



welcome to
your future
HUNDERTJÄHRIGE DER SCHWEIZ - AUSSTELLUNG
100

Ausstellungsinhalte

Prof. Dr. Daniela Jopp, Adar Hoffman & the Agora Team

Copyright SWISS100 AGORA 2026

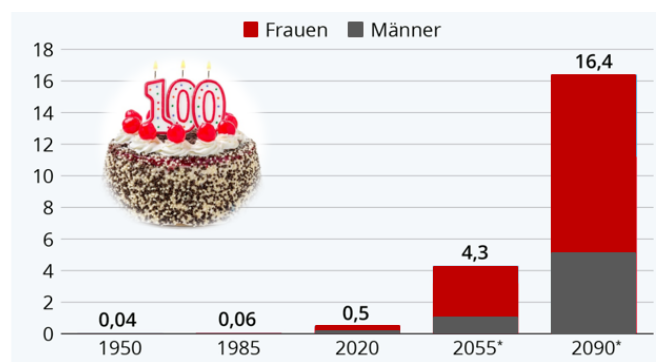
Demografische Entwicklung

Die Zahl der Hundertjährigen nimmt weltweit zu.

- Auch in der Schweiz ist das Wachstum ziemlich stark.
- Künftige Generationen haben gute Chancen, hundert Jahre alt zu werden.

Hundertjährige gehören zu den ältesten Alten, die heute in den meisten industrialisierten Ländern die am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe darstellen. Im Laufe des letzten Jahrhunderts ist die durchschnittliche Lebenserwartung erheblich gestiegen – dank Verbesserungen der Lebensbedingungen (z. B. Arbeitsbedingungen, Ernährung) und medizinischer Fortschritte (z. B. Verringerung der Kindersterblichkeit, Impfungen, bessere Behandlung lebensbedrohlicher Krankheiten, bessere Versorgung bei chronischen Erkrankungen). Der deutliche Anstieg der Zahl sehr alter Menschen begann in den 1980er-Jahren. Dieser Trend wird sich in Zukunft fortsetzen: Während es im Jahr 2020 weltweit etwa eine halbe Million Hundertjährige gab, erwarten die Vereinten Nationen 4,3 Millionen im Jahr 2055 und 16,4 Millionen im Jahr 2090.

Entwicklung der Anzahl von Hundertjährigen weltweit (in Millionen)



United Nations; [Statista](#)

Abbildung 1. Demografische Entwicklung der Anzahl der Hundertjährigen weltweit

In der Schweiz gab es 1950 nur ein Dutzend Hundertjährige. Im Jahr 2025 waren es rund 2'200 Personen im Alter von 100 Jahren und älter, von denen mehr als 80% Frauen sind. Angesichts der Entwicklung der Lebenserwartung hat jedes zweite Kind, das nach dem Jahr 2000 in einem Industrieland geboren wurde, gute Chancen, 100 Jahre alt zu werden. Für die Schweiz sind die Schätzungen des BFS etwas vorsichtiger: So werden beispielsweise von den Kindern, die 2017 geboren wurden, voraussichtlich 26% der Mädchen und 15% der Jungen ihren 100. Geburtstag feiern können.

Starker Zuwachs an Hundertjährigen auch in der Schweiz

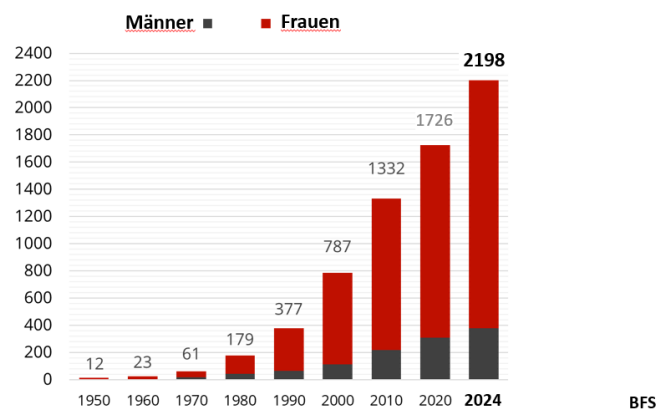


Abbildung 2. Zunehmende Anzahl der Hundertjährigen in der Schweiz 1950 bis 2024

In der Schweiz gibt es ausserdem interessante kantonale Unterschiede in der Anzahl der Hundertjährigen – wie es dazu kommt ist noch nicht gut geklärt. Da die Angaben oft als Anzahl der Hundertjährigen im Verhältnis zur Gesamtpopulation im entsprechenden Kanton angegeben werden, so bedingen auch die Migration (z.B. Wegzug oder Zuzug von jüngeren Menschen) diese Werte. Zwar schwanken die Angaben von Jahr zu Jahr etwas, allerdings sind Regelmässigkeiten zu beobachten: Obwohl das Tessin traditionell eine hohe Anzahl an Hundertjährigen aufweist, so war Basel-Stadt in den letzten Jahren häufig der Spitzenreiter. In den letzten Jahre sind die Zahlen auch sehr stark in der Romandie gestiegen, sodass Genf und Waadtland, neuerdings auch Neuenburg, in den Top 5 vertreten sind. Welche Faktoren für diese Unterschiede verantwortlich sind, ob beispielsweise kulturelle Gepflogenheiten (z.B. die gesellschaftliche Rolle der älteren Menschen), Lebensstilaspekte (z.B. Ernährung) oder

Versorgungsstrukturen (z.B. Krankenhäuser mit geriatrischem Schwerpunkt oder gerontologische Einrichtungen, Zugang zu häuslichen Pflegeleistungen bzw. institutioneller Pflege) eine Rolle spielen, ist bislang offen.

Hundertjährige pro 100.000 Personen: Starke kantonale Unterschiede*

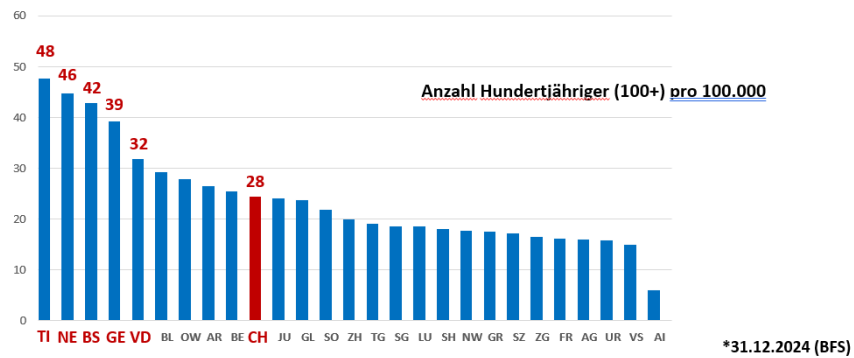


Abbildung 3. Kantonale Unterschiede in der Anzahl an Hundertjährigen pro 100.000 (Allgemeinbevölkerung allen Alters)

Frage an die Ausstellungsbesucher: Haben Sie schon darüber nachgedacht, dass auch Sie 100 Jahre alt werden könnten, oder Ihre Kinder bzw. Enkelkinder? Wollen Sie 100 Jahre alt werden?

Gesundheit und Alltagskompetenz

Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme – aber später.

- Hundertjährige haben im Durchschnitt sechs Gesundheitsprobleme.
- Zumeist chronisch und selten lebensbedrohlich, gefährden diese die Selbstständigkeit.

Hundertjährige leben nicht nur länger – sie verbringen auch mehr Jahre bei guter Gesundheit. Im Durchschnitt treten gesundheitliche Probleme etwa zehn Jahre später auf als bei den meisten Menschen. Dies könnte darauf hindeuten, dass Hundertjährige über einen gewissen genetischen Schutz verfügen, der das Auftreten altersbedingter Krankheiten verzögert.

Mit 100 Jahren haben jedoch nur sehr wenige keine gesundheitlichen Probleme. Schweizer Hundertjährige haben im Durchschnitt sechs Gesundheitsprobleme, meist chronische Erkrankungen. Am häufigsten sind Seh- und/oder Hörprobleme (96%). Über 60% haben Schwierigkeiten beim Gehen, und mehr als die Hälfte ist bereits gestürzt. Zwischen 55 und 65% der Hundertjährigen sind betroffen von Herz-, Muskel-, Knochen- oder Harnwegserkrankungen.

Eingeschränkte Gesundheit: Hundertjährige haben im Durchschnitt 6 Gesundheitsprobleme

SWISS100	
Seh- und/oder Hörprobleme	96%
Mobilitätsprobleme (inkl. Stürze)	66%
Harnwegsbeschwerden	65%
Kardiovaskuläre Erkrankungen	61%
Muskuloskelettale Erkrankungen	54%
Neurologische/Gehirnprobleme	41%
<u>Lungenerkrankungen/Atemwegen</u>	23%
<u>Magen-Darm-Erkrankungen</u>	19%

Abbildung 4. Häufigste Gesundheitsprobleme der schweizer Hundertjährigen

Gleichzeitig empfinden Hundertjährige ihre Gesundheit nicht als schlecht: Die meisten bewerten ihre Gesundheit als gut, sehr gut oder ausgezeichnet (70%). Wenn man sie fragt, warum sie das trotz ihrer vielen gesundheitlichen Probleme so sehen, antworten sie oft: «Warum sollte ich mich beschweren? Die meisten aus meinem Jahrgang sind schon tot!»

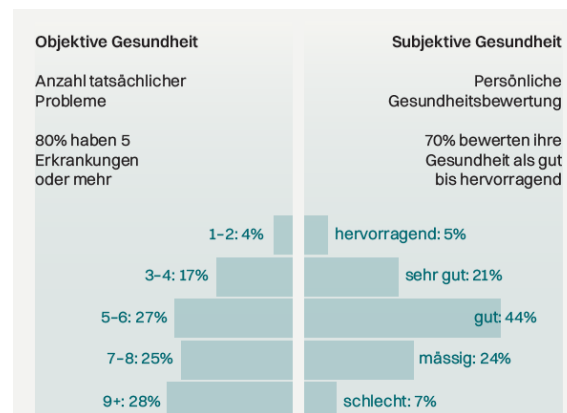


Abbildung 5. Kontrast zwischen objektiver und subjektiver Gesundheit: Objektiv viele Erkrankungen bei gleichzeitig positivem Gesundheitsempfinden.

Nichtsdestotrotz sind den Hundertjährigen ihre Einschränkungen sehr wohl bewusst: über die Hälfte geben an, dass sie sich oft oder ständig durch ihre Gesundheit eingeschränkt fühlen. Denn auch wenn die chronischen Gesundheitsprobleme nicht lebensbedrohlich sind, können sie den Alltag erschweren. Viele Hundertjährige benötigen Hilfe bei grundlegenden Tätigkeiten. Dennoch bewältigen zahlreiche Hundertjährige diese Aufgaben selbstständig und leben unabhängig zu Hause.

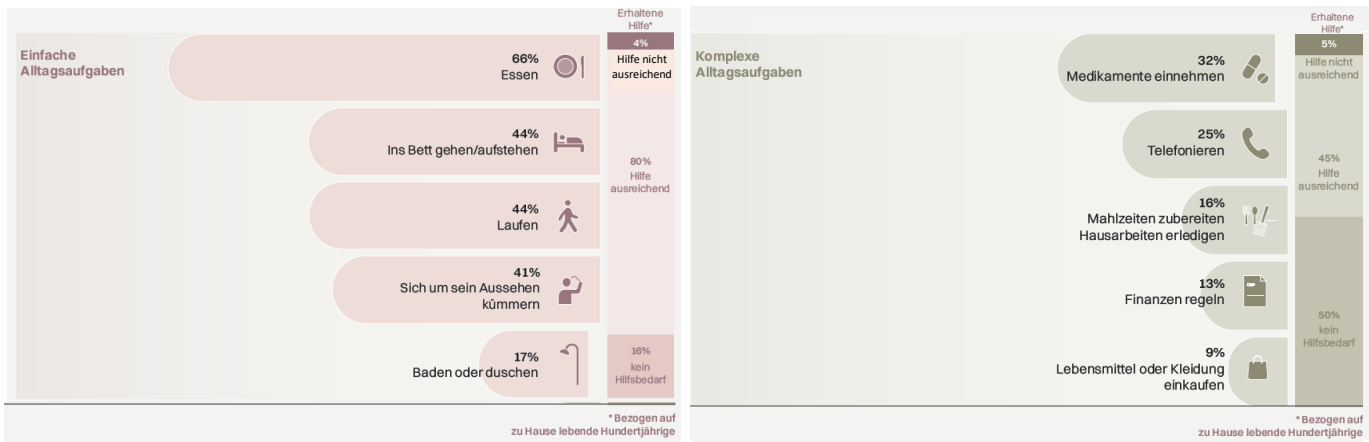


Abbildung 6. Einfache und komplexe Alltagsaufgaben: Prozentsatz Hundertjähriger, die selbstständig die jeweilige Tätigkeit ausführen können (Querbalken: z.B. 66% können ohne Unterstützung essen) sowie Umfang erhaltener Hilfe (geschichteter Balken: z.B. bei einfachen Aktivitäten ist bei 4% der Hundertjährigen die Hilfe nicht ausreichend)

Frage an die Besucher: Bei was brauchen Sie Hilfe im Alltag?

Kognitive Leistungsfähigkeit

Mehr als die Hälfte hat keine Gedächtnisprobleme

- Trotz gleichen Alters unterscheiden sich die Hundertjährigen stark in ihren Fähigkeiten.

Nach dem 65. Lebensjahr steigt die Zahl der Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Demenz, deutlich an. Daher fürchten viele, im Alter «den Verstand zu verlieren». Mit 100 Jahren haben jedoch mehr als die Hälfte der Hundertjährigen keine oder nur geringe Schwierigkeiten beim Denken oder mit dem Gedächtnis (57%).

Kognitive Leistungsfähigkeit: Deutlich mehr als die Hälfte hat keine oder nur wenige Einschränkungen

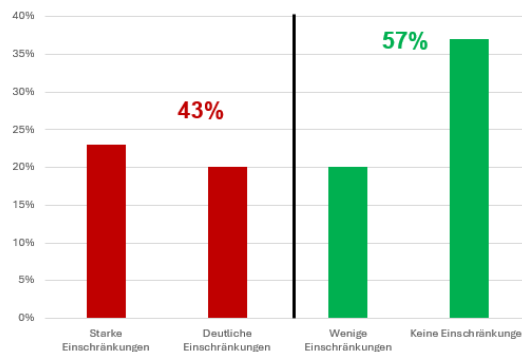


Abbildung 7. Kognitive Leistungsfähigkeit der Hundertjährigen

Gleichzeitig unterscheiden sich die Hundertjährigen stark voneinander und zeigen eine grosse Heterogenität. Wenn sie gebeten werden, innerhalb einer Minute so viele Tiere wie möglich zu nennen, schaffen einige nur drei oder vier, während andere über zwanzig benennen können. Im Durchschnitt nennen sie zehn Tiere.

Grosse Unterschiede in den Fähigkeiten

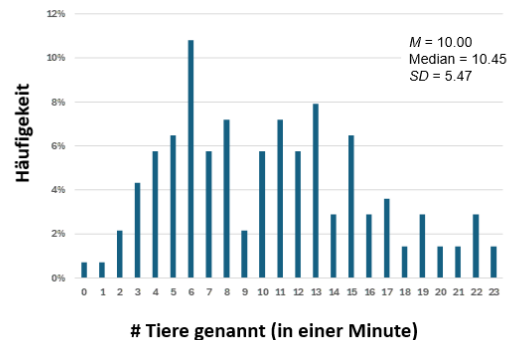


Abbildung 8. Wortflüssigkeitstest «Tiere nennen»: Anzahl der Hundertjährigen, die 0, 1, 2 etc Tiere in einer Minute aufzählen konnten.

Frage an die Besucher: Wie viele Tiere können Sie in einer Minute aufzählen?

Lebensumfeld und soziale Beziehungen

51% leben zu Hause und 49% in Pflegeeinrichtungen

Die meisten Hundertjährigen haben regelmässigen Kontakt zu ihrer Familie, doch es besteht ein Risiko sozialer Isolation und Einsamkeit.

In der Schweiz leben mehr Hundertjährige in einer Pflegeeinrichtung als in anderen Ländern: 49% wohnen in einer Pflegeeinrichtung und 51% zu Hause. Von denen, die zu Hause leben, wohnen 60% allein und 34% mit ihrer Familie.

Sozialer Kontext

- 75.8% verwitwet
- 79.8% haben Kinder (durschnittl. 2.5 Kinder; 1-9)
- 34.3% haben bereits ein Kind verloren.
- Anzahl Enkel: 3.63 (Maximum 23); Grossenkel: 3.28 (Maximum 21)

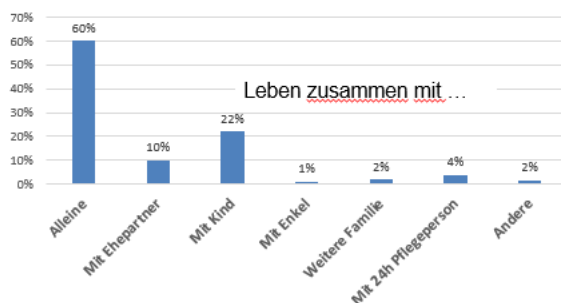


Abbildung 9. Familienstand und Anzahl Kinder und Enkel sowie Haushaltskomposition (letztes nur für Hundertjährige, die in Privathaushalten leben).

Sehr alt zu werden bedeutet, wichtige Menschen zu überleben, einschliesslich Familie und Freunde, was eine schwierige Erfahrung sein kann und ein Risiko für soziale Isolation birgt. Zum Beispiel haben die meisten Hundertjährigen ihren Ehepartner verloren (76%). Ein Drittel der Schweizer Hundertjährigen hat keine Freunde mehr, und ein Drittel hat noch ein oder zwei verbleibende Freunde. Allerdings haben zwei Drittel der Schweizer Hundertjährigen regelmässigen Kontakt zu mindestens drei Familienmitgliedern, viele stehen regelmässig mit mehr als fünf (23%) oder sogar neun (13%) Familienmitgliedern in Verbindung – mehr als in anderen Ländern.

Soziale Kontakte: Mehr Familienkontakte als in anderen Studien

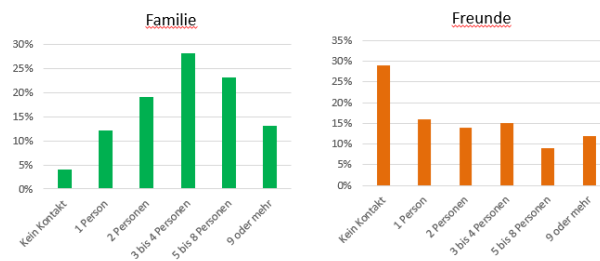


Abbildung 10. Prozentsatz der Hundertjährigen, die regelmässige Kontakte zu einem oder mehr Familienmitgliedern (links) oder Freunden (rechts) hat.

Jeder fünfte Hundertjährige fühlt sich oft einsam und fast jeder vierte fühlt sich manchmal einsam. Obwohl Einsamkeit in Pflegeheimen häufiger ist, wird Einsamkeit auch von Personen berichtet, die regelmässige soziale Kontakte haben.

Einsamkeit: Betrifft leider einige Hundertjährige...

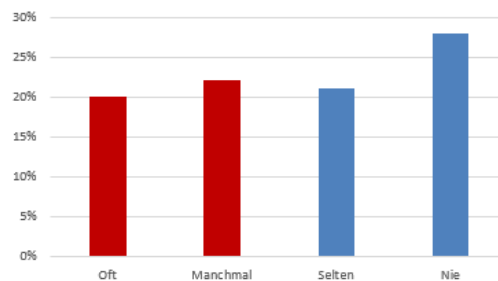


Abbildung 11. Einsamkeit bei Hundertjährige: 20% sind oft, 22% manchmal einsam.

Frage an die Besucher: Wie viele Personen – Familie, Freunde – sehen Sie regelmässig?

Psychologische Eigenschaften

Innere Stärke macht Hundertjährige glücklich

- Hundertjährige sind sehr resilient: Eine grosse Anzahl (fast alle!) der Schweizer Hundertjährigen ist mit ihrem Leben zufrieden!

Im Laufe ihres Lebens und im Alter sind Hundertjährige mit verschiedenen Belastungen konfrontiert, wie etwa sich verschlechternder Gesundheit oder dem Verlust geliebter Menschen. Gleichzeitig sind über 90% mit ihrem Leben zufrieden. Obwohl auch in anderen Ländern eine hohe Lebenszufriedenheit festgestellt wurde, sind die Schweizer Hundertjährigen besonders zufrieden. Ein bekanntes psychologisches Phänomen, das sogenannte Wohlbefindensparadox, besagt, dass das Wohlbefinden trotz Verluste im Alter stabil bleibt - dies scheint auch bei Hundertjährigen zu gelten.

Erstaunlich hohe Lebenszufriedenheit!

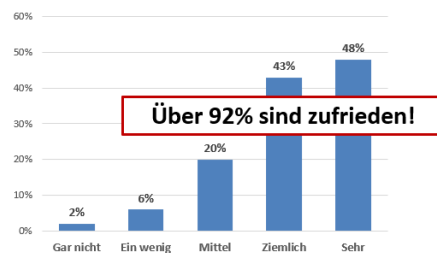


Abbildung 12. Lebenszufriedenheit der Hundertjährigen: 92% sind zufrieden, und nur 2% sind gar nicht zufrieden mit ihrem Leben.

Aber wie ist das möglich? Studien zeigen, dass für die Zufriedenheit nicht die Lebenssituation oder die Anzahl der Gesundheitsprobleme eine Rolle spielen, sondern psychologische Aspekte wie Optimismus, Sinn im Leben, ein starker Lebenswille oder das Gefühl, Dinge bewirken zu können (Selbstwirksamkeit). Hundertjährige verfügen tatsächlich über ein hohes Mass an psychologischen Stärken, die helfen, ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Einsamkeit hat hingegen einen negativen Effekt: Hundertjährige, die sich einsam fühlen, sind weniger zufrieden mit ihrem Leben.

Psychologische Stärken				
	Selbstwirksamkeit	Optimismus	Lebenssinn	Lebenswille
Sehr	20%	22%	29%	15%
Ziemlich	40%	36%	30%	35%
Mittel	22%	31%	25%	41%
Ein wenig	14%	8%	12%	6%
Gar nicht	4%	3%	4%	2%

Abbildung 13. Psychologische Stärken: Die meisten Hundertjährige haben hohe Niveaus an Selbstwirksamkeit, Optimismus, Lebenssinn und Lebenswille (oberer Teil der Tabelle)

Was trägt zur Lebenszufriedenheit bei: Psychologische Aspekte wichtiger als objektive Faktoren

Soziodemographische Aspekte	--	Soziale Ressourcen	--
Alter, Geschlecht	--	Anzahl Kinder	--
Schulbildung, Arbeit	--	Anzahl Besuche	--
Finanzen	.12+	Einsamkeit	-.34***
Mit anderen zusammenleben (privat)	--	Psychologische Stärken	
Heimunterbringung	--	Selbstwirksamkeit	.40***
Gesundheit		Optimistischer Ausblick	.52***
Kognitiver Status	--	Lebenssinn	.44***
Erkrankungen (Anzahl)	--	Lebenswillen	.31**
Einschätzung Gesundheit	.21***		
Einschätzung Sehfähigkeit	.13*		
Einschätzung Hören	--		
Alltagskompetenz	--		

***p < .001, **p < .01, *p < .05, .p < .10.

Abbildung 14. Vorhersage der Lebenszufriedenheit: Die psychologischen Stärken haben einen deutlichen positiven Effekt (rote Zahlen; je grösser die Zahl, desto stärker ist der Effekt) und gehen mit mehr Lebenszufriedenheit einher. Je mehr optimistisch ein Hundertjähriger ist oder je mehr Lebenssinn er/sie empfindet, desto zufriedener ist er/sie mit dem Leben. Einsamkeit hat einen negativen Effekt (blaue Zahl): je einsamer ein Hundertjähriger ist, desto weniger zufrieden ist er/sie mit dem Leben.

Frage an die Besucher: Was gibt Ihrem Leben einen Sinn?

Psychiatrische Symptome

Sehr alt zu sein bedeutet nicht, dass man depressiv sein muss

- Psychiatrische Symptome werden oft übersehen. Diagnose und Behandlung sind wichtig bei einer Untergruppe von Hundertjährigen.

Zu Depression im hohen Alter ist nur wenig bekannt. Nach Angaben ihrer Angehörigen zeigen 38% der Hundertjährigen gelegentlich depressive Symptome. Bei der Beurteilung durch einen Psychologen zeigen 22% von ihnen Anzeichen einer möglichen klinischen Depression. Für diese Hundertjährigen wäre eine psychiatrische Untersuchung angebracht.

Das Risiko für Depressivität ist bei Hundertjährigen, die in Pflegeheimen leben, höher. Dieses Risiko hängt nicht mit der Einrichtung selbst zusammen, sondern eher mit ihrer fragileren Gesundheit.

Apathie und Angstzustände sind weitere psychiatrische Symptome, die häufiger vorkommen. Wenn neuropsychiatrische Symptome auftreten, so sind diese laut Bericht der Angehörigen mittelschwer bis schwer. Ihre Auswirkungen auf das Umfeld sind gering bis mittelschwer. Daraus folgt, dass die betroffenen Hundertjährigen und ihre Familien von professioneller Unterstützung – d.h. Diagnose und Behandlung – profitieren würden.

Auftreten einzelner psychiatrischer Symptome

	%
Apathie	41
Angst	33
Erregung/Aggression	28
Reizbarkeit	24
Enthemmung	21
Wahnvorstellungen	17
Halluzinationen	13
Abnormales motorisches Verhalten	8
Hochstimmung/Euphorie	5

Abbildung 15. Auftreten einzelner psychiatrischer Symptome (nach Häufigkeit)

Frage an die Besucher: Wie viele jüngere Menschen sind von Depression betroffen – was meinen Sie? Mehr oder weniger?

(Die richtige Antwort ist: mehr jüngere Menschen sind von Depressionen betroffen als Hundertjährige. Die höchste Depressionsrate liegt bei Personen zwischen 60 und 64 Jahren, bei statistischer Kontrolle für körperliche Gesundheitseffekte. Die Rate der über 95-Jährigen ist vergleichbar mit der Rate bei jungen Erwachsenen (siehe Zhang et al., 2024, Journal of Psychiatric Research))

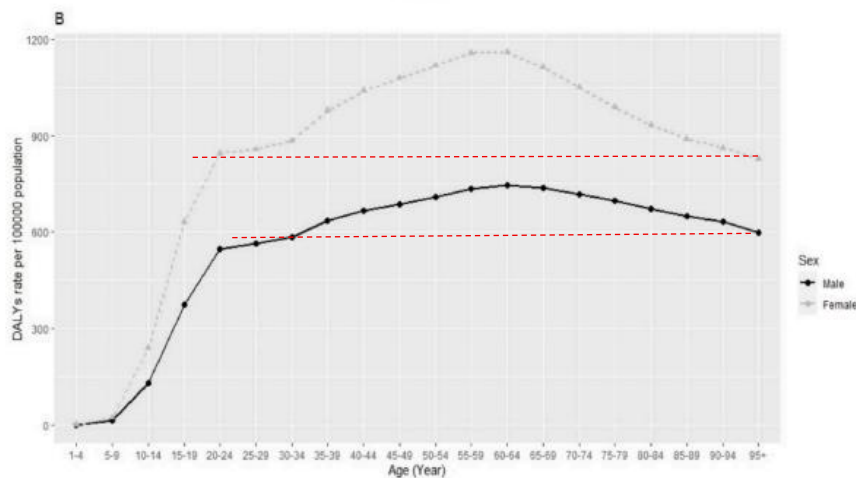


Fig. 2. The ASIR of depression by gender and age in 2019(A). The ASDR of depression by gender and age in 2019(B). ASIR: age-standardized incidence rate. ASDR: age-standardized disability-adjusted life rate.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.07.054>

Ziele und Aktivitäten

Die meisten Hundertjährigen bleiben aktiv und haben Ziele

- Selbst mit 100 Jahren ist das kontinuierliche Engagement in Aktivitäten das Wundermittel, das dem Leben Sinn gibt und das Wohlbefinden steigert.

Viele Menschen glauben, dass sehr alte Menschen ein passives Leben führen. Die Schweizer Hundertjährigen sind weniger aktiv als früher, behalten aber weiterhin Aktivitäten bei. Viele Hundertjährige hören regelmässig Radio oder sehen fern (76%), lesen (67%) oder gehen spazieren bzw. treiben andere Sportarten (48%). Fast 60% beteiligen sich an religiösen Aktivitäten.

Aktivitäten	%
Radio /TV	76
Lesen	67
Religöse Aktivitäten (Beten, Messe besuchen)	59
Gehen	48
Spiel spielen (alleine)	27
Gesellschaftsspiel	24
Restaurant besuchen	23
Computer/Tablet/Smartphone benutzen	22
Handarbeit/Basteln/Heimwerken	18
Einkaufen	17
Besuche machen oder empfangen	12
Gartenarbeit	12
Soziale Aktivitäten (ausser Haus)	8
Künstlerische Aktivitäten	7
Kulturelle Aktivitäten	4
Reisen	2
Freiwilligenarbeit	2

Abbildung 16. Ziele der Hundertjährigen: Bereiche und Häufigkeit

Hundertjährige haben auch weiterhin Ziele. Diese beziehen sich häufig auf Freizeit und Familie, gefolgt von der Gesundheit. Ziele zu haben geht mit einem besseren Wohlbefinden einher.

Ziele der Hundertjährigen

Ziel im folgenden Bereich	Wie oft angegeben
Freizeit	40
Familie	31
Gesundheit	19
Zuhause/Haushalt	16
Soziale Kontakte	16
Wohlbefinden	9
Keine Ziele	10
Religion	6
Unabhängigkeit	5
Auf dem Laufenden sein	4

Abbildung 17. Ziele der Hundertjährigen: Bereiche und Häufigkeit

Frage an die Besucher: Welche Ziele haben Sie? Sind diese vergleichbar mit denen der Hundertjährigen?

Das Geheimnis der Hundertjährigen

Hundertjährige als Experten der Langlebigkeit

- Den Hundertjährigen zufolge ist der Lebensstil am wichtigsten, gefolgt von psychischer Stärke, Gesundheit und sozialen Faktoren.

Hundertjährige als Langlebigkeitsexperten: Wie wird man 100 Jahre alt?		
	Häufigkeit	in Prozent
Lebensstil	70	25
Psychologische Eigenschaften	49	18
Gesundheit	44	16
Soziale Aspekte	33	12
Wohlbefinden	23	8
Kein Rezept	21	8
Glück	20	7
Arbeit	17	6
Lebensbedingungen	14	5
Gott	14	5
Zeit vergeht	7	2
Freizeitaktivitäten	5	2

Abbildung 18. Wie wird man 100 Jahre alt? Antworten der Hundertjährigen

Beispiele für Aussagen der Hundertjährige auf die Frage, was ihnen geholfen hat, ein so hohes Alter zu erreichen:

«Zufrieden sein. Und nicht immer denken, die haben das und ich will das auch. Einfach zufrieden sein mit dem, was man hat. Es können nicht alle das Gleiche haben.»

«Die seelische Bereitschaft immer das Positive zu sehen ... Dankbarkeit für den Wandel der Zeit und alle Möglichkeiten ... Lebensmotto: «Trink oh Auge, was die Wimper hält, vom goldenen Überfluss der Welt.»»

«Ich trinke jeden Abend einen shot Whiskey beim Fernsehen – einen einzigen, über zwei Stunden hinweg. Das ist meine Medizin und tötet Keime im Mund ab. Und es gibt immer etwas, was einem Freude bereitet: Es sind die kleinen Sachen, das «grosse Glück» rennt einem sowieso davon. Ausserdem wichtig sind Bewegung und Natur.

Mein Lebensmotto: Vertrauen in Gott – was soll man anderes tun. Die Ohren nie hängen lassen – Es kommt sowieso, wie es soll.»

«Es sind 4 Gründe: 1. eine ausgezeichnete Frau 2. immer etwas gemacht haben 3. einen Hund haben, mit dem man rausgehen muss 4. einen Garten

«Dass ich 100 wurde, war entweder eine Strafe, für das, was ich gemacht habe, oder eine Belohnung für meine Taten. ... Aber im Ernst: Wie kann man das realistisch selbst beeinflussen? Klar, wenn man überhaupt nicht vernünftig lebt, zum Beispiel keinen Sport macht, sich schlecht ernährt, Drogen nimmt, da muss man sich nicht wundern, wenn man früh verstirbt. Darüber hinaus kann man nichts machen, sondern muss es dem Zufall überlassen, ob man so alt werden kann.»

«1. Gene. 2. Glück gehabt im Leben 3. Alles in Massen. Nichts übertreiben.»

Frage an die Besucher: Welche Dinge tun Sie bereits, um ein gutes Leben im Alter zu haben?

welcome to
your future
HUNDERTJÄHRIGE DER SCHWEIZ - AUSSTELLUNG
100