

denen der Jugend den Vorrang zu geben; als wolle man Weisheit, Erfahrung und Gelassenheit ausrotten, die die alten Römer dazu veranlassten, die Ältesten (Senes) in den Senat zu berufen.

Wenn ich an das Unheil denke, das die «törichten jungen Männer» (stulti adolescentuli – Cicero) in der Welt anrichten, die von Elon Musk ausgesandt werden, um gnadenlos Leute zu entlassen oder idiotische Spielchen zu erfinden, mit denen wir uns die Zeit vertreiben, während wir herumtüteln und sie Kohle machen, kann ich mich der Tendenz, Grenzen abschaffen zu wollen, nicht anschliessen.

Das gilt auch fürs Alter. Ich ziehe es vor, meine ausgetrocknete Haut zu behalten, in der Sonne zu sitzen und zu singen, mit meiner ausgedörrten Seele und der Weisheit meines Alters. Das ist mir lieber, als in diesen Elefantenfriedhöfen zu leben, in billigen Tourismusorten, wo die Rente mehr wert ist als zu Hause, und mich mit Spielchen, sanfter Gymnastik wie Pilates und Tänzchen am Strand zu vergnügen, in Gesellschaft anderer Hundertjähriger. ■



Francesca Rigotti

1951 in Italien geboren, studierte Philosophie und Politische Wissenschaften, habilitierte sich 1991 an der Universität Göttingen, wo sie als Dozentin an der Fakultät für Politische Wissenschaften unterrichtete, wie später ebenfalls an der Universität der italienischen Schweiz.

✉ francesca.rigotti@usi.ch

Wie leben Hundertjährige in der Schweiz?

Eine grossangelegte Studie gibt erstmals Aufschluss darüber.

Text: Daniela S. Jopp

Hundertjährige gehören zum ältesten Teil der Bevölkerung, der in den meisten Industrienationen am stärksten wächst. Im Jahr 2020 lebten weltweit ungefähr eine halbe Million Menschen im Alter von 100 und älter, für das Jahr 2050 erwarten die Vereinten Nationen über vier Millionen Hundertjährige. In der Schweiz lebten 1950 noch zwölf Hundertjährige, 2024 waren es bereits 2198. Es wird erwartet, dass in naher Zukunft jedes vierte Mädchen und jeder sechste Junge 100 Jahre alt wird.

Trotz dieser Entwicklung ist das Wissen über das Leben im Alter von 100 Jahren in der Schweiz begrenzt. Dies ändert sich mit dem Projekt SWISS100, das eine umfassende Informationsbasis über Schweizer Hundertjährige erstellen soll.

1. Das Vorgehen

Die Studie verfolgt einen interdisziplinären Ansatz und integriert Fachwissen der Medizin, Biologie, Psychiatrie, Psychologie und Soziologie. Sie besteht aus einer Telefonstudie und einer Hauptuntersuchung.

Ausschlusskriterien gab es keine: Hundertjährige konnten bei starker Beeinträchtigung von einem Familienmitglied vertreten werden. Dadurch ergab sich ein repräsentativer Einblick in die Gesamtpopulation – und nicht nur in das Leben der Fitten. Es wurden Standardtestverfahren sowie an die Altersgruppe angepasste Fragebögen und offenen Fragen verwendet. Die Adressen stammten vom Bundesamt für Statistik.

Die Telefonbefragung fand zwischen Herbst 2020 und Frühjahr 2022 mit 177 Hundertjährigen und ihren Familien statt, in den drei Hauptsprachregionen der Schweiz. Da während der Corona-Pandemie keine Hausbesuche möglich waren, entstand die weltweit erste telefonische Hundertjährigen-Studie.

Die Hauptuntersuchung folgte zwischen Sommer 2022 und Frühjahr 2025: 277 Hundertjährige wurden vor Ort in Privathaushalten und Institutionen aus den Kantonen Bern, Basel, Zürich, Waadt, Genf und Tessin befragt. Ausserdem wurde jeweils ein Familienmitglied interviewt.

Nach der Hauptuntersuchung wurden die Hundertjährigen alle



Ich sehe keinen besonderen Grund. Ich bin überrascht, 100 Jahre alt geworden zu sein. Ich habe das Leben schon immer auf eine angenehme, positive Weise gesehen, anders als andere. Ich habe mich über den Augenarzt geärgert: Er wollte mein Auge nicht behandeln, weil ich alt bin. Also habe ich den Arzt gewechselt. Ich wollte nicht blind werden! Was soll ich tun, wenn ich nichts mehr sehe!

Hundertjährige aus dem Kanton Waadt; Teilnehmerin Studie SWISS100



sechs Monate zu Folgebefragungen eingeladen. Verstarb eine der hundertjährigen Personen, wurden die Angehörigen gebeten, Auskunft zu den letzten Monaten zu geben.

2. Die Ergebnisse

Einige wichtige Ergebnisse zur Situation der Hundertjährigen in der Schweiz:

- Sie haben im Durchschnitt sieben Gesundheitsprobleme. Meistens sind Sehen, Hören und Mobilität eingeschränkt.
- Über 70 Prozent fühlen sich manchmal bis häufig durch ihre Gesundheit eingeschränkt; trotzdem bewerten die meisten ihre Gesundheit als gut.
- 57 Prozent haben keine oder nur wenige kognitive Einschränkungen. Es zeigten sich jedoch enorme Unterschiede zwischen den einzelnen Hundertjährigen, beispielsweise beim Test «Tiere nennen», der die Wortflüssigkeit misst: Durchschnittlich wurden zehn Tiere in einer Minute genannt, die Anzahl lag zwischen null und 23 Tieren.
- 51 Prozent lebten in Privathaushalten, über die Hälfte davon allein (60 Prozent).
- Im Vergleich zu ausländischen Studien haben sie mehr Kontakt zur Familie. Über die Hälfte hat regelmässig Kontakt zu drei bis acht Angehörigen.
- 92 Prozent sind zufrieden mit ihrem Leben.
- Viele weisen hohe Werte bei psychologischen Merkmalen wie Optimismus, Selbstwirksamkeit, Lebenssinn und Lebenswillen auf, haben Ziele und gehen Aktivitäten nach.
- Sie sind bezüglich ihrer Gesundheit und Kognition vulnerabel,

in Hinblick auf psychologische Aspekte jedoch mehrheitlich resilient.

Ab Frühjahr 2026 werden die Studienergebnisse zusammen mit Porträtfotos und Lebensgeschichten von 28 Hundertjährigen in der Ausstellung «Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz» in Schweizer Städten vorgestellt. ■

Beteiligte Institutionen und Personen

Die SWISS100-Studie wurde hauptsächlich vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert, ausserdem von der Age Stiftung, der Fondazione Minerva, Pro Senectute, den Universitäten Lausanne und Genf sowie dem Waadtländer Universitätsspital (CHUV).

Das Projektteam bestand aus 15 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern. Die Leitung der Studie hatten Prof. Daniela Jopp (Universität Lausanne), Prof. François Herrmann (University Hospital Geneva), Prof. Armin von Gunten (CHUV) und Prof. Stefano Cavalli (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) inne.

Als ProjektpartnerInnen beteiligten sich Karl-Heinz Krause (Universität Genf), Prof. Mike Martin und Dr. Christina Röcke (beide Universität Zürich) an der Studie.



Daniela S. Jopp

Associate Professor am Psychologischen Institut der Universität Lausanne. Sie ist die Hauptstudienleiterin von SWISS100.

✉ daniela.jopp@unil.ch