

**Appenzellische Naturwissenschaftliche Gesellschaft**

*«Biologie und Kultur des Alter(n)s»*

Montag, 05.01.2026

BBZ Herisau



**OST**

Ostschweizer  
Fachhochschule

**«Alter(n)»**

**Zwischen Wunderwerk und Zumutung**

**Dr. phil. Stefanie Wiloth (Dipl. Gerontologin)**

5. Januar 2026

**WO WISSEN WIRKT.**

**IAF** | Institut für  
Altersforschung

Kompetenzzentrum für Soziale Innovationen & Altern  
Institut für Altersforschung

## Zur Einstimmung



*«Nec species sua cuique manet rerum novatrix  
ex aliis alias reparat natura figuras.»*

Keines verbleibt in der derselben Gestalt, und  
Veränderung liebend, schafft die Natur stets neu  
aus anderen andere Formen.

Ovid 2015, Buch 15, Hexameter 252

# ZUNÄCHST

## Altern: ein Wunderwerk (der Biologie?)

## Altern: ein Wunderwerk (der Biologie?)

Auch ein sehr langes menschliches Leben ist endlich...



Jeanne Calment starb 1997 im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen.

- Altern ist ein universaler, in der Architektur des Organismus grundlegender Prozess.
- Er manifestiert sich in der Akkumulation molekularer und zellulärer Veränderungen.
- Sie begrenzen die Möglichkeiten des Organismus zu extremen Langlebigkeitsleistungen.
- Diese Prozesse bilden keine Pathologie, sondern den «biologischen Normalfall» des Lebensverlaufs.

## Altern: ein Wunderwerk (der Biologie?)

### Vulnerabilität als wesentliches Merkmal der *conditio humana*

- Zunehmende Verletzlichkeit spiegelt den «Gestaltwandel» im Prozess des Alterns wider.
- Allmählich zunehmende Anfälligkeit für Erkrankungen und/oder funktionelle Einbussen (z. B. Schwäche)
- Allmählich immer geringer werdende Potenziale zur Abwehr und Überwindung der Schwächen.
- Vulnerabilität zeigt sich auf verschiedenen Ebenen – biologisch, psychologisch, sozial.



„Hohes Alter“ von Albert Anker  
(Öl auf Leinwand, ca. 1885)

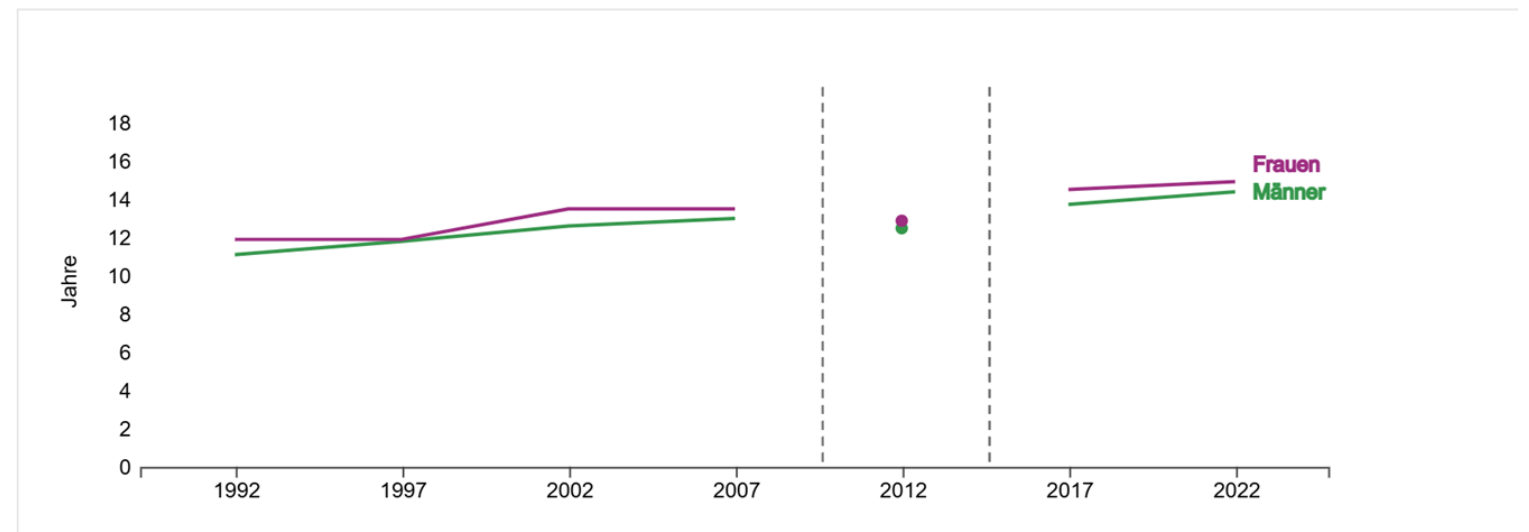


„Hohes Alter“ von Carsten Keßel  
(Fotografie, 2012)

## Altern: ein Wunderwerk (der Biologie?)

### Langlebigkeit als paradoxes Phänomen

- Langlebigkeit ist keine biologische, sondern eine kulturelle Errungenschaft.
- Die Kultur und die Institutionen überformen die biologischen Grenzen. Wir überlisten die Biologie!
- Was zählt, ist aber nicht mehr allein die Addition von Jahren, sondern die Addition von «*life to years*» (WHO)



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) und Statistik der natürlichen Bevölkerungsbewegung (BEVNAT)  
Datenbruch im Jahr 2012: Im Jahr 2012 wurde der SGB-Fragebogen überarbeitet und die Antwortkategorien unterscheiden sich zu denjenigen bis 2007 und ab 2017. Die Daten von 2012 können nicht mit den anderen Erhebungsjahren verglichen werden.

## Altern: ein Wunderwerk (der Biologie?)

### Das Wunderwerk liegt in der Anpassungs- und Entwicklungsfähigkeit

- Gewinne und Verluste koexistieren über die gesamte Lebensspanne (Multidirektionalität des Alterns).
- Menschen orchestrieren ihren Alltag über Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsstrategien (SOK) als aktiven und kompetenten Umgang mit der eigenen Endlichkeit.
- Neue Lebensziele weisen auf zentrale Potenziale des hohen Lebensalters hin.
- Selbstregulationsfähigkeit spiegelt Resilienz als Rekonfiguration wider und ist Wunderwerk des hohen Lebensalters.



© fundresearch.de

## Altern: ein Wunderwerk (der Biologie?)

**Altern ist nicht biologisch determiniert, sondern gestaltbar!**



- Die biologische Lebensuhr tickt, unsere Lebenszeit läuft ab, aber die Geschwindigkeit stellt jeder Mensch selbst für sich ein!
- Gestaltungsfähigkeit des Individuums besteht über die gesamte Lebensspanne hinweg!
- Normative Ziel des «gesunden Alterns» (WHO): funktionale Fähigkeit, die es Menschen erlaubt, zu tun und zu sein, was ihnen wichtig ist.
- Altern ist Ort des Sinnerlebens, der Rückschau und Weitergabe, der Generativität und seiner Weiterentwicklungen.

# **ODER DOCH...**

## **Altern: eine Zumutung?**

# Appenzellische Naturwissenschaftliche Gesellschaft

«Alter(n) – Zwischen Wunderwerk und Zumutung»

**Erstens: Die Zugewinne an Lebensjahren sind nicht durchgängig Zugewinne an gesunden Jahren.**

Die Debatte um Kompression versus Expansion der Morbidität zeigt einen heterogenen Befundraum!

**Zweitens: Langlebigkeit ist auch in der Schweiz sozial ungleich verteilt.**

Verlängerte Lebenszeit ist eine selektive Ressource.

Rein verhaltensorientierte Appelle («Lebensstil») greifen zu kurz!

**Alter(n): eine Zumutung**

**Drittens: Die Kultur erzeugt eine eigene Zumutung durch Moralisierung von Gesundheit («Healthism»).**

Die Konsequenz ist doppelt problematisch: Stigmatisierung auf der individuellen Ebene und politische Entlastung auf der strukturellen.

**Viertens – und dies ist eine ethische Zumutung – stellen sich intergenerationale Fragen.**

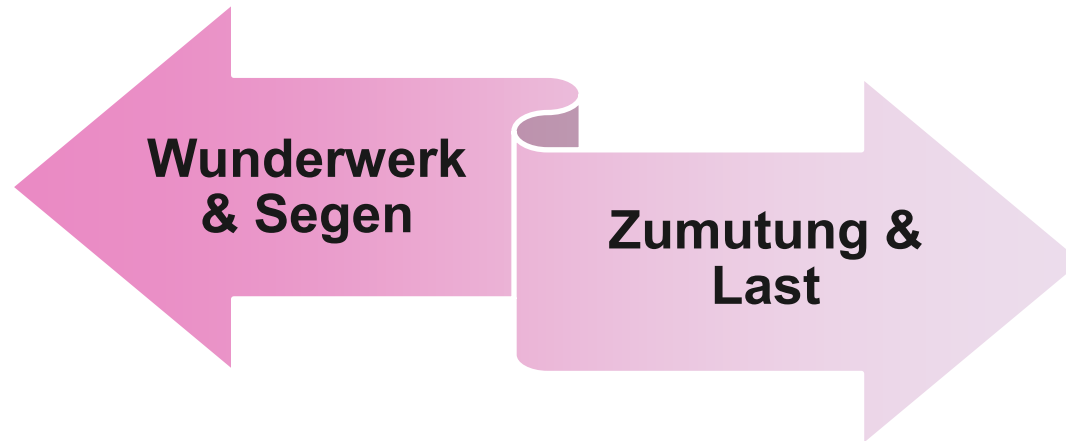
Diese Fragen sind nicht gegen ältere Menschen gerichtet; sie richten sich an die Gerechtigkeitsfähigkeit unserer Institutionen.

# UND NUN? Implikationen

## Wunderwerk & Zumutung im Zusammenspiel

**Ist Alter(n) Segen oder Last – und wie gestalten wir ein sinnvolles Alter(n)?**

**Altern ist Wunderwerk**, weil es Lebenszeit zur Zeit der Bedeutung transformieren kann.



**Altern ist Zumutung**, weil Vulnerabilität und Endlichkeit verantwortliche Organisation und gerechte Verteilung verlangen.

**Es gibt kein «Entweder-Oder»!** Langlebigkeit und das hohe Lebensalter ist weder ausschließlich Segen noch ausschließlich Last – es spiegelt eine Ambivalenz wider, die zur gesellschaftlichen & politischen Gestaltungsaufgabe wird.

## Wunderwerk & Zumutung im Zusammenspiel

Ein sinnvolles Alter(n) für Mensch & Gesellschaft erfordert drei normative Leitmotive:

### Würde und Teilhabe als Massstab

- Sicherung von Autonomie, funktionaler Fähigkeit und sozialer Eingebundenheit als zentrales Ziel.

### Gerechtigkeit und Solidarität

- Die Chance auf gesundes Altern darf nicht von sozio-ökonomischen Faktoren abhängen.

### Anerkennung von Verletzlichkeit & Endlichkeit als Ressource

- Verletzlichkeit und Endlichkeit als Quellen von Sinn, Empathie und Generativität anerkennen.

### Wie gestalten wir nun sinnvolles, gesundes Altern?

Die Antwort liegt in einer Allianz von *individueller Kompetenz* (SOK-Strategien), *sozialer Infrastruktur* (altersfreundliche Umwelten), *politischer Verantwortung* (Regulierung, Zugangsgerechtigkeit) und *kultureller Haltung* (Wertschätzung statt Ageism).

**Appenzellische Naturwissenschaftliche Gesellschaft**

«*Biologie und Kultur des Alter(n)s*»

Montag, 05.01.2026

BBZ Herisau



**OST**

Ostschweizer  
Fachhochschule

**Vielen herzlichen Dank!**

**Dr. phil. Stefanie Wiloth (Dipl. Gerontologin)**

Leitung Kompetenzzentrum Soziale Innovationen & Alter(n)

IAF – Institut für Altersforschung

OST Ostschweizer Fachhochschule

[stefanie.wiloth@ost.ch](mailto:stefanie.wiloth@ost.ch)

5. Januar 2026

**WO WISSEN WIRKT.**

**IAF** | Institut für  
Altersforschung

Kompetenzzentrum für Soziale Innovationen & Altern  
Institut für Altersforschung