Jahre alt, ihren 100sten Geburtstag erlebt sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 13 Prozent. Heute gleichaltrige Männer haben derzeit eine Lebenserwartung von 83,4 Jahren und eine Chance von zwei Prozent auf den 100sten Geburtstag.

Die Gründe für diese höhere Lebenserwartung sind schnell aufgezählt: Sie liegen an den besseren Wohn- und Arbeitsbedingungen, an der besseren Bildung und besserer Hygiene, an der besseren Ernährung und auch am medizinischen Fortschritt, der bei Krankheiten Hilfe bedeuten kann.

Doch nicht alle erleben ein solch hohes Alter. Der soziale Status hat einen großen Einfluss, der Lebensstil und auch die Gene - allerdings mit nur 30 Prozent. Wildor Hoffmann, der ehemalige Präsident der Deutschen olympischen Gesellschaft, lehrt mit 92 Jahren noch immer als Professor an der Kölner Sporthochschule, lernt gerade Rumba und bewältigt täglich 200 Treppenstufen - ein gutes Beispiel für gesundes Altern. Auch viele andere Beispiele zeigen, dass Langlebigkeit vor allem mit geistiger und körperlicher Fitness zu tun hat, mit Denken und Sport.

Die Gesundheitsinitiative "Länger besser leben." der Krankenkasse BKK24 bietet beides an: Veranstaltungen mit Vorträgen zum Nachfragen und Diskutieren und Termine für sportliche Aktivitäten. Machen Sie mit - es lohnt sich!