

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**PRO SENECTUTE**

# Altersmonitor

**Freizeitaktivitäten im Lebensverlauf und  
kognitive Leistungsfähigkeit im Alter**

Teilbericht 4

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zhaw**

Soziale Arbeit



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

CENTRE FOR THE  
INTERDISCIPLINARY  
STUDY OF GERONTOLOGY  
AND VULNERABILITY



## Vorwort

Neben einem eng getakteten Arbeitsalltag, Familienzeit und der Erledigung von Alltagstätigkeiten wie Einkaufen oder Haushaltsarbeiten bleibt meist nur wenig Freizeit. Dies ändert sich mit der Pensionierung: Plötzlich steht die Zeit zur Verfügung, in der man früher der Arbeit nachging und zwischen Wohn- und Arbeitsort hin- und herpendelte. Doch wie werden diese «zusätzlichen» Stunden genutzt? Geht man bestehenden Aktivitäten weiter nach, oder hat man nun endlich Zeit, Dingen nachzugehen, für die vorher schlichtweg die Zeit gefehlt hat?

Die vorliegende Studie der ZHAW zeigt, dass bei den Aktivitäten hohe Kontinuität über den Lebensverlauf besteht. Das heisst, wer in der ersten Lebenshälfte aktiv war, ist auch im Alter aktiv. Zudem zeigen die Auswertungen, dass viele, die in der ersten Lebenshälfte nicht als aktiv eingestuft wurden, nach der Pensionierung vermehrt Aktivitäten nachgehen. Dies gilt insbesondere für körperliche, soziale und geistige Aktivitäten.

Dass Bewegung und Sport einen positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben, ist heute unbestritten. Doch inwiefern wirken sich diese wie auch andere Aktivitäten auf die kognitive Gesundheit aus? Dieser Frage ist die vorliegende Studie nachgegangen. Sie legt einen Zusammenhang zwischen kognitiver Gesundheit und den Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte sowie den aktuellen Freizeitaktivitäten nahe. Auch wenn noch viele Fragen offenbleiben – zum Beispiel, welche spezifischen Aktivitäten zum Erhalt der kognitiven Gesundheit besonders beitragen – stützen die Ergebnisse die These der protektiven Funktion von Freizeitaktivitäten. Das heisst, dass diese dazu beitragen, die kognitive Gesundheit (verstanden als Erinnerungsvermögen) im Alter zu stärken beziehungsweise deren Abnahme hinauszuzögern.

Dass Aktivitäten allen Menschen im Pensionsalter offenstehen, ist mitunter dem Engagement von Pro Senectute zu verdanken. Mit einem breiten Angebot unterstützt Pro Senectute seit vielen Jahren ein «aktives Leben» nach der Pensionierung. Im Rahmen des Bewegungs-, Bildungs- und Kulturangebots von Pro Senectute beteiligten sich im Jahr 2022 über 390 000 Seniorinnen und Senioren an Kursen und Aktivitäten (beispielsweise Wandern und Gymnastik, Computer- und Sprachkurse sowie gemeinsames Musizieren).

Auch wenn die Freude an den Aktivitäten im Vordergrund steht, leisten diese Aktivitäten dabei auch einen wichtigen präventiven Beitrag für ein Älterwerden bei guter körperlicher und kognitiver Gesundheit. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine spannende, den Geist anregende Lektüre!

Alexander Widmer  
Eliane Müller

## Zusammenfassung

Körperliche, kulturelle, soziale und intellektuelle Freizeitaktivitäten – von der Teilnahme in einem Sportverein bis zum Lösen von Rätseln – spielen eine wichtige Rolle für das individuelle Wohlbefinden und die Lebensqualität. Sie stillen diverse Bedürfnisse, sind Verwirklichung von individuellen Präferenzen und Werten und helfen in der Regel auch dabei, soziale Kontakte zu pflegen, positive Emotionen zu verspüren, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Die Art der Freizeitaktivitäten, an denen Menschen teilnehmen, ist ein wesentlicher Faktor im Hinblick auf ihre Identität. Nur die berufliche Tätigkeit ist für die meisten Menschen von vergleichbarer Bedeutung, wobei diese im Alter an Relevanz verliert. Darüber hinaus zeigen Studien, dass körperliche, kulturelle, soziale und intellektuelle Freizeitbeschäftigungen langfristig positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, insbesondere auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Dafür verantwortlich sind diverse psychologische, biologische und soziale Mechanismen wie zum Beispiel die Stärkung der Resilienz, Bewegungsförderung, Gesundheitsverhalten und der Aufbau von sozialem Kapital, um nur einige zu nennen. Im vorliegenden Themendossier sind wir der Frage nachgegangen, welche Freizeitaktivitäten heutige Seniorinnen und Senioren in jüngeren und mittleren Jahren ausgeübt haben und inwiefern sie diesen Aktivitäten im Pensionsalter weiterhin nachgehen. Zudem haben wir analysiert, inwiefern Freizeitaktivitäten in der ersten Lebenshälfte beziehungsweise aktuelle Freizeitaktivitäten und kognitive Leistungsfähigkeit im Pensionsalter zusammenhängen.

Die Analyse der Daten des Schweizer Alterssurveys zeigt, dass Freizeitaktivitäten weit verbreitet sind und oft über das gesamte Leben hinweg Beständigkeit aufweisen. Insbesondere für körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten zeigt sich diese Kontinuität.

Des Weiteren zeigt sich, dass die kognitive Leistungsfähigkeit mit den Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte und den aktuellen Freizeitaktivitäten in Zusammenhang steht. Personen, die in der ersten Lebenshälfte physisch, sozial oder intellektuell aktiv waren, wiesen eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit auf als solche, die in dieser Hinsicht passiver waren. Dieses Muster stützt die These, dass körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten dazu beitragen, die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu stärken oder den Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit hinauszuzögern.

# 1 Einleitung

Der Erhalt einer guten kognitiven Leistungsfähigkeit ist ein zentrales Element für selbstbestimmtes Altern. Unter kognitive Leistungsfähigkeit fallen verschiedene Funktionen wie beispielsweise die Gedächtnisleistung, das Sprach- oder das Verständnisvermögen. Sie wird von diversen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören die genetische Veranlagung, der Lebensstil und der sozioökonomische Status einer Person (Baumgart et al., 2015; Erickson et al., 2022).

Studien haben gezeigt, dass bestimmte genetische Voraussetzungen das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer erhöhen (Baumgart et al., 2015; Xiao et al., 2020). Dennoch bedeutet eine solche genetische Prädisposition nicht, dass ein kognitiver Abbau nicht verzögert werden kann. Aktuell wird davon ausgegangen, dass die Interaktion zwischen Genen und Umweltfaktoren entscheidend ist und eine gesunde Lebensweise dazu beitragen kann, durch eine genetische Prädisposition bedingte Risiken abzumildern (Kivipelto et al., 2018; Yu et al., 2020).

Der Lebensstil spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle. Regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und soziale Interaktionen haben sich als förderlich für die kognitiven Funktionen erwiesen. Aktive geistige Stimulation, sei es durch Bildungsaktivitäten oder kognitive Übungen, kann ebenfalls dazu beitragen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten. Umgekehrt erhöhen ungünstige Lebensstilfaktoren wie Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum oder Schlafmangel das Risiko für kognitiven Abbau (Baumgart et al., 2015).

Der sozioökonomische Status einer Person hat ebenfalls einen Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter. Menschen mit höherem Bildungsgrad zeigen im Vergleich zu Menschen mit tieferem Bildungsgrad oft bessere kognitive Fähigkeiten in jüngeren Jahren (Rusmaully et al., 2017). Diese unterschiedlichen Ausgangslagen bleiben auch im Alter weitgehend bestehen, vorausgesetzt, es liegen keine kognitiven Erkrankungen vor.

Das Identifizieren von Verhaltensweisen, die dazu beitragen, den kognitiven Abbau zu verzögern, ist ein zentrales Anliegen zahlreicher Forschungsprojekte. Die aktuelle Forschung stellt unterschiedliche theoretische Erklärungsansätze zum Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter zur Verfügung. Ein Erklärungsansatz ist das Konzept der «kognitiven Reserven», das davon ausgeht, dass negative Auswirkungen von Alterungsprozessen, Krankheiten oder Verletzungen im Gehirn durch bestehende kognitive Reserven abgemildert werden (Bielak & Gow, 2023; M. Tucker & Stern, 2011; Whalley et al., 2004). Kognitive Reserven umfassen unter anderem Bildung und die berufliche Position. Es wird aber auch davon ausgegangen, dass soziale Aktivitäten und weitere Freizeitaktivitäten wie beispielsweise Bewegung zu kognitiven Reserven führen (Stern, 2002; Whalley et al., 2004). Im Sinne der Annahme «Use it or lose it» (zu Deutsch: «Benutze es oder verliere es») wird davon ausgegangen, dass Seniorinnen und Senioren, die in ihrer Freizeit aktiv sind, ihre kognitiven Reserven erhalten, was im Zusammenhang mit einer höheren kognitiven Leistungsfähigkeit stehen kann (Bielak & Gow, 2023). Weiter gehen wir davon aus, dass intensive und kontinuierliche Freizeitaktivitäten in jüngeren Jahren zum Aufbau von kognitiven Reserven führen, die sich wiederum in einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter zeigen.

Damit legen wir in diesem Themendossier den Fokus auf die Freizeitaktivitäten der älteren Bevölkerung in der Schweiz. Konkret fragen wir, welche Freizeitaktivitäten die heutigen Seniorinnen und Senioren in ihrer Jugend sowie im jungen und mittleren Erwachsenenalter ausgeübt haben und inwiefern sie diese Aktivitäten auch im Pensionsalter weiterführen – oder nicht. Zudem prüfen wir, inwiefern Freizeitaktivitäten und kognitive Leistungsfähigkeit bei den Seniorinnen und Senioren in der Schweiz zusammenhängen und ob sich ein positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Freizeitaktivitäten in der ersten Lebenshälfte und besserer kognitiver Leistungsfähigkeit im Pensionsalter feststellen lässt.

## 2 Freizeitaktivitäten und kognitive Leistungsfähigkeit

### 2.1 Verläufe und Unterschiede in den Freizeitaktivitäten in der ersten Lebenshälfte

Freizeitaktivitäten wie Sport und Bewegung, die Teilnahme an Vereinsaktivitäten, das tägliche Lösen von Sudokus oder der Besuch eines Museums oder Theaters spielen für viele Menschen eine wichtige Rolle im Alltag und sind zentral für die soziale Integration und das individuelle Wohlbefinden. Sie stillen diverse Bedürfnisse, sind Verwirklichung von individuellen Präferenzen und Werten und helfen in der Regel auch dabei, soziale Kontakte zu pflegen, positive Emotionen zu verspüren, zu lernen und sich weiterzuentwickeln (Adams et al., 2011; Brajša-Žganec et al., 2011). Freizeitaktivitäten können definiert werden als bevorzugte und als angenehm eingestufte Tätigkeiten, denen ein Individuum freiwillig in seiner arbeitsfreien Zeit und unabhängig von den (notwendigen) Aktivitäten des täglichen Lebens nachgeht (Fancourt et al., 2021; Yang et al., 2022). Allerdings besteht bisher kein Konsens zur einheitlichen Erfassung der Aktivitätsformen.

In Anlehnung an Ihle et al. (2015) unterscheiden wir in diesem Bericht vier Hauptkategorien von Freizeitaktivitäten:

1. **Körperliche Aktivitäten:** Tätigkeiten, die Menschen physisch/körperlich in Bewegung bringen, beispielsweise Spazierengehen, Gymnastik, verschiedene Sportarten und Gartenarbeit.
2. **Kulturelle Aktivitäten:** Erlebnisse wie Kinobesuche, Theateraufführungen, Konzerte und Museumstouren, die den kulturellen Horizont erweitern.
3. **Soziale Aktivitäten:** Ausflüge und Reisen, das Treffen von Freunden oder das Spielen von Gesellschaftsspielen.
4. **Intellektuelle Aktivitäten:** Anspruchsvolle kognitive Tätigkeiten, die hohe Konzentration erfordern, beispielsweise das Spielen von Instrumenten, das Lesen von Büchern und das Lösen von Rätseln wie Sudokus oder Kreuzworträtseln.

#### 2.1.1 Erfassung und Kategorisierung der Freizeitaktivitäten

Im Schweizer Alterssurvey gaben die Befragten Auskunft, wie häufig sie bestimmte Freizeitaktivitäten zu verschiedenen Zeitpunkten in ihrem Leben ausgeübt haben: mit 10, 20, 30 und mit 45 Jahren sowie zum Befragungszeitpunkt mit 65 oder mehr Jahren (vgl. Infobox 1).<sup>1</sup> Darauf basierend wird jede Person für einen Zeitpunkt und für eine bestimmte Aktivität als «aktiv» oder «passiv» eingestuft. Eine Person kann zum Beispiel mit 10 und 20 Jahren körperlich aktiv, mit 30 passiv und mit 45 und 65 wieder aktiv sein. Bei der körperlichen Aktivität bedeutet «aktiv», dass eine Tätigkeit täglich oder fast täglich ausgeübt wird/wurde; «passiv» bedeutet, dass sie nur wöchentlich oder weniger häufig ausgeübt wird/wurde. Bei den kulturellen, sozialen und intellektuellen Freizeitaktivitäten bedeutet «aktiv», dass eine Tätigkeit mindestens einmal pro Woche ausgeübt wird/wurde; «passiv» bedeutet, dass sie nur monatlich oder weniger häufig ausgeübt wird/wurde.

<sup>1</sup>Bei den Befragten ab 66 Jahren wurde in der retrospektiven Befragung zudem das Aktivitätsniveau im Alter von 65 Jahren erfragt, bei Befragten ab 76 Jahren zusätzlich noch das Aktivitätsniveau im Alter von 75 Jahren. Diese beiden Momentaufnahmen werden in unseren Analysen allerdings nicht verwendet.

**INFOBOX 1****Erfassung der Freizeitaktivitäten im Schweizer Alterssurvey**

Im Schweizer Alterssurvey 2022 wurden vier Hauptkategorien von Freizeitaktivitäten erfasst. Die Frage wurde sowohl für den Befragungszeitpunkt (das heisst: im Alter von 65 Jahren oder mehr) als auch für vier weitere, retrospektiv erfragte Zeitpunkte – mit 10 Jahren, 20 Jahren, 30 Jahren und mit 45 Jahren – erfasst. Die Antwortkategorien waren «Nie», «Mindestens einmal pro Jahr», «Mindestens einmal pro Monat», «Mindestens einmal pro Woche» oder «Jeden Tag oder fast jeden Tag».

**Körperliche Aktivität**

Zuerst geht es um körperliche Aktivitäten. Dazu gehören beispielsweise Spazieren, Gartenarbeit, Gymnastik oder andere Sportarten [die Sie drinnen oder draussen ausüben können]. Wie häufig üben Sie [heute/im Alter von 10/20/30/45 Jahren] solche körperlichen Aktivitäten aus?

**Kulturelle Aktivität**

Nun geht es um kulturelle Aktivitäten. Dazu gehören beispielsweise ins Kino gehen, ins Theater gehen, ein Konzert besuchen oder in ein Museum gehen. Wie häufig üben Sie [heute/im Alter von 10/20/30/45 Jahren] solche kulturellen Aktivitäten aus?

**Soziale Aktivität**

Nun geht es um soziale Aktivitäten. Dazu gehören beispielsweise Karten- oder Gesellschaftsspiele spielen, Freunde besuchen, in ein Kaffee, ein Restaurant oder eine Bar gehen, Ausflüge oder Reisen unternehmen. Wie häufig üben Sie [heute/im Alter von 10/20/30/45 Jahren] solche sozialen Aktivitäten aus?

**Intellektuelle Aktivität**

Nun geht es um Aktivitäten, bei denen man sich besonders konzentrieren muss. Dazu gehören beispielsweise: ein Instrument spielen, Bilder malen, Bücher lesen, Vorträge oder Weiterbildungskurse besuchen, Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen. Wie häufig üben Sie [heute/im Alter von 10/20/30/45 Jahren] solche Aktivitäten aus, die eine hohe Konzentration erfordern?

Da die Beurteilung des Aktivitätsniveaus in der ersten Lebenshälfte retrospektiv erfolgt und die Aktivitäten bereits einige Jahre beziehungsweise Jahrzehnte zurückliegen, ist die Genauigkeit der Antworten teilweise eingeschränkt. Die Befragten können sich möglicherweise nicht mehr an alle Einzelheiten erinnern, was zu einer Verzerrung der Daten führen kann, dem sogenannten «Recall-Bias». Da der Fragefokus auf vier Hauptkategorien und die jeweiligen Beispiele eingeschränkt ist, könnten bestimmte Freizeitaktivitäten, zum Beispiel Bildermalen, zudem überbetont werden, während andere, zum Beispiel handwerkliche Tätigkeiten wie Modellbau, möglicherweise nicht ausreichend berücksichtigt werden.

Um die Kontinuität der Freizeitaktivitäten beurteilen zu können, schauen wir uns an, inwiefern sich aktive und passive Phasen in der ersten Lebenshälfte abwechseln beziehungsweise inwiefern sich eine Konstanz im Aktivitätsniveau zeigt. Um dies zu analysieren, haben wir die Befragten in drei Gruppen eingeteilt:

1. **Meist aktiv:** Personen, die in den meisten Lebensphasen (drei der vier retrospektiv erfassten Zeitpunkte) aktiv waren.
2. **Meist passiv:** Personen, die in den meisten Lebensphasen (wiederum drei von vier retrospektiv erfassten Zeitpunkten) passiv waren.
3. **Teils aktiv, teils passiv:** Mischformen, bei denen die Befragten in jeweils zwei Lebensphasen aktiv und in zwei Lebensphasen passiv waren.

Wir haben diese Einteilung vorgenommen, um zwei Gruppen mit ausgeprägtem Aktivitätsniveau vergleichen zu können: «meist passiv» gegenüber «meist aktiv». Wir haben die Definition leicht gelockert, sodass bereits eine Aktivität zu drei von vier Zeitpunkten als «meist aktiv» bewertet wird. Damit berücksichtigen wir, dass es im Leben immer auch Phasen geben kann, in denen jemand aus familiären, beruflichen oder anderen Gründen vorübergehend in den Aktivitätsmöglichkeiten eingeschränkt ist.

### 2.1.2 Verlaufsgruppen körperliche Aktivität

Abbildung 1 zeigt die drei Verlaufsgruppen für körperliche Aktivitäten. Die Aktivitätsmuster für die drei Verlaufsgruppen sehen wir in den drei Abbildungen 1a, 1b und 1c. Abbildung 1a zeigt die zeitlichen Muster der Gruppe der körperlich Aktiven, welche 34 % der Befragten ausmachen: Sie waren in der grossen Mehrzahl immer aktiv beziehungsweise maximal in einer Lebensphase inaktiv.

Abbildung 1b zeigt die Verlaufsmuster für die körperlich Passiven, ganze 54 % der Befragten. Sie waren mehrheitlich in allen Lebensphasen körperlich passiv, das heisst einmal pro Woche oder weniger in Bewegung. Abbildung 1c zeigt Mischformen und umfasst 12 % der Befragten. Die Mehrheit der Befragten wurde in unserer Gruppeneinteilung als meist körperlich passiv eingestuft. Dies ergibt sich aus unserer Definition von «aktiv», die sich an den gängigen Empfehlungen für körperliche Bewegung orientiert und einen hohen Standard setzt (Bundesamt für Sport et al., 2022).

54% waren in der ersten Lebenshälfte meist körperlich passiv



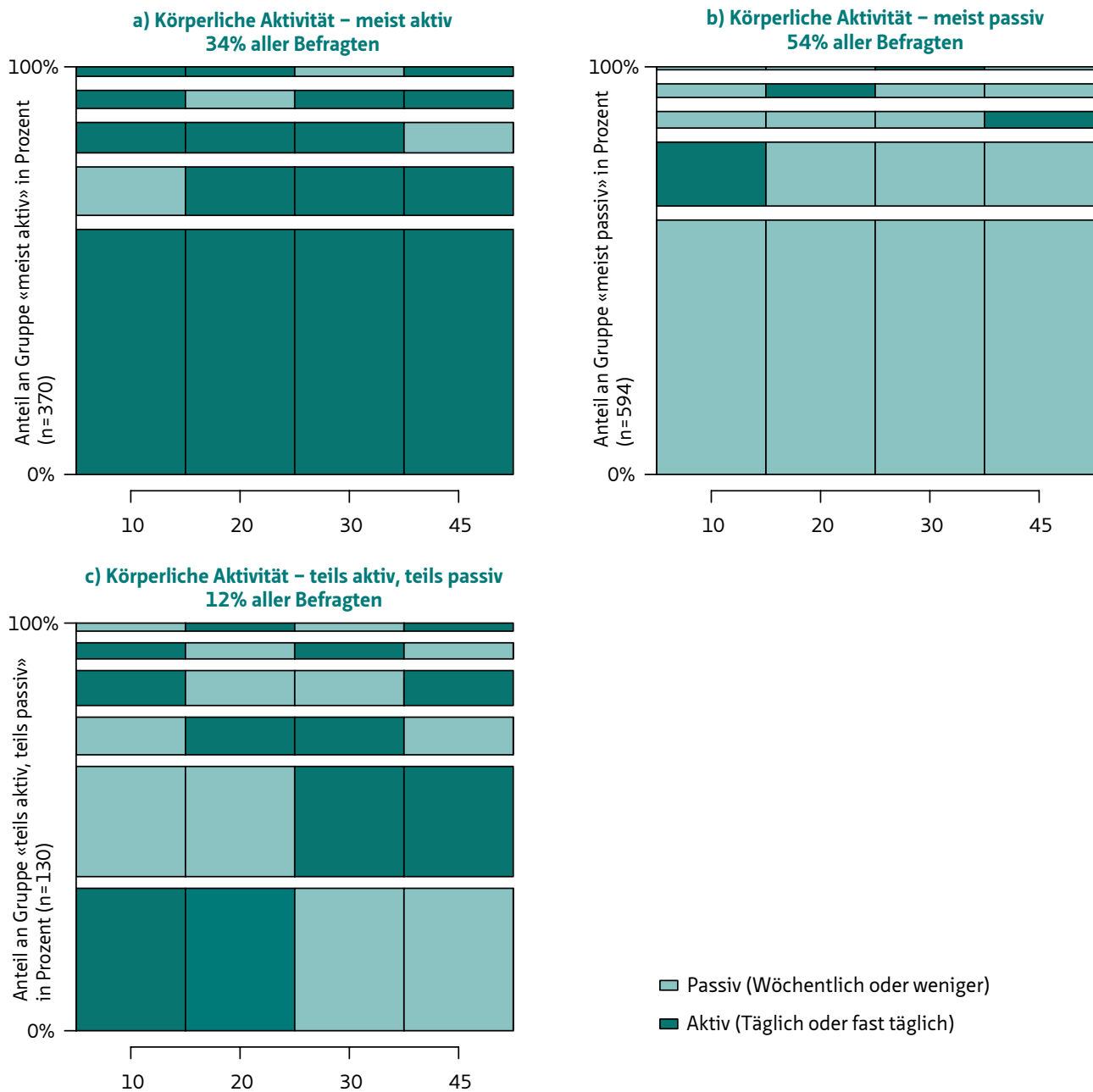


Abbildung 1: Drei Verlaufsgruppen körperlicher Aktivität in der ersten Lebenshälfte

Wie unterscheiden sich die Personen in der Verlaufsgruppe der Passiven von denjenigen der Aktiven hinsichtlich soziodemografischer Merkmale? Dazu haben wir in einem multinomialen logistischen Regressionsmodell untersucht, ob Bildung und Geschlecht die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, einer bestimmten Verlaufsgruppe anzugehören (Anhang A2).

Abbildung 2 zeigt, dass Frauen im Vergleich zu Männern tendenziell häufiger zu der Gruppe mit aktiveren Verläufen gehören. Ebenso gehören Personen mit geringerem Bildungsniveau eher der Gruppe mit passiveren Verläufen an im Vergleich zu jenen, die über einen Abschluss auf Sekundarstufe II oder über einen Tertiärabschluss verfügen.

### Wahrscheinlichkeit für Zugehörigkeit in eine bestimmte Verlaufsgruppe des Aktivitätsniveaus

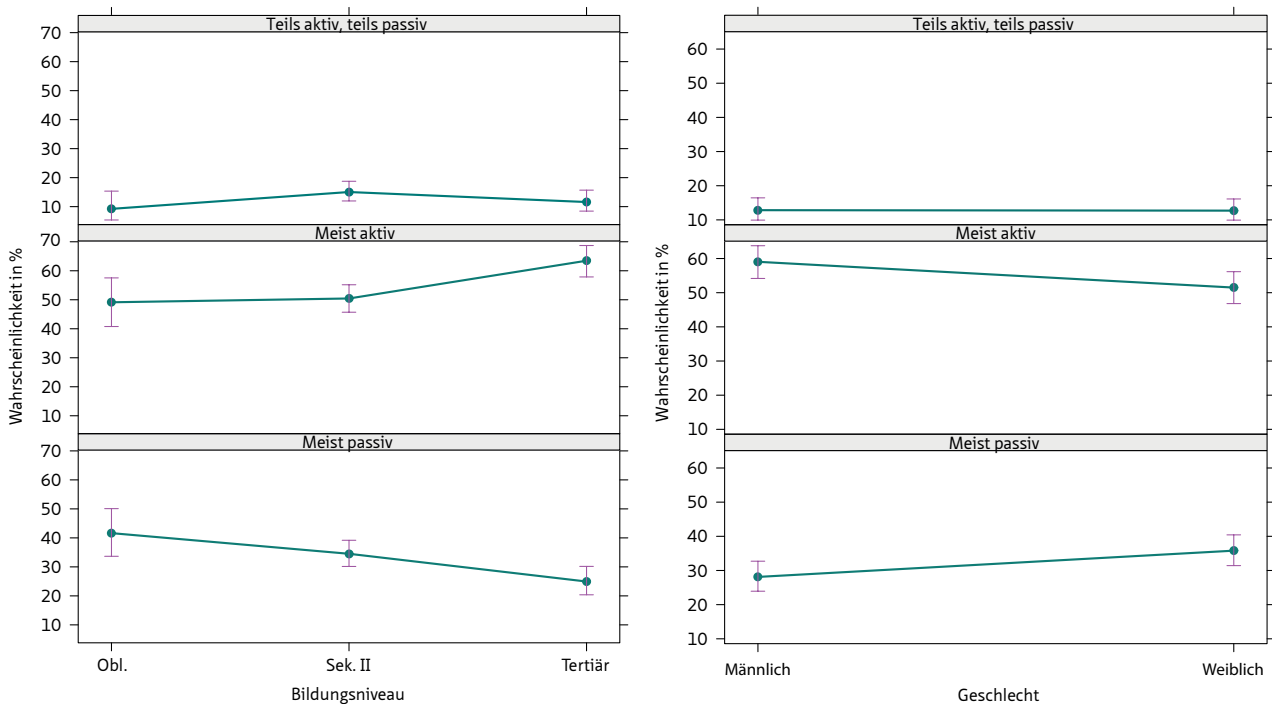


Abbildung 2: Körperliche Aktivität: Verlaufsgruppenzugehörigkeit nach Bildung und Geschlecht

#### Lesebeispiel Abbildung 2

Abbildung 2a zeigt die Wahrscheinlichkeit für die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Verlaufsgruppe der körperlichen Aktivität («meist aktiv», «teils aktiv, teils passiv», «meist passiv») nach Bildungsniveau. Personen mit obligatorischer Bildung haben eine 50%ige Wahrscheinlichkeit, zur Gruppe «meist aktiv» zu gehören; 40%, zur Gruppe «meist passiv» zu gehören; 10%, zur Gruppe «teils aktiv, teils passiv» zu gehören. Im Vergleich dazu haben Personen mit einem Tertiärabschluss mit ca. 60% eine leicht höhere Wahrscheinlichkeit, zur Gruppe «meist aktiv» zu gehören, und mit ca. 20% eine tiefere Wahrscheinlichkeit, zur Gruppe «meist passiv» zu gehören.

#### 2.1.3 Verlaufsgruppen kulturelle Aktivität

Abbildung 3 zeigt die drei Verlaufsgruppen für die kulturellen Aktivitäten. Abbildung 3a zeigt die Verlaufsmuster der Gruppe der kulturell Aktiven, welche 13% der Befragten ausmachen. Diese waren hauptsächlich nur in der ersten der vier erfassten Lebensphasen passiv beziehungsweise in allen Lebensphase aktiv. Abbildung 3b zeigt die Verlaufsmuster für die kulturell Passiven, ganze 78% der Befragten. Sie waren mehrheitlich in allen erfragten Lebensphasen kulturell passiv, das heisst einmal pro Monat oder weniger in kulturell aktiv. Abbildung 3c zeigt Mischformen und umfasst 9% der Befragten. Die Mehrheit der Befragten wurde als meist kulturell passiv eingestuft; das heisst, sie ging in den vier Lebensphasen nur monatlich oder seltener einer kulturellen Aktivität nach.

Kulturelle Aktivitäten wurden meist nur monatlich ausgeübt

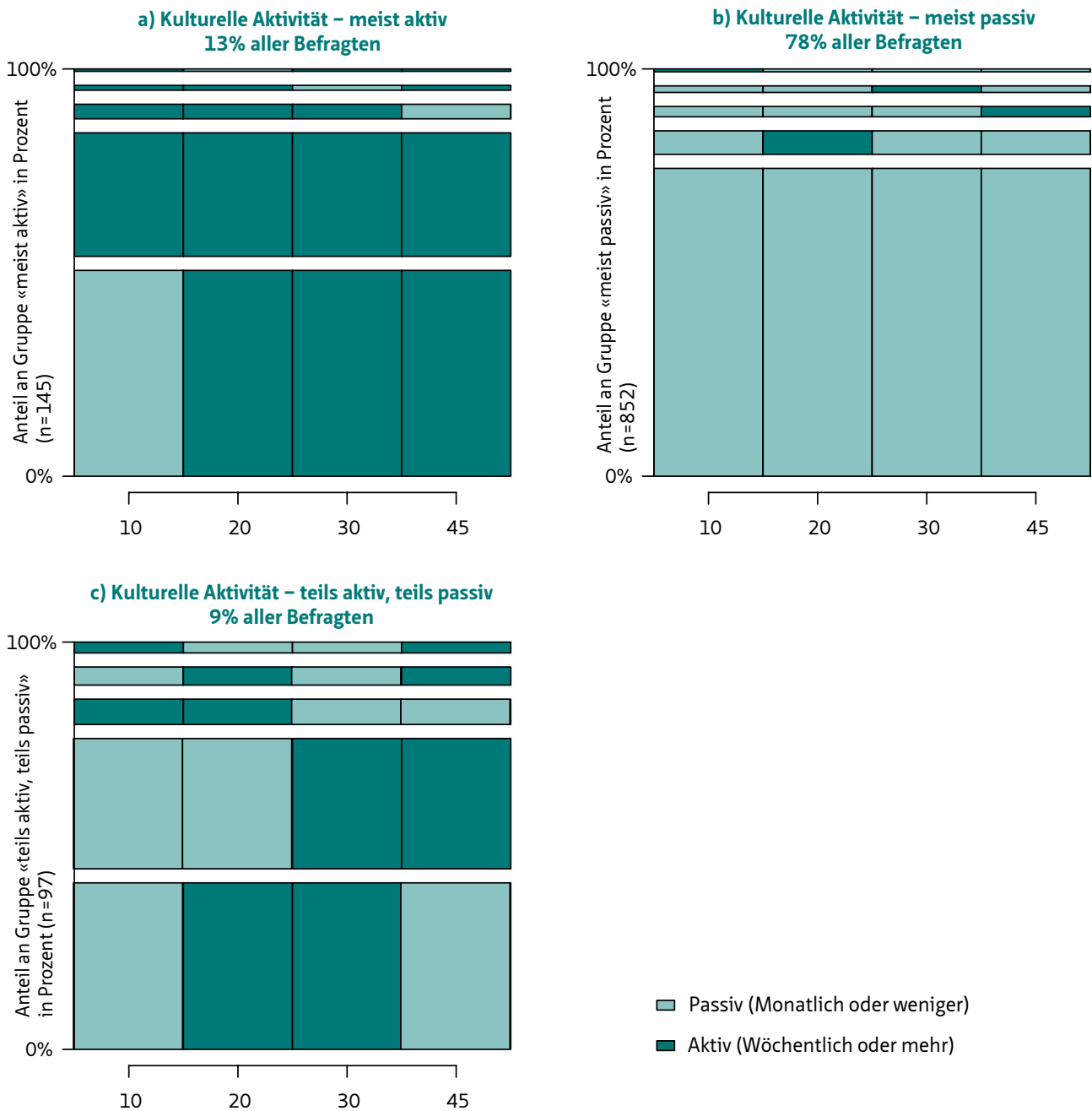


Abbildung 3: Drei Verlaufgruppen kultureller Aktivität in der ersten Lebenshälfte

Auch bei den kulturellen Aktivitäten wurde analysiert, wie sich die Personen in der Verlaufgruppe der kulturell Passiven von denjenigen in der Verlaufgruppe der kulturell Aktiven unterscheiden (Abbildung 4). Dabei zeigte sich, dass Personen mit einem Tertiärabschluss leicht häufiger in der Verlaufgruppe «meist aktiv» und etwas weniger häufig in der Verlaufgruppe «meist passiv» waren als Personen mit einem Bildungsabschluss auf Sekundarstufe II und als Personen, die nur über einen obligatorischen Schulabschluss verfügen. Beim Geschlecht zeigten sich keine systematischen Unterschiede.

### Wahrscheinlichkeit für Zugehörigkeit in eine bestimmte Verlaufsgruppe des Aktivitätsniveaus

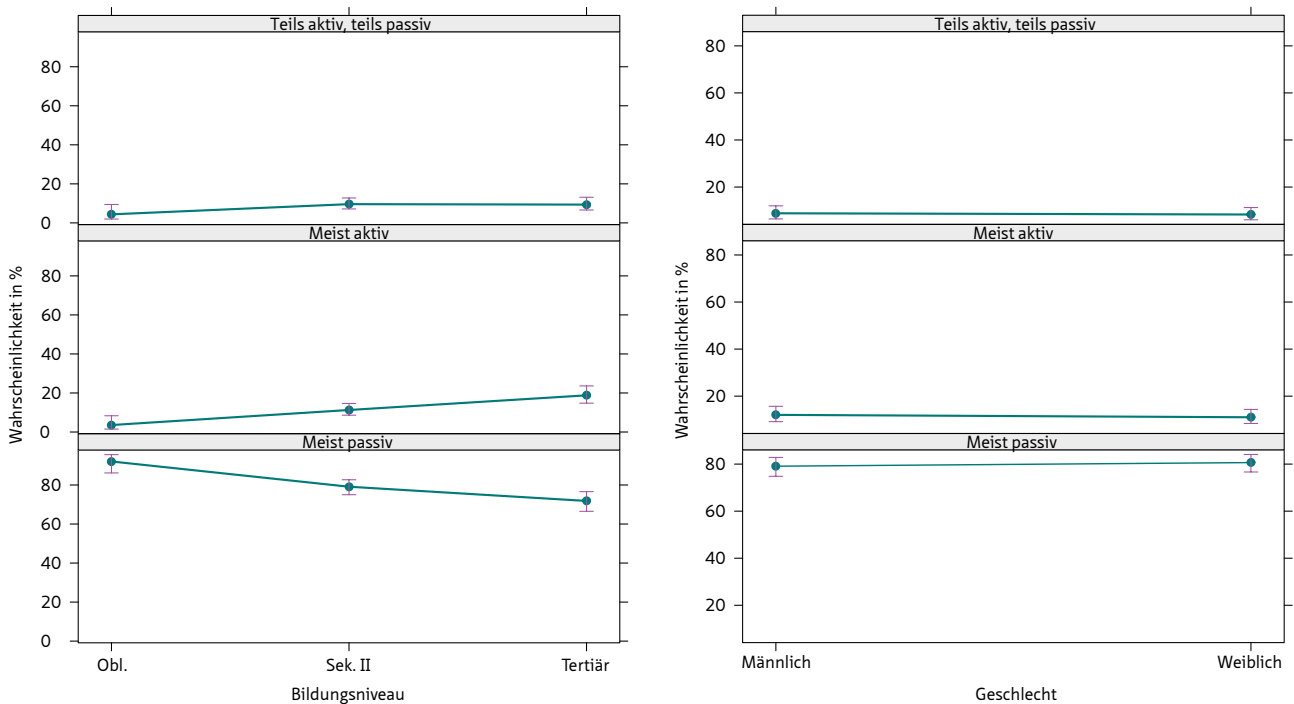


Abbildung 4: Kulturelle Aktivität: Verlaufsgruppenzugehörigkeit nach Bildung und Geschlecht

#### 2.1.4 Verlaufsgruppen soziale Aktivität

Abbildung 5 stellt die drei Verlaufsgruppen für die sozialen Aktivitäten dar. Die Aktivitätsmuster über die erste Lebenshälfte für die drei Gruppen sind in den drei Abbildungen 5a, 5b und 5c aufgeführt. Abbildung 5a zeigt die Verlaufsmuster der Gruppe der sozial Aktiven, welche 54% der Befragten ausmachen. Diese waren in der Mehrzahl in allen Lebensphase aktiv beziehungsweise höchstens in einer Lebensphase inaktiv. Abbildung 5b zeigt die Verlaufsmuster für die sozial Passiven, ganze 34% der Befragten. Sie waren mehrheitlich in allen Lebensphasen sozial passiv, das heisst einmal pro Monat oder weniger an sozialen Aktivitäten beteiligt. Abbildung 5c zeigt Mischformen und umfasst 13% der Befragten. Die Mehrheit der Befragten wurde in unserer Gruppeneinteilung als meist sozial aktiv eingestuft; das heisst, die Mehrheit der Befragten ging in den vier erfragten Lebensphasen mindesten wöchentlich einer sozialen Aktivität nach.

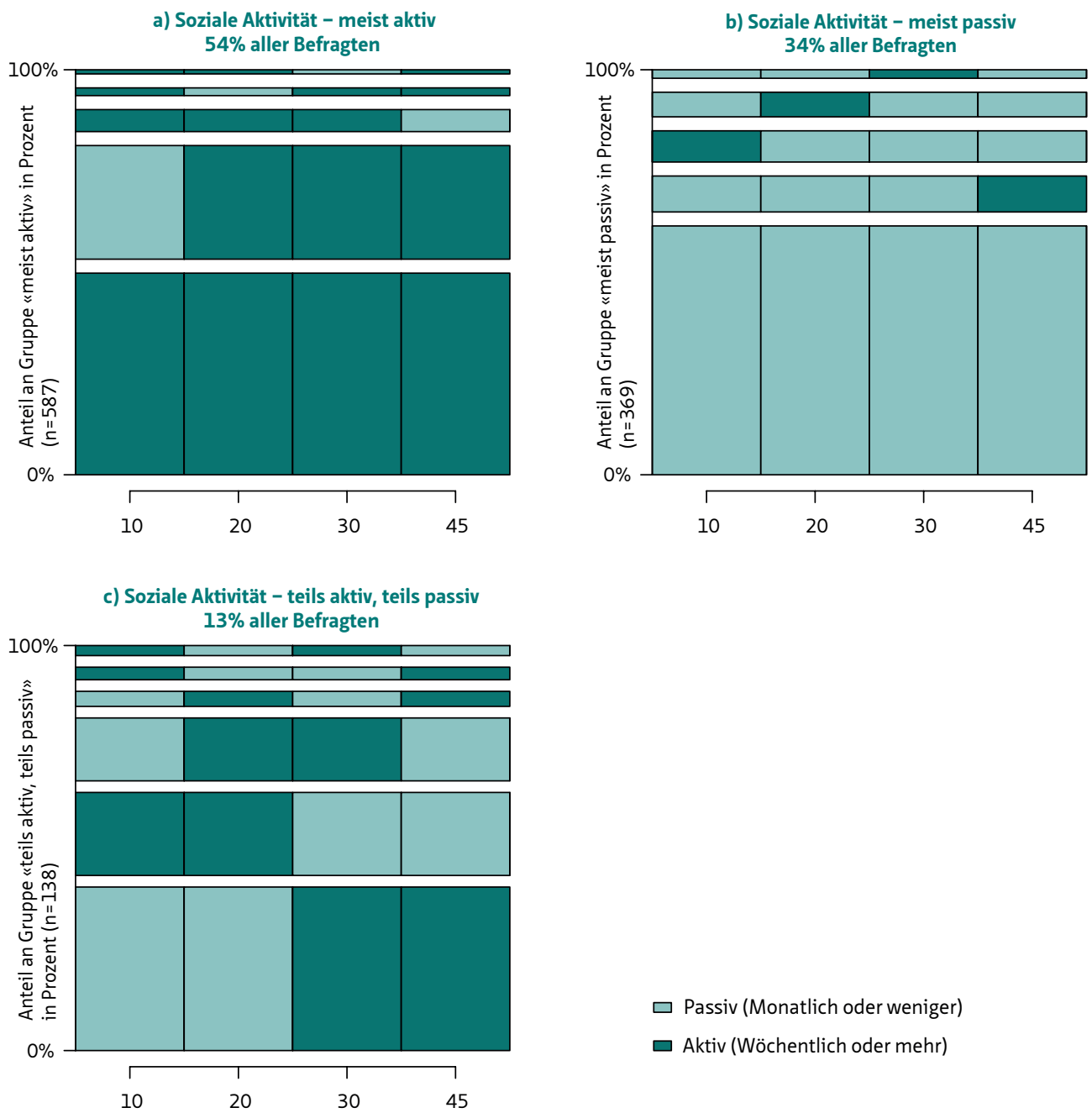


Abbildung 5: Drei Verlaufsgruppen sozialer Aktivität in der ersten Lebenshälfte

Für die sozialen Aktivitäten wurde ebenfalls untersucht, wie sich die Personen in der Verlaufsgruppe der sozial Passiven von denjenigen in der Verlaufsgruppe der sozial Aktiven unterscheiden (Abbildung 6). Dabei zeigte sich, dass Männer häufiger in der Gruppe der sozial Aktiven sind als Frauen. Personen mit Tertiärabschluss sind in der ersten Lebenshälfte eher durchgehend sozial aktiv, während sich diejenigen mit einem Abschluss auf Sekundarstufe II und diejenigen mit einer obligatorischen Schulbildung kaum unterscheiden.

Männer übten häufiger soziale Aktivitäten aus als Frauen

### Wahrscheinlichkeit für Zugehörigkeit in eine bestimmte Verlaufsgruppe des Aktivitätsniveaus

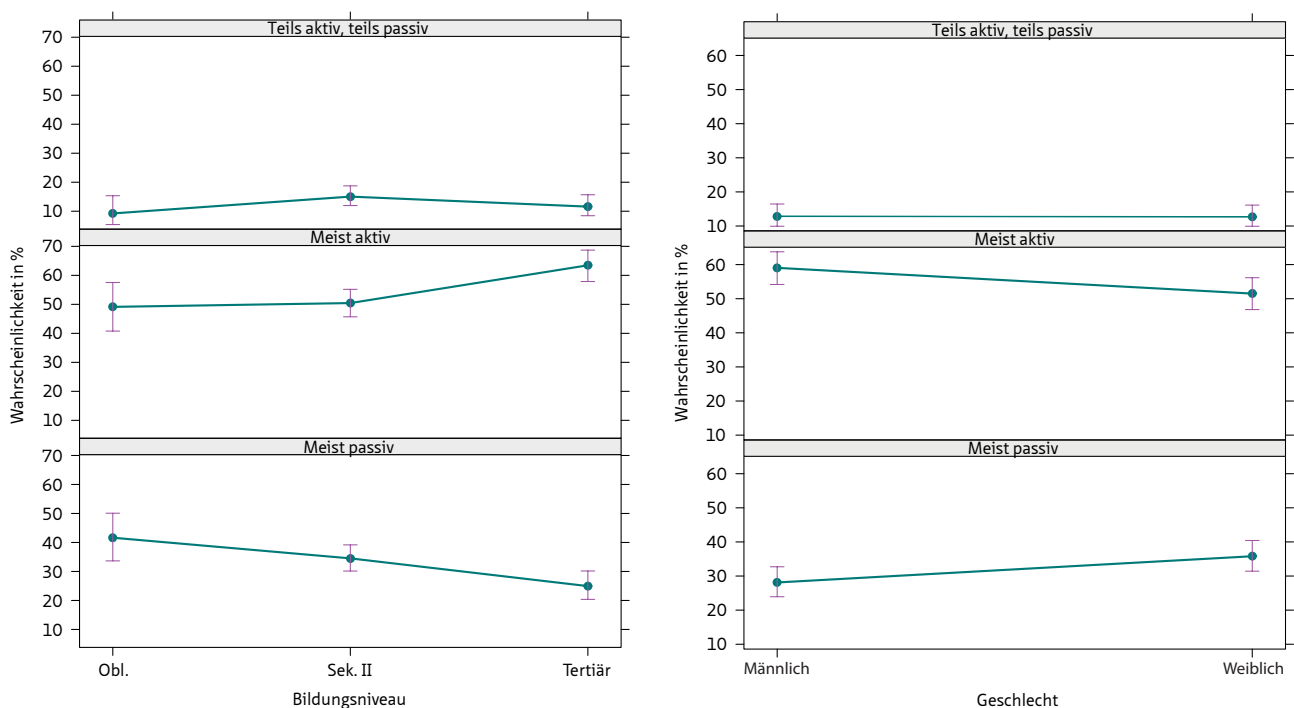


Abbildung 6: Soziale Aktivität: Verlaufsgruppenzugehörigkeit nach Bildung und Geschlecht

#### 2.1.5 Verlaufsgruppen intellektuelle Aktivität

In Abbildung 7 sind die drei Verlaufsgruppen für die intellektuellen Aktivitäten dargestellt. Die Aktivitätsmuster über die erste Lebenshälfte für die drei Gruppen sind in den drei Abbildungen 7a, 7b und 7c ersichtlich. Abbildung 7a zeigt die Verlaufsmuster der Gruppe der intellektuell Aktiven, welche mit 66 % die Mehrheit der Befragten ausmachen. Sie waren in allen Lebensphasen aktiv oder nur in einer – hier hauptsächlich in der ersten Lebensphase (10 Jahre) – passiv. Abbildung 7b zeigt die Verlaufsmuster für die intellektuell Passiven, die 25 % der Befragten ausmachen. Sie waren mehrheitlich in allen Lebensphasen intellektuell passiv, das heisst einmal pro Woche oder weniger mit intellektuellen Freizeitaktivitäten beschäftigt. Abbildung 7c zeigt Mischformen und umfasst 9 % der Befragten. Die Mehrheit der Befragten wurde in unserer Gruppeneinteilung als meist intellektuell aktiv eingestuft; das heisst, die Mehrheit der Befragten ging in den vier Lebensphasen mindestens wöchentlich einer intellektuellen Aktivität nach.

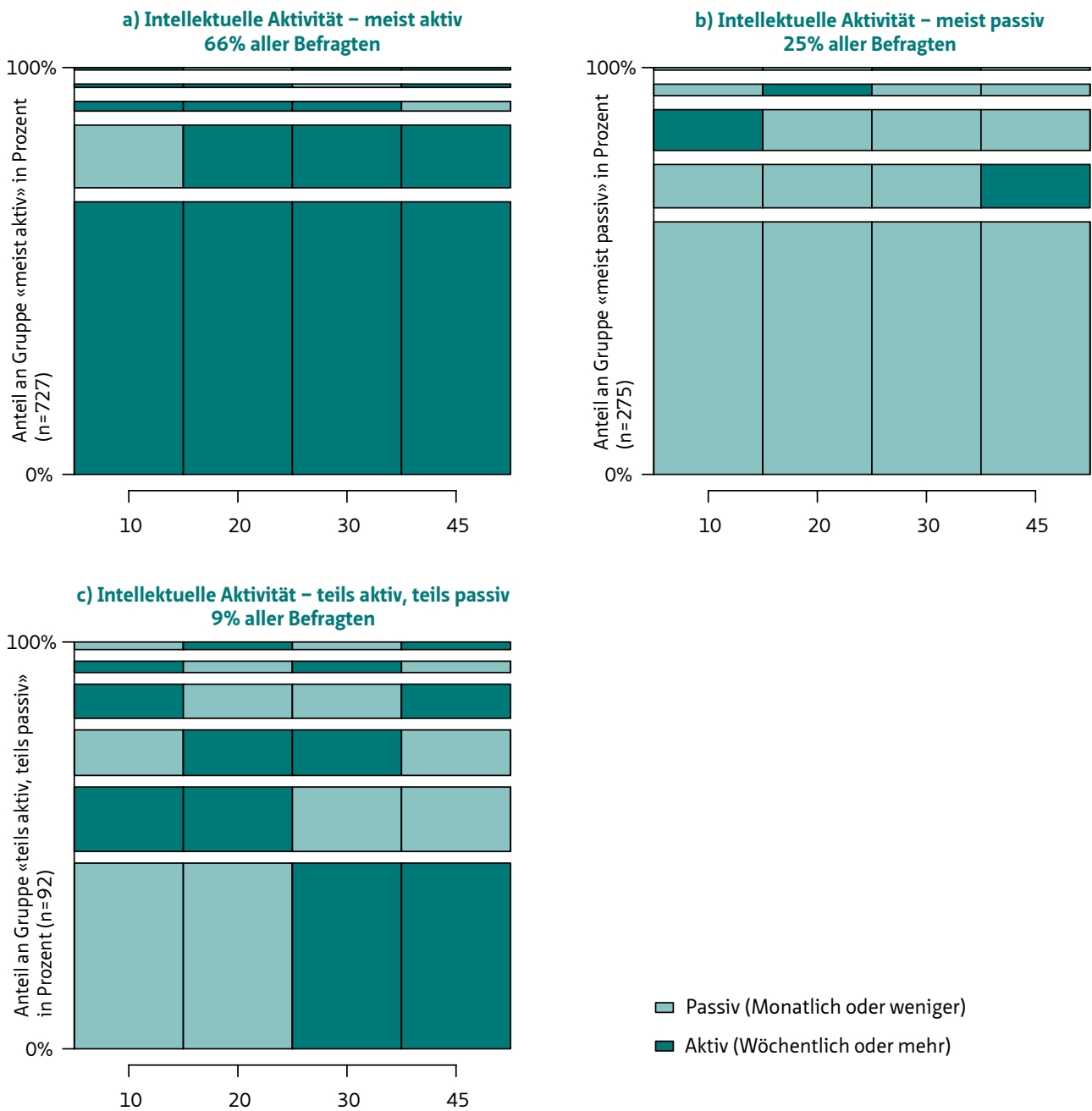


Abbildung 7: Drei Verlaufsgruppen intellektueller Aktivität in der ersten Lebenshälfte

Der Vergleich der Personen in der Gruppe der intellektuell Passiven und derjenigen in der Gruppe der intellektuell Aktiven zeigt, dass Männer im Vergleich zu Frauen eher intellektuell passiv sind (Abbildung 8). Bezüglich der Bildung zeigt sich, dass sich Personen mit einem Tertiärabschluss in der ersten Lebenshälfte deutlich häufiger intellektuell betätigt haben als solche mit einem obligatorischen Bildungsabschluss.

Frauen waren intellektuell aktiver als Männer

### Wahrscheinlichkeit für Zugehörigkeit in eine bestimmte Verlaufsgruppe des Aktivitätsniveaus

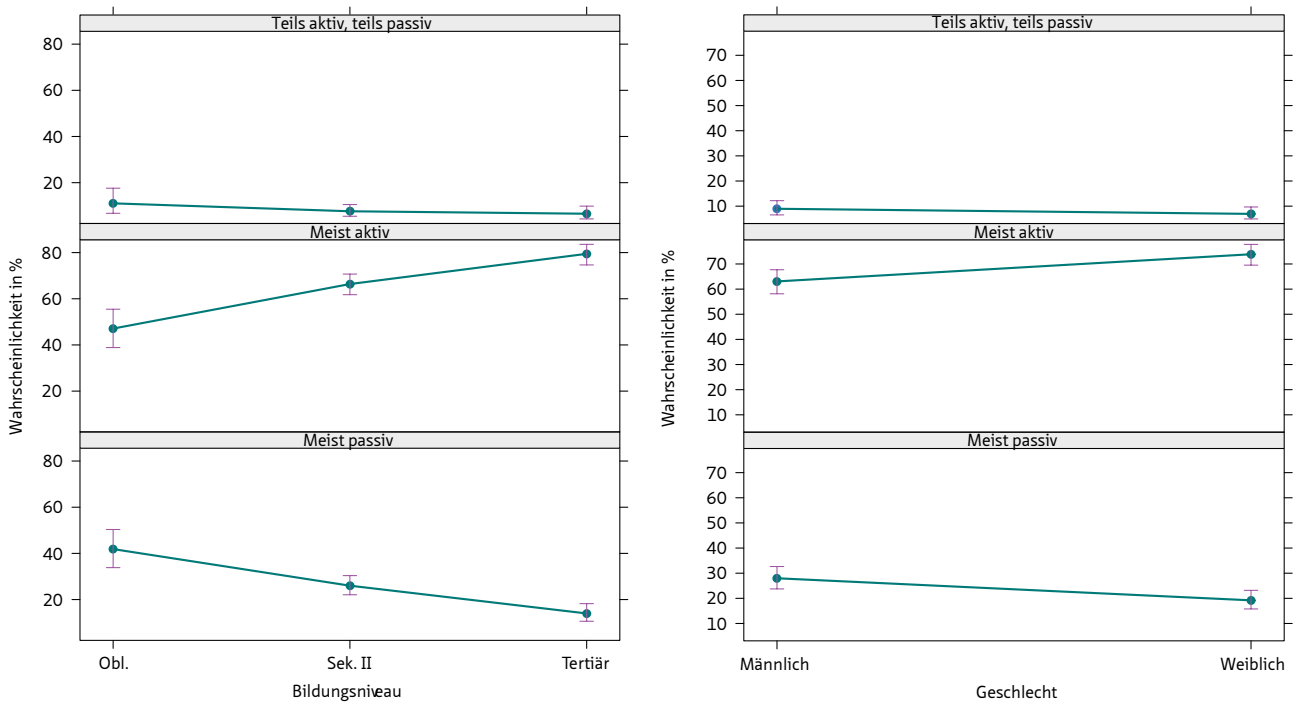


Abbildung 8: Intellektuelle Aktivität: Verlaufszugehörigkeit nach Bildung und Geschlecht

## 2.2 Kontinuität von Freizeitaktivitäten über den Lebensverlauf

### 2.2.1 Altersbedingte Veränderungen bei Freizeitaktivitäten

Mit höherem Alter nimmt das Ausüben von Freizeitaktivitäten allgemein ab (Finkel et al., 2018; Iso-Ahola et al., 1994; Small et al., 2012). Dennoch verfolgen viele Personen im Pensionsalter weiterhin Freizeitaktivitäten, die sie bereits in jungen oder mittleren Jahren ausgeübt haben (Agahi et al., 2006), oder sie gehen ihren Freizeitaktivitäten mit dem Eintritt in die Pension verstärkt nach (Barnett et al., 2012). In einer Studie, welche individuelle Verläufe anschaut, zeigte sich eine Kontinuität der Aktivität im Lebensverlauf bis im Alter von ungefähr 70 Jahren (Agahi et al., 2006; Finkel et al., 2018). Dies gilt insbesondere für Freizeitaktivitäten, die auch mit leichten funktionellen Einschränkungen, zum Beispiel einer Einschränkung der Mobilität oder einer Verschlechterung der Sehkraft, weiterhin ausgeführt werden können (Agahi et al., 2006). Gruppenvergleiche zeigen Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Während Frauen bei den sozialen Aktivitäten bis in hohe Alter Kontinuität zeigen, nehmen diese bei Männern mit dem Alter deutlich ab (Finkel et al., 2018).

### 2.2.2 Kontinuität der Freizeitaktivitäten in der zweiten Lebenshälfte

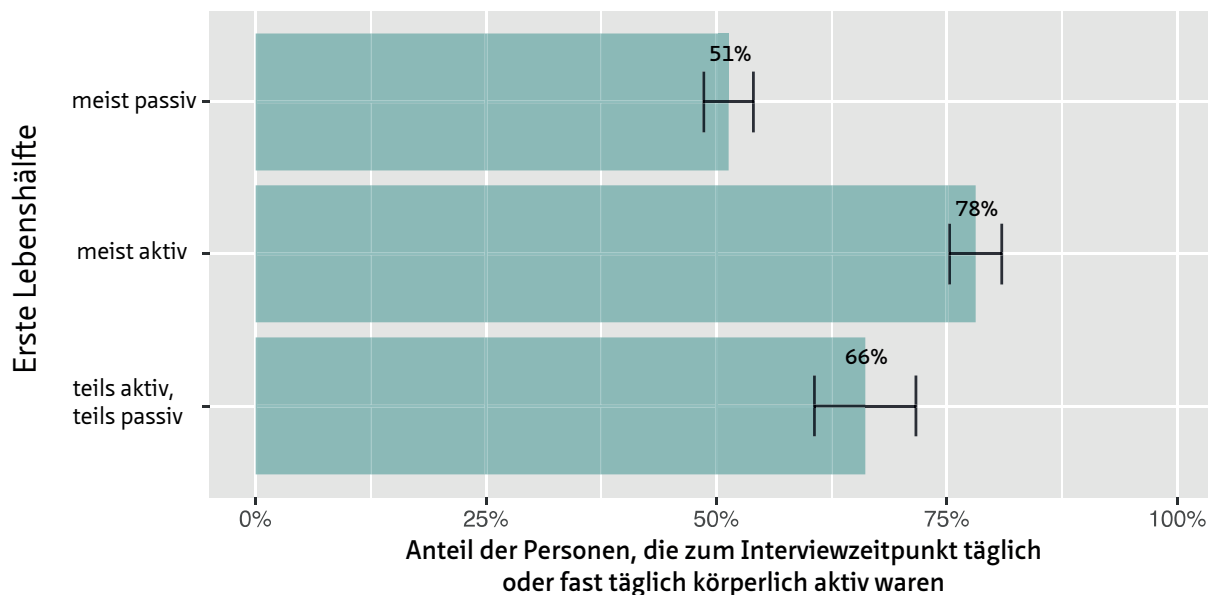
Inwiefern führen die befragten Seniorinnen und Senioren die Aktivitäten aus der ersten Lebenshälfte im Alter weiter? Zur Beantwortung dieser Frage stellen wir die verschiedenen Aktivitäten im Alter zum Interviewzeitpunkt – mindestens 65 Jahre oder älter – den Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte gegenüber. Dabei nutzen wir die Zuteilung der Gruppen aus dem vorhergehenden Kapitel: «meist aktiv», «meist passiv» sowie «teils aktiv, teils passiv» (Abbildung 9).

Bei der körperlichen Aktivität zeigt sich, dass von den in der ersten Lebenshälfte aktiven Personen 78 % auch noch ab einem Alter 65 Jahren aktiv sind. Bei den in der ersten Lebenshälfte passiven Personen sind es dagegen nur 51 %. Entsprechend zeigt sich eine grosse Kontinuität bei den körperlichen Aktivitäten. Dennoch: Auch bei den früher oft passiven Personen ist immerhin die Hälfte im Alter körperlich aktiv. Dies ist möglicherweise mit dem Übergang ins Rentenalter zu begründen. In Studien konnte beobachtet werden, dass mit

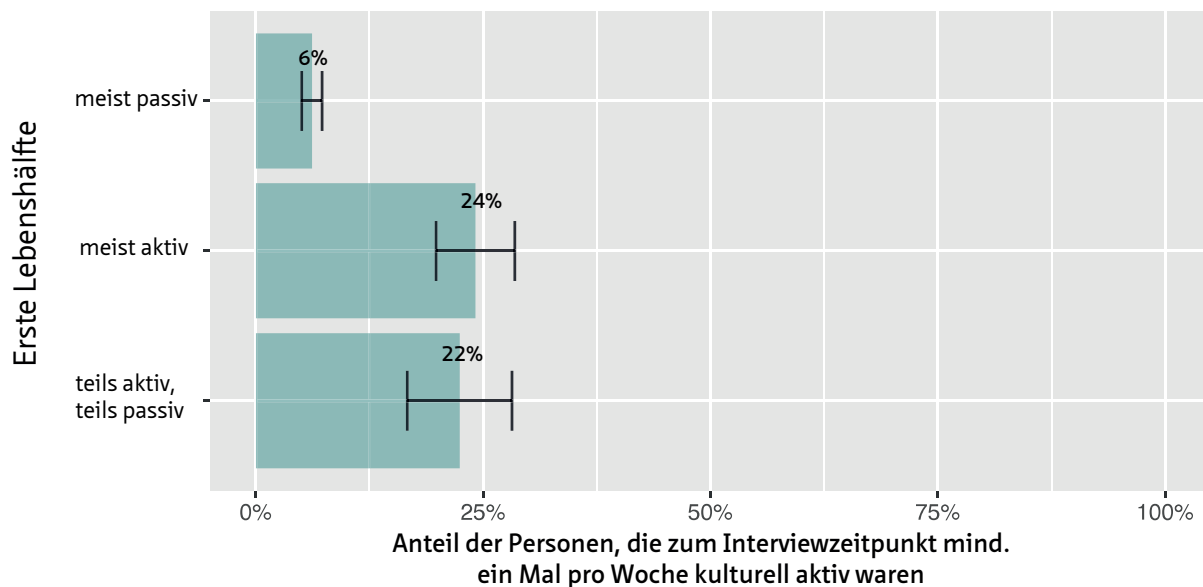


dem Übertritt in die Pensionierung die körperliche Aktivität ansteigt (vgl. Barnett et al., 2012). Bei den sozialen und intellektuellen Aktivitäten zeigt sich ein ähnliches Muster mit grosser Kontinuität und den festgestellten Unterschieden nach Gruppenzugehörigkeit. Auch bei den kulturellen Aktivitäten zeigt sich ein ähnliches Muster, allerdings ist eine vergleichsweise tiefe intensive kulturelle Aktivität im Pensionsalter festzustellen: Gerade mal 24 % der Befragten, die während der ersten Lebenshälfte kulturell stark aktiv waren, gaben an, auch zum Interviewzeitpunkt mindestens einmal die Woche eine kulturelle Aktivität auszuüben. Im Vergleich zu den übrigen Gruppen erscheint dieser Anteil relativ klein. Allerdings zeigen auch anderen Studien, dass Aktivitäten, die zum Teil mit erheblichem finanziellem Aufwand verbunden sind – beispielsweise Kino-, Theater- oder Konzertbesuche – und eine hohe Mobilität erfordern, eine deutlich tiefere Intensität aufweisen und eher einmal im Jahr oder alle paar Monate ausgeführt werden (Fancourt & Steptoe, 2018).

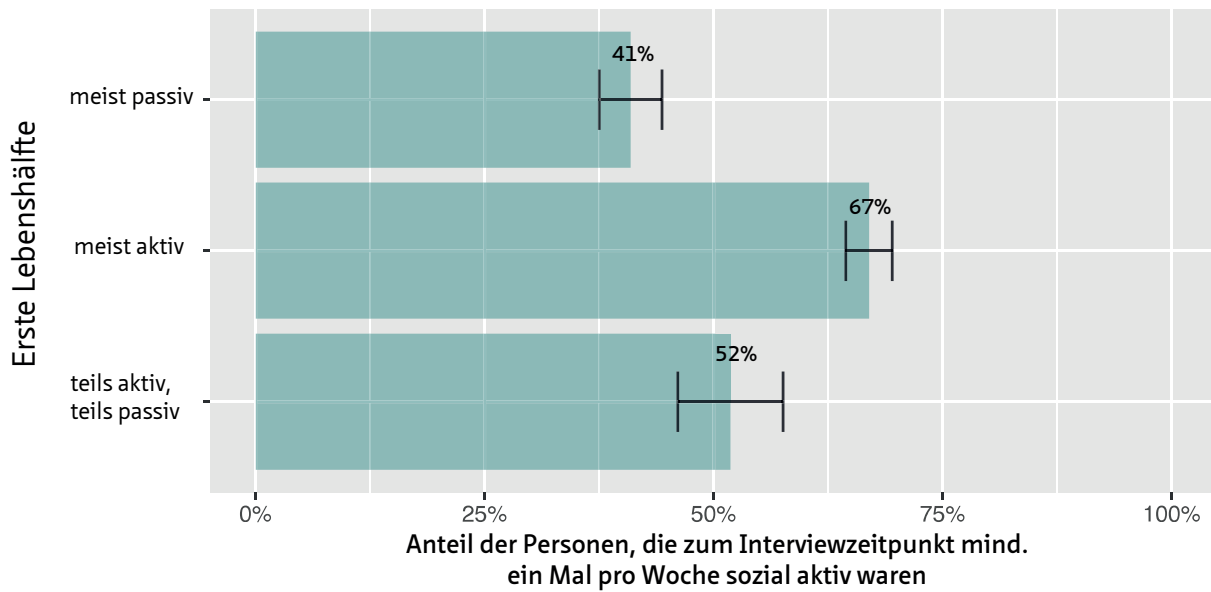
### Körperliche Aktivität nach Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte



### Kulturelle Aktivität nach Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte



### Soziale Aktivität nach Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte



### Intellektuelle Aktivität nach Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte

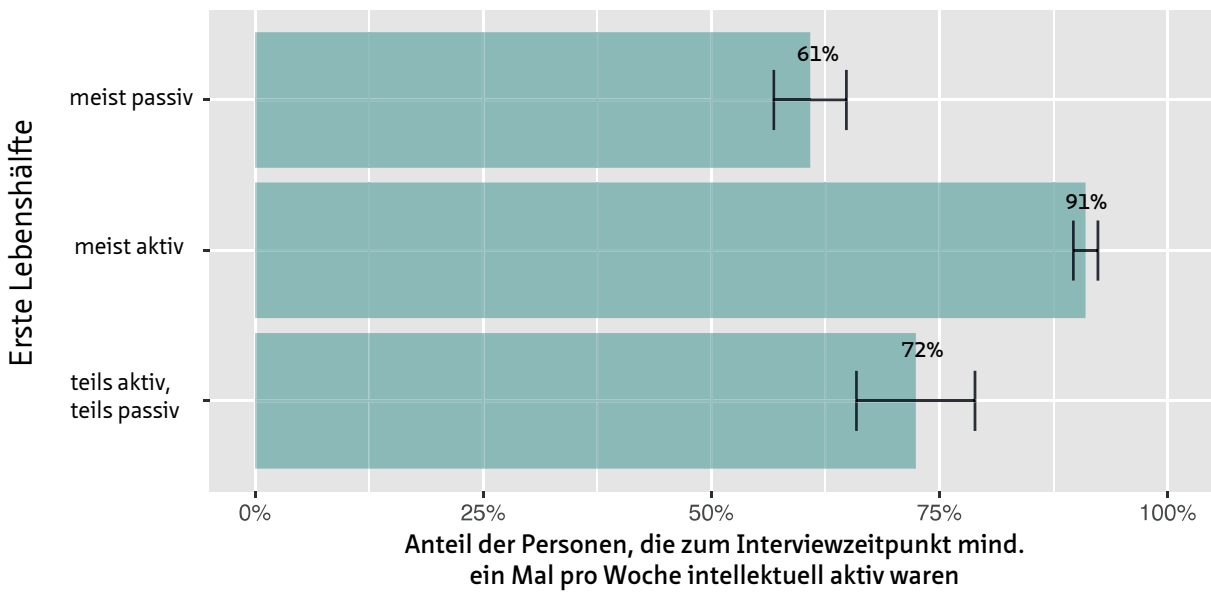


Abbildung 9: Aktivität in erster Lebenshälfte und Aktivität im Alter

## 2.3 Kognitive Leistungsfähigkeit im Pensionsalter

### 2.3.1 Operationalisierung kognitiver Leistungsfähigkeit

Kognitive Leistungsfähigkeit ist ein theoretisches Konzept, das keiner einheitlichen Definition unterliegt. Im Allgemeinen wird unter kognitiver Leistungsfähigkeit die Fähigkeit zu lernen, Sprache zu verwenden und sich zu erinnern verstanden. Im Schweizer Alterssurvey 2022 wird ein Aspekt der kognitiven Leistungsfähigkeit, nämlich das Gedächtnis, mit einer für Befragungen angepassten Form des 10-Word-Recall-Tests gemessen (Harris & Dowson, 1982). Dabei werden den Befragten zehn verschiedene Wörter vorgelegt beziehungsweise vorgelesen, die sie sich merken sollen. Zu einem späteren Zeitpunkt in der Befragung werden die Befragten gebeten, möglichst viele von diesen Wörtern wiederzugeben (vgl. Infobox 2). Das Abschneiden bei diesem Test ist selbstverständlich auch von der Tagesform und von zufälligen Schwankungen abhängig. Dennoch erlaubt dieser Test, die durchschnittliche Leistungsfähigkeit und Gruppenunterschiede hinsichtlich kognitiver Leistungsfähigkeit zu erheben.

#### INFOBOX 2

##### Erfassung der kognitiven Leistungsfähigkeit mit dem 10-Word-Recall-Test

Im Schweizer Alterssurvey 2022 wurde die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses anhand des 10-Word-Recall-Tests gemessen. Die Fragestellung bei der online durchgeführten Befragung lautete folgendermassen:

«Im nächsten Teil folgt eine kleine Aufgabe, bei der es darum geht, ihr Gedächtnis zu testen. Sie werden gleich in kurzen Abständen verschiedene Wörter auf dem Computerbildschirm sehen. Später werden Sie sich daran erinnern müssen. Später werde ich Sie wieder nach diesen Worten fragen. Bitte machen Sie diese Aufgabe alleine und benutzen Sie dabei keinerlei Hilfsmittel, da sonst die Ergebnisse verfälscht werden. Es ist absichtlich eine lange Liste; es wird also für jede Person schwierig sein, sich an alle Wörter zu erinnern. Die meisten Menschen können sich nur an ein paar erinnern. Schauen Sie sich die Wörter sorgfältig an, die Liste wird nicht wiederholt.»

«Vorher haben Sie eine Abfolge mit Wörtern gesehen, die sie im Kopf behalten sollten. Bitte notieren Sie jetzt nochmals die Wörter, an die Sie sich jetzt noch erinnern können.»

In der telefonisch durchgeführten Variante der Befragung wurden die zehn Wörter vorgelesen.

### 2.3.2 Kognitive Leistungsfähigkeit der Befragten

Die Ergebnisse der Messung sind in Abbildung 10 dargestellt. Dabei zeigte sich, dass sich 20 % der Personen vier Wörter merken können, 17 % fünf Wörter, 12 % sechs Wörter usw. Beinahe 40 % der Befragten konnten fünf oder mehr Wörter wiedergeben. Deutlich mehr als die Hälfte (59 %) der Befragten konnte vier oder mehr Wörter korrekt wiedergeben.

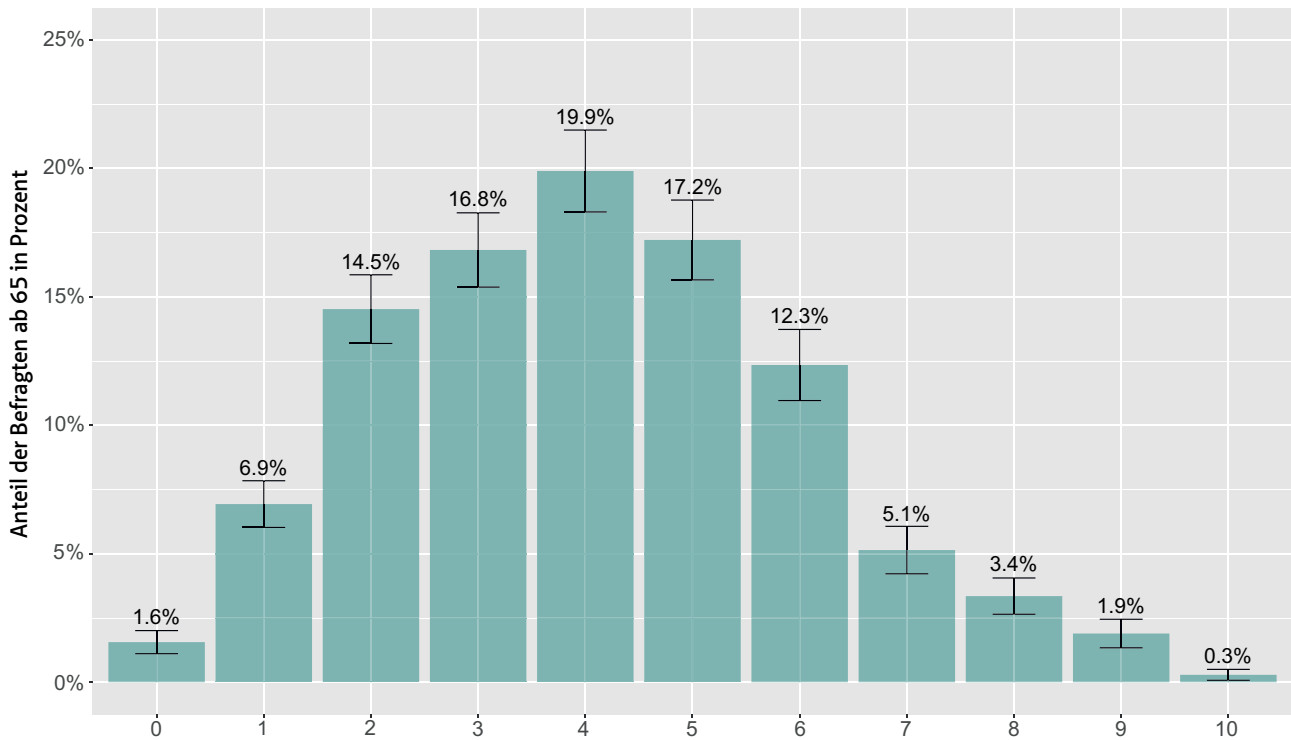


Abbildung 10: Anzahl korrekt wiedergegebener Wörter (10-Word-Recall-Test)

In Bezug auf die soziodemografischen Merkmale wurde untersucht, ob es systematische Unterschiede im Abschneiden bei diesem Test gibt. Abbildung 11 zeigt die durchschnittliche Anzahl korrekt wiedergegebener Wörter, unterteilt nach verschiedenen Subgruppen. Dabei fällt auf, dass Frauen im Durchschnitt 4,3 Wörter korrekt wiedergaben, Männer hingegen nur 3,9. Wenig überraschend nimmt die kognitive Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter ab. Personen, die zum Befragungszeitpunkt 75 Jahre oder älter waren, erinnerten sich durchschnittlich an 3,6 Wörter, Personen unter 75 Jahren an 4,5 Wörter.

Die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab

ein Bildungseffekt feststellen: Personen mit einem Abschluss auf Sekundarstufe II (4,1 Wörter) konnten sich an mehr Wörter erinnern als Personen mit einem obligatorischen Schulabschluss (3,6 Wörter) und an etwas weniger Wörter als Personen mit einem tertiären Bildungsabschluss (4,3 Wörter).

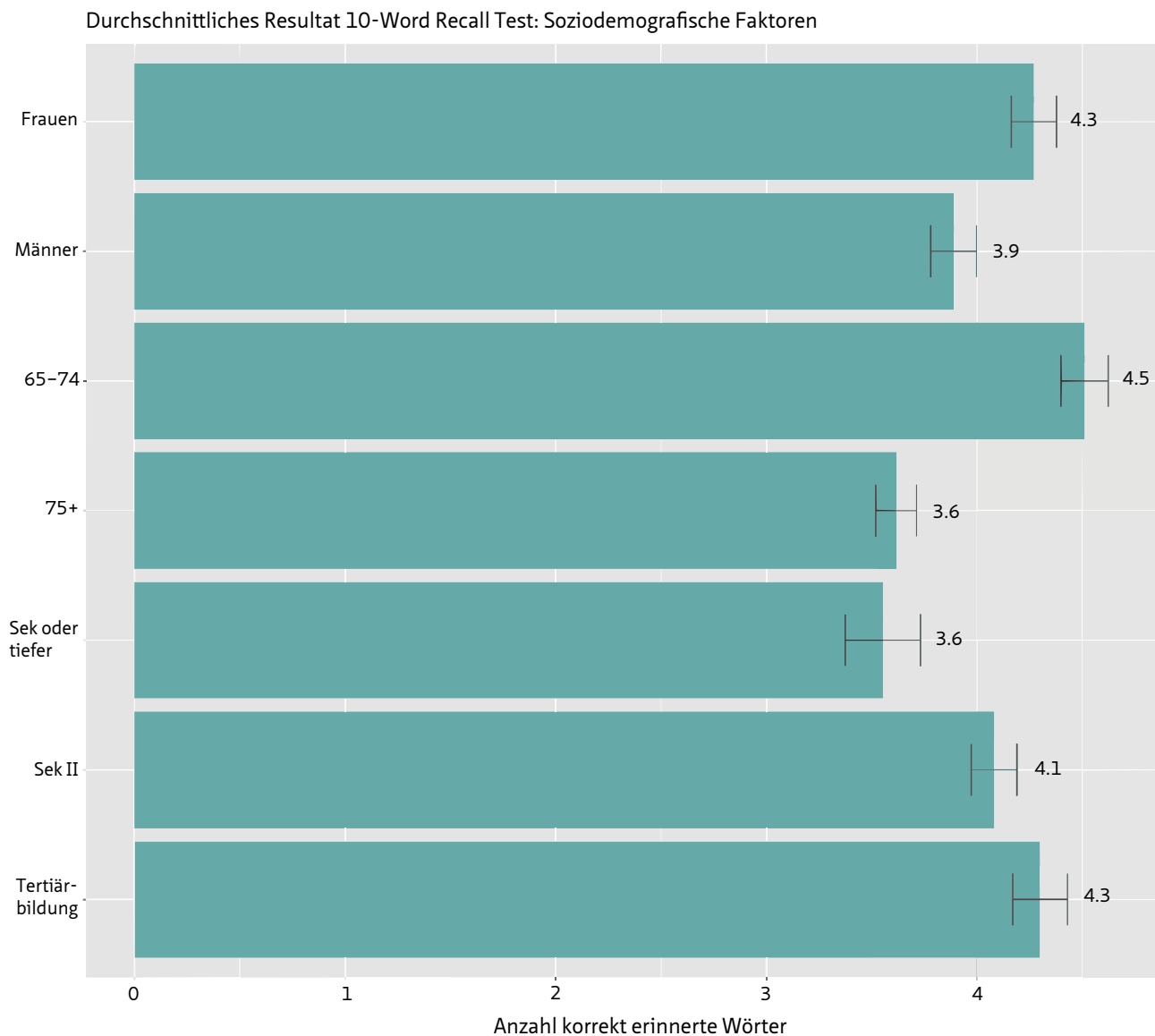


Abbildung 11: Anzahl korrekt wiedergegebener Wörter beim 10-Word-Recall-Test, unterteilt nach soziodemografischen Subgruppen

## 2.4 Kognitive Leistungsfähigkeit und Freizeitaktivitäten

### 2.4.1 Aktivität im Pensionsalter und kognitive Leistungsfähigkeit

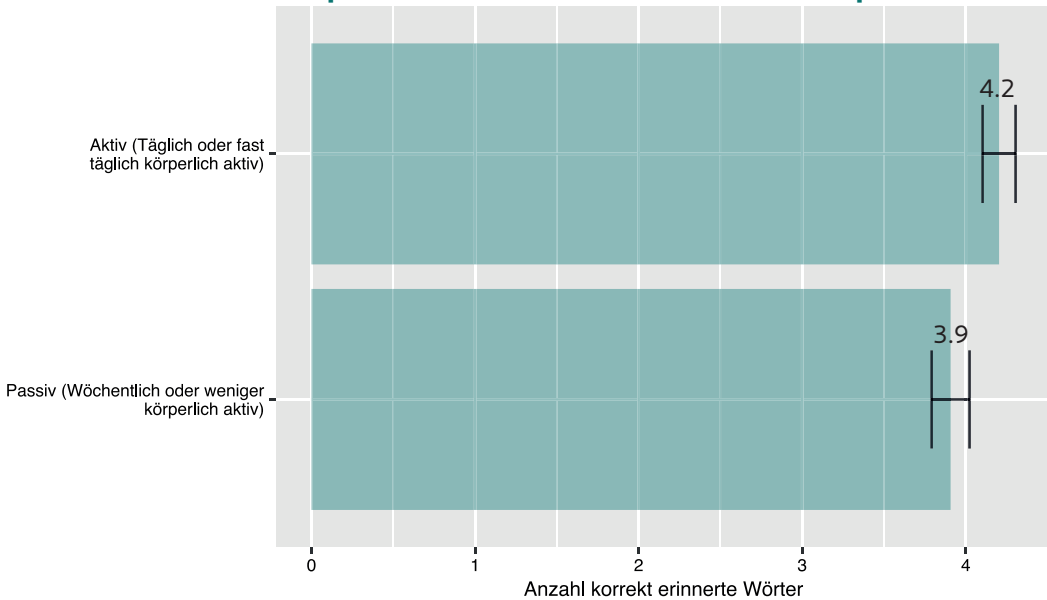
In der Forschung wird vermutet, dass Freizeitaktivitäten eine schützende Funktion für die kognitive Leistungsfähigkeit übernehmen können. Schon länger zeigen sich Tendenzen dahingehend, dass ein hohes Mass an Freizeitaktivität und gute kognitive Leistungsfähigkeit im Zusammenhang stehen (Erickson et al., 2022; Fratiglioni et al., 2020; Lee et al., 2010; Verghese et al., 2006). Einerseits, weil psychische und kognitive Gesundheitseinschränkungen die Ausübung von Freizeitaktivitäten behindern oder verunmöglichen können. Andererseits geht die Forschung auch davon aus, dass Freizeitaktivitäten einen positiven Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit haben (Yang et al., 2022).

In unserer Studie zeigt sich über alle erfassten Aktivitäten hinweg, dass sich aktive Befragte durchschnittliche mehr Wörter merken konnten als Befragte, die als passiv eingestuft wurden (Abbildung 12; Anhang A3). Dabei fallen die Unterschiede zwischen aktiven und passiven Befragten bei den physischen Aktivitäten (aktiv: 4,2 Wörter; passiv: 3,9 Wörter) und bei den sozialen Aktivitäten (aktiv: 4,2 Wörter; passiv: 4,0 Wörter) etwas kleiner aus als bei den kulturellen Aktivitäten (aktiv: 4,5 Wörter; passiv: 4,1 Wörter) und den intellektuellen Aktivitäten (aktiv: 4,2 Wörter; passiv: 3,4 Wörter).

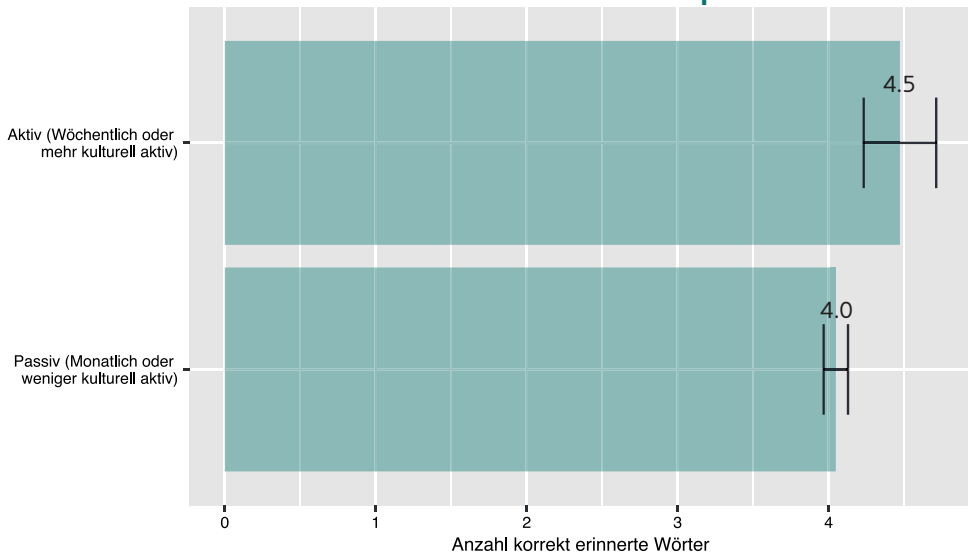
**Aktive Personen merken sich mehr Wörter als passive**

Letzteres erstaunt nicht, werden doch die intellektuellen Aktivitäten speziell stark von der aktuellen kognitiven Leistungsfähigkeit beeinflusst. Dies gilt etwas weniger für die anderen untersuchten Aktivitäten.

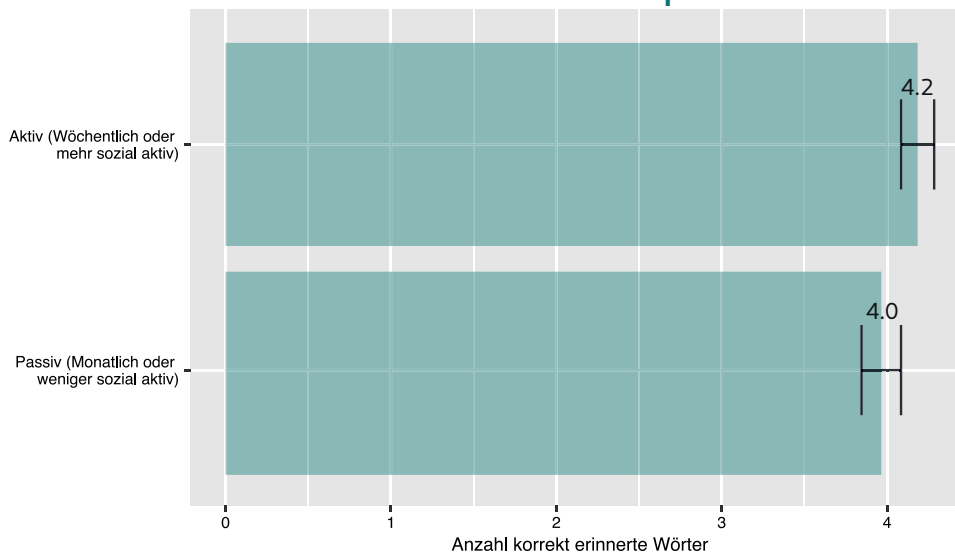
**Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Körperliche Aktivitäten zum Interviewzeitpunkt**



**Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Kulturelle Aktivitäten zum Interviewzeitpunkt**



### Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Soziale Aktivitäten zum Interviewzeitpunkt



### Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Intellektuelle Aktivitäten zum Interviewzeitpunkt

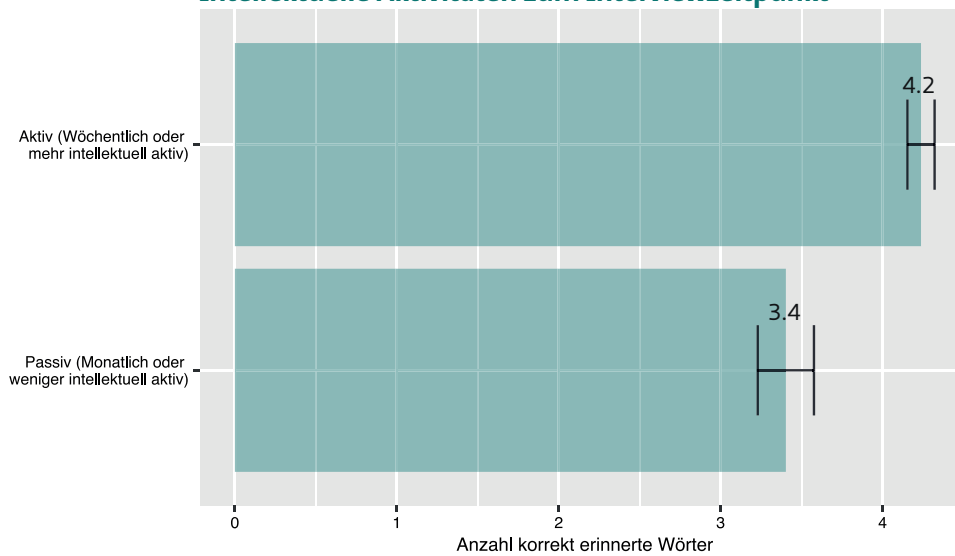


Abbildung 12: Anzahl korrekt wiedergegebener Wörter (10-Word-Recall-Test), unterteilt nach Aktivität im Alter zum Befragungszeitpunkt

## 2.4.2 Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte und kognitive Leistungsfähigkeit im Alter

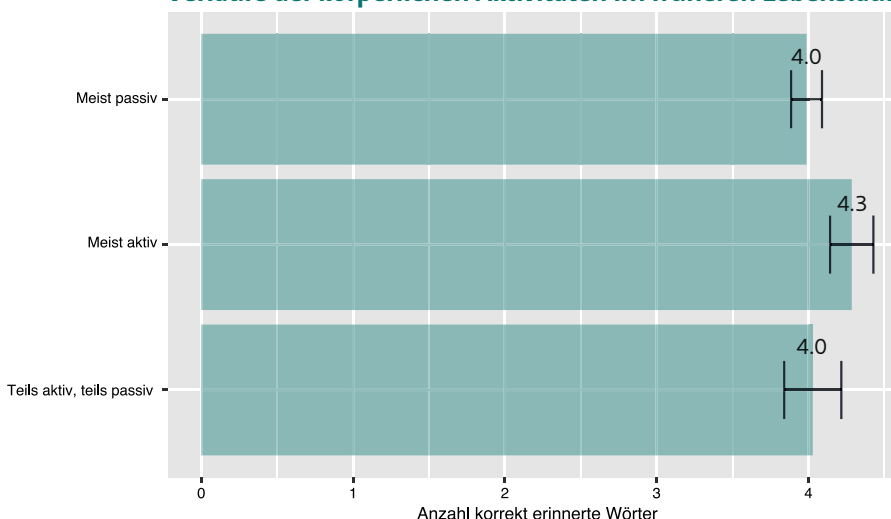
Bisherige Studien konnten aufzeigen, dass körperliche Aktivität im jüngeren oder mittleren Alter im Zusammenhang mit der kognitiven Leistungsfähigkeit im höheren Alter steht (Clare et al., 2017; Erickson et al., 2022; Finkel et al., 2018). In unterschiedlichen Längsschnittstudien wurde zudem versucht, die Kausalität zwischen Freizeitaktivitäten im früheren Leben und der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter zu prüfen. Beispielsweise zeigten Chan et al. (2018) auf, dass Freizeitaktivitäten im mittleren Alter zur kognitiven Leistungsfähigkeit beitragen können, und dies unabhängig von den klassischen sozioökonomischen Determinanten wie Bildung und Beruf – und ebenfalls unabhängig von den Freizeitaktivitäten im Alter. Ihle et al. (2018) zeigten auf, dass eine krankheitsbedingte Abnahme der kognitiven Fähigkeiten bei Personen, die im früheren Leben weniger aktiv waren, schneller erfolgt als bei aktiveren Individuen. Bisher ist jedoch unklar, ob bestimmte Aktivitätengruppen stärker mit der kognitiven Leistungsfähigkeit im Zusammenhang stehen als andere (Bielak & Gow, 2023) und ob das Ausüben von Aktivitäten in gewissen Lebensabschnitten prägender ist als im Pensionsalter.

Bezüglich des langfristigen Effekts von Aktivitäten auf die kognitive Leistungsfähigkeit ist die Gegenüberstellung von unterschiedlichen Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte (bis 45 Jahre) und der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter (zum Befragungszeitpunkt, ab 65 Jahren) aufschlussreich (Abbildung 13). In unserer Studie zeigt sich, dass Personen, die in der ersten Lebenshälfte körperlich aktiv waren, sich mit 4,3 Wörtern besser erinnern als diejenigen, die körperlich passiv waren (4,0 Wörter). Auch bei den sozialen und intellektuellen Aktivitäten zeigt sich ein ähnliches Muster: Befragte, die in der ersten Lebenshälfte sozial aktiv waren, erinnern sich durchschnittlich an 4,2 Wörter, während sozial passive Personen sich im Durchschnitt an 3,8 Wörter erinnern. Befragte, die in der ersten Lebenshälfte intellektuell aktiv waren, erinnern sich durchschnittlich an mehr Wörter (4,2 Wörter) als intellektuell passive Befragte (3,7 Wörter).

Alle Aktivitäten, ausser kulturelle, korrelieren positiv mit kognitiver Leistungsfähigkeit

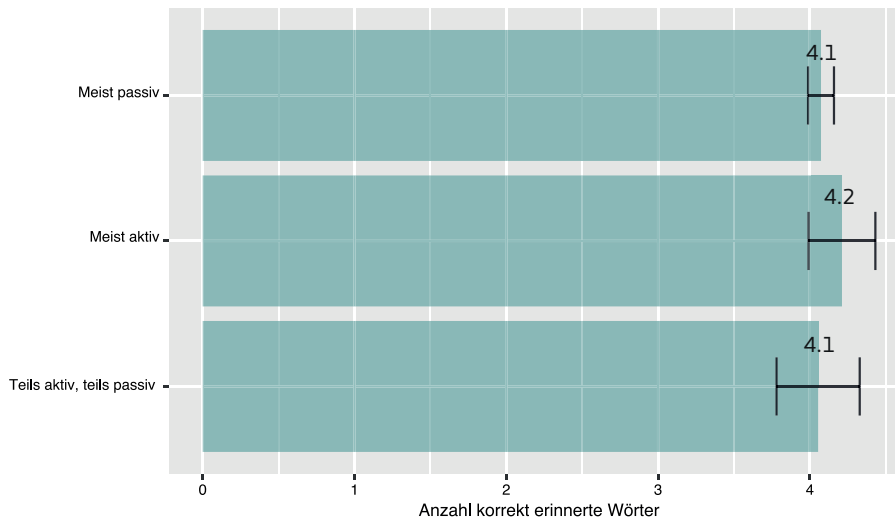
Dieser Zusammenhang bleibt auch unter Kontrolle von Alterskategorien, Geschlecht und Bildungsniveau bestehen (vgl. Anhang A3). Ein weniger eindeutiges Bild zeigt sich bei den kulturellen Aktivitäten. Der Unterschied ist hier gering und nicht statistisch signifikant.

**Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test:  
Verläufe der körperlichen Aktivitäten im früheren Lebenslauf**

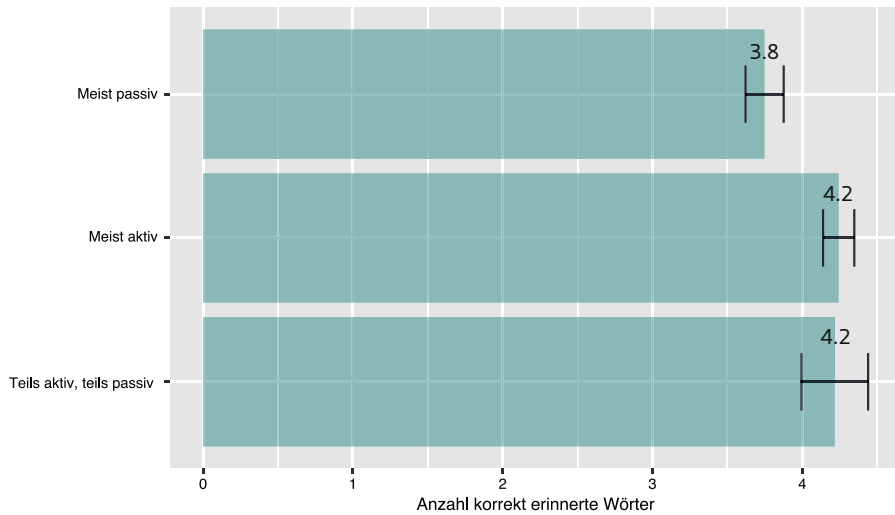




### Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Verläufe der kulturellen Aktivitäten im früheren Lebenslauf



### Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Verläufe der sozialen Aktivitäten im früheren Lebenslauf



### Durchschnittliches Resultat 10-Word Recall Test: Verläufe der intellektuellen Aktivitäten im früheren Lebenslauf

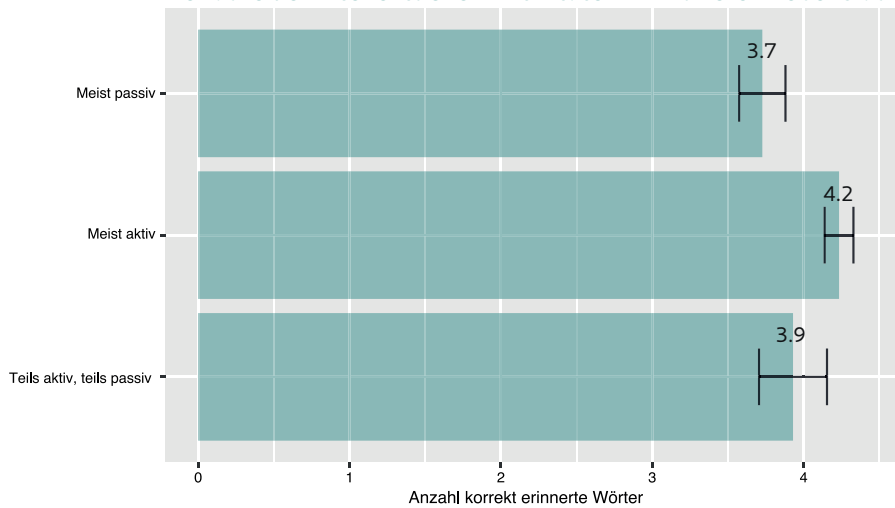


Abbildung 13: Anzahl korrekt wiedergegebener Wörter (10-Word-Recall-Test), unterteilt nach Aktivität in der ersten Lebenshälfte

### 3 Diskussion und Fazit

Dieser Bericht hat aufgezeigt, welche Freizeitaktivitäten heutige Seniorinnen und Senioren in ihrer Jugend sowie im jungen und mittleren Erwachsenenalter ausgeführt haben, inwiefern sie diese Aktivitäten auch im Alter weiterhin ausführen oder nicht und inwiefern diese Aktivitäten mit der kognitiven Leistung im Pensionsalter zusammenhängen.

Im Schweizer Alterssurvey 2022 wurde die Intensität von vier Hauptgruppen von Freizeitaktivitäten (körperliche, kulturelle, soziale und intellektuelle Aktivitäten) retrospektiv erfasst, und zwar für vier Zeitpunkte in der ersten Lebenshälfte – 10, 20, 30, und 45 Jahre – sowie für den Befragungszeitpunkt. Die Mehrheit der Befragten war in der ersten Lebenshälfte physisch und kulturell passiv. Hingegen war eine deutliche Mehrheit in der ersten Lebenshälfte sozial und intellektuell stark aktiv. Es ist davon auszugehen, dass in den Kinder- und Jugendjahren der Befragten das Freizeitangebot eingeschränkter war, was sich in den Antworten der Senioren und Seniorinnen niederschlägt.

Bei den körperlichen, den sozialen und den intellektuellen Aktivitäten zeigte sich eine hohe Kontinuität über den Lebensverlauf. Das heisst: Ein Grossteil der Befragten, die in der ersten Lebenshälfte in diesen drei Bereichen aktiv waren, übte die Aktivitäten auch im Alter weiterhin aus. Zudem zeigte sich, dass viele Befragte, die in der ersten Lebenshälfte nicht als aktiv eingestuft wurden, später im Alter den drei Aktivitäten in einem hohen Ausmass nachgingen. Eine Abnahme zeigt sich allerdings bei den kulturellen Aktivitäten. So war nur noch ein Viertel der Befragten, die in der ersten Lebenshälfte meist kulturell aktiv waren, auch noch im Alter meist kulturell aktiv.

Studien zur Kontinuität von Freizeitaktivitäten stützen unsere Ergebnisse. Insbesondere kulturelle Aktivitäten wie Theater- oder Kinobesuche werden im Alter nicht mehr kontinuierlich verfolgt (Strain et al., 2002). Aber auch andere soziale Aktivitäten wie Reisen nehmen im Lebensverlauf ab. Der Rückgang dieser Aktivitäten steht meist im Zusammenhang mit einer Verschlechterung der Gesundheit und funktionellen Einschränkungen. Die Zunahme der Intensität der Aktivität im Alter zeigte sich bisher insbesondere bei der körperlichen Aktivität. Mit der Pensionierung steigt die körperliche Aktivität zunächst an; dies gilt insbesondere für Personen, die vorgängig einer sitzenden Tätigkeit nachgegangen sind (Barnett et al., 2012; Hirvensalo & Lintunen, 2011). Allerdings gibt es hierzu auch sich widersprechende Ergebnisse. So zeigten Finkel et al. (2018) in ihrer Studie zwar Kontinuität in den sozialen Aktivitäten, aber eine Abnahme der körperlichen Aktivitäten. Generell verzeichneten sie eine Abnahme der körperlichen, sozialen und kognitiven Aktivitäten nach dem Alter von 70 Jahren.

Die kognitive Leistungsfähigkeit, beim Schweizer Altersmonitor gemessen mit dem sogenannten 10-Word-Recall-Test, korreliert stark mit dem aktuellen Tätigkeitsniveau der Befragten. Sie korreliert aber auch stark mit den Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte. Personen, welche im Alter von 10, 20, 30 und 45 Jahren physisch, sozial oder intellektuell aktiv waren, weisen eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit auf als Personen, die diesbezüglich passiv waren. Sie können sich im Durchschnitt zwischen 0,3 (meist körperlich aktiv in der ersten Lebenshälfte) und 0,5 Wörter (meist sozial oder intellektuell aktiv) mehr merken. Zum Vergleich: Die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt von 60 Jahren bis 80 Jahren im Schnitt um 1,6 Worte ab. Das heisst, der gefundene Unterschied entspricht einem um 4 (meist körperlich aktiv in der ersten Lebenshälfte) beziehungsweise 6 Jahren (meist sozial oder intellektuell aktiv in der ersten Lebenshälfte) jüngeren kognitiven Alter. Dieses Muster passt zur These, dass körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten eine protektive Funktion haben und dazu beitragen, die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu stärken beziehungsweise deren Abnahme hinauszuzögern. Allerdings lässt sich nicht sagen, inwiefern Personen mit höherer kognitiver Leistungsfähigkeit im Pensionsalter auch bereits in jüngeren Jahren kognitiv leistungsfähiger und deshalb auch aktiver waren. Zudem ist bekannt, dass beispielsweise der sozioökonomische Hintergrund im Kindes- und Jugendalter, etwa das Bildungsniveau der

Aktive sind kognitiv  
4 bis 6 Jahre jünger

Eltern sowie deren Einkommenssituation, die Leistungsfähigkeit in jüngeren Jahren, aber auch langfristig bis ins höhere Alter beeinflusst.

Trotzdem lässt sich festhalten, dass Freizeitaktivitäten für ein gesundes kognitives Altern wichtig sind. Die Förderung von Freizeitaktivitäten in der ersten Lebenshälfte – vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen und insbesondere bei Übergängen, zum Beispiel von der Schule ins Berufsleben – legt einen wichtigen Grundstein für Freizeitaktivitäten im weiteren Lebensverlauf. Aber auch im Alter sollten Freizeitaktivitäten weiterhin gefördert werden. Bisher ist noch unklar, welche Arten von Freizeitaktivitäten zum Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit besonders viel beitragen. Zukünftige Forschung sollte deshalb genauer untersuchen, welche Aktivitäten einen besonders ausgeprägten Einfluss auf die Bewahrung der kognitiven Leistungsfähigkeit haben.

Die hier durchgeführten Analysen weisen einige Einschränkungen auf, die bei der Interpretation beachtet werden müssen. Allem voran lässt sich der gefundene Zusammenhang nicht kausal interpretieren. Wie eine Übersichtsarbeit zeigt, kann auch anhand des aktuellen Forschungsstands nicht klar nachgewiesen werden, ob primär Freizeitaktivitäten die kognitive Leistungsfähigkeit beeinflussen oder primär die Kognition die Teilnahme an Aktivitäten beeinflusst (Bielak & Gow, 2023). Studien zeigen, dass unter anderem körperliche, intellektuelle und soziale Freizeitaktivitäten in unterschiedlichen Lebensphasen mit einem tieferen Risiko kognitiver Beeinträchtigung im späteren Leben im Zusammenhang stehen (Chan et al., 2018; Engeroff et al., 2018; Middleton et al., 2010). Allerdings reicht die bisherige Evidenz nicht aus, um einen kausalen Zusammenhang zwischen den Freizeitaktivitäten in früheren Lebensjahren und der kognitiven Leistungsfähigkeit zu belegen. Querschnittstudien wie im vorliegenden Bericht können nur Zusammenhänge, nicht aber kausale Effekte aufzeigen.

Längsschnittstudien können hierzu aufschlussreichere Resultate liefern. Um einen kausalen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiver Funktion nachzuweisen, wären randomisierte Studien ideal, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zufällig auf Gruppen aufgeteilt werden und die Art und Intensität der körperlichen Aktivität systematisch manipuliert wird. Zudem bedarf es einer umfassenderen Erhebung der kognitiven Leistungsfähigkeit, die neben dem Gedächtnis auch weitere kognitive Faktoren wie das Sprach- oder das Verständnisvermögen abdeckt.

## Literatur

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of Leisure Participation From Middle Age to Old Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 61(6), S340–S346. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.6.S340>
- Barnett, I., Van Sluijs, E. M. F., & Ogilvie, D. (2012). Physical Activity and Transitioning to Retirement. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 329–336. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.026>
- Baumgart, M., Snyder, H. M., Carrillo, M. C., Fazio, S., Kim, H., & Johns, H. (2015). Summary of the evidence on modifiable risk factors for cognitive decline and dementia: A population-based perspective. *Alzheimer's & Dementia*, 11(6), 718–726. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.05.016>
- Bielak, A. A. M., & Gow, A. J. (2023). A Decade Later on How to «Use It» So We Don't «Lose It»: An Update on the Unanswered Questions about the Influence of Activity Participation on Cognitive Performance in Older Age. *Gerontology*, 69(3), 336–355. <https://doi.org/10.1159/000524666>
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>
- Bundesamt für Sport, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung, & Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch (2022). *Bewegungsempfehlung Schweiz. Grundlagen. BASPO.*
- Chan, D., Shafto, M., Kievit, R., Matthews, F., Spink, M., Valenzuela, M., & Henson, R. N. (2018). Lifestyle activities in mid-life contribute to cognitive reserve in late-life, independent of education, occupation, and late-life activities. *Neurobiology of Aging*, 70, 180–183. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2018.06.012>
- Clare, L., Wu, Y.-T., Teale, J. C., MacLeod, C., Matthews, F., Brayne, C., Woods, B., & Team, C.-W. study. (2017). Potentially modifiable lifestyle factors, cognitive reserve, and cognitive function in later life: A cross-sectional study. *PLOS Medicine*, 14(3), e1002259. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002259>
- Engeroff, T., Ingmann, T., & Banzer, W. (2018). Physical Activity Throughout the Adult Life Span and Domain-Specific Cognitive Function in Old Age: A Systematic Review of Cross-Sectional and Longitudinal Data. *Sports Medicine*, 48(6), 1405–1436. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0920-6>
- Erickson, K. I., Donofry, S. D., Sewell, K. R., Brown, B. M., & Stillman, C. M. (2022). Cognitive Aging and the Promise of Physical Activity. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18(1), 417–442. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-014213>

- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2018). Cultural engagement predicts changes in cognitive function in older adults over a 10 year period: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Scientific Reports*, 8(1), 10226. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28591-8>
- Finkel, D., Andel, R., & Pedersen, N. L. (2018). Gender Differences in Longitudinal Trajectories of Change in Physical, Social, and Cognitive/Sedentary Leisure Activities. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1491–1500. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw116>
- Fratiglioni, L., Marseglia, A., & Dekhtyar, S. (2020). Ageing without dementia: Can stimulating psychosocial and lifestyle experiences make a difference? *The Lancet Neurology*, 19(6), 533–543. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30039-9](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30039-9)
- Harris, S. J., & Dowson, J. H. (1982). Recall of a 10-Word List in the Assessment of Dementia in the Elderly. *British Journal of Psychiatry*, 141(5), 524–527. <https://doi.org/10.1192/bjp.141.5.524>
- Hirvensalo, M., & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13–22. <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076-3>
- Ihle, A., Ghisletta, P., Ballhausen, N., Fagot, D., Vallet, F., Baeriswyl, M., Sauter, J., Oris, M., Maurer, J., & Kliegel, M. (2018). The role of cognitive reserve accumulated in midlife for the relation between chronic diseases and cognitive decline in old age: A longitudinal follow-up across six years. *Neuropsychologia*, 121, 37–46. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.10.013>
- Ihle, A., Oris, M., Fagot, D., Baeriswyl, M., Guichard, E., & Kliegel, M. (2015). The Association of Leisure Activities in Middle Adulthood with Cognitive Performance in Old Age: The Moderating Role of Educational Level. *Gerontology*, 61(6), 543–550. <https://doi.org/10.1159/000381311>
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, Ceasing, and Replacing Leisure Activities Over the Life-Span. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 227–249. <https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969958>
- Kivipelto, M., Mangialasche, F., & Ngandu, T. (2018). Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. *Nature Reviews Neurology*, 14(11), 653–666. <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0070-3>
- Lee, Y., Back, J. H., Kim, J., Kim, S.-H., Na, D. L., Cheong, H.-K., Hong, C. H., & Kim, Y. G. (2010). Systematic review of health behavioral risks and cognitive health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 22(2), 174–187. <https://doi.org/10.1017/S1041610209991189>
- M. Tucker, A., & Stern, Y. (2011). Cognitive Reserve in Aging. *Current Alzheimer Research*, 8(4), 354–360. <https://doi.org/10.2174/156720511795745320>

- Middleton, L. E., Barnes, D. E., Lui, L.-Y., & Yaffe, K. (2010). Physical Activity Over the Life Course and Its Association with Cognitive Performance and Impairment in Old Age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(7), 1322–1326. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.02903.x>
- Rusmaully, J., Dugravot, A., Moatti, J.-P., Marmot, M. G., Elbaz, A., Kivimaki, M., Sabia, S., & Singh-Manoux, A. (2017). Contribution of cognitive performance and cognitive decline to associations between socioeconomic factors and dementia: A cohort study. *PLOS Medicine*, 14(6), e1002334. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002334>
- Small, B. J., Dixon, R. A., McArdle, J. J., & Grimm, K. J. (2012). Do changes in lifestyle engagement moderate cognitive decline in normal aging? Evidence from the Victoria Longitudinal Study. *Neuropsychology*, 26(2), 144–155. <https://doi.org/10.1037/a0026579>
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3), 448–460. <https://doi.org/10.1017/S1355617702813248>
- Strain, L. A., Grabusic, C. C., Searle, M. S., & Dunn, N. J. (2002). Continuing and Ceasing Leisure Activities in Later Life: A Longitudinal Study. *The Gerontologist*, 42(2), 217–223. <https://doi.org/10.1093/geront/42.2.217>
- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., Buschke, H., & Lipton, R. B. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*, 66(6), 821–827. <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000202520.68987.48>
- Whalley, L. J., Deary, I. J., Appleton, C. L., & Starr, J. M. (2004). Cognitive reserve and the neurobiology of cognitive aging. *Ageing Research Reviews*, 3(4), 369–382. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2004.05.001>
- Xiao, X., Liu, X., & Jiao, B. (2020). Epigenetics: Recent Advances and Its Role in the Treatment of Alzheimer's Disease. *Frontiers in Neurology*, 11, 538301. <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.538301>
- Yang, X., Xu, X. Y., Guo, L., Zhang, Y., Wang, S. S., & Li, Y. (2022). Effect of leisure activities on cognitive aging in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080740>
- Yu, J.-T., Xu, W., Tan, C.-C., Andrieu, S., Suckling, J., Evangelou, E., Pan, A., Zhang, C., Jia, J., Feng, L., Kua, E.-H., Wang, Y.-J., Wang, H.-F., Tan, M.-S., Li, J.-Q., Hou, X.-H., Wan, Y., Tan, L., Mok, V., ... Vellas, B. (2020). Evidence-based prevention of Alzheimer's disease: Systematic review and meta-analysis of 243 observational prospective studies and 153 randomised controlled trials. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 91(11), 1201–1209. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2019-321913>

## Anhang

### A1 Datengrundlage – Schweizer Alterssurvey

Die Datengrundlage für die vorliegende Studie ist der Schweizer Alterssurvey (Gabriel, Kubat, et al. 2022).

#### A 1.1 Studiendesign

Der Schweizer Alterssurvey (SAS) ist ein gemeinsames Projekt der Stiftung Pro Senectute Schweiz, der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und der Universität Genf. Er wurde 2022 erstmals durchgeführt. Beim SAS handelt es sich um eine für alle Kantone und die Schweiz repräsentative Längsschnittbefragung von rund 4'500 Personen im Alter ab 55 Jahren. Personen, die in Alters- und Pflegeinstitutionen leben, werden in dieser Umfrage nicht berücksichtigt. Die Befragung soll zukünftig in regelmässigen Abständen stattfinden. Nach einer Erstverwendungsphase von rund 18 Monaten, während der die Daten exklusiv für die Analysen des Altersmonitors verwendet werden, werden sie bei der Schweizer Stiftung für die Forschung in den Sozialwissenschaften FORS und für Forschungsarbeiten zur Verfügung gestellt.

Die Studienteilnehmenden wurden zufällig aus dem Stichprobenrahmen (SRPH) des Bundesamts für Statistik gezogen. Die Grundgesamtheit/Zielbevölkerung bestand bei dieser Ziehung aus der ständigen Wohnbevölkerung über 54 Jahren. Der Fokus auf Personen in Privathaushalten beziehungsweise der Ausschluss von Alters- und Pflegeinstitutionen wurde über den Ausschluss von Haushalten mit mehr als zehn Personen operationalisiert. Letztere umfassen mit grosser Wahrscheinlichkeit Alters- und Pflegeheime sowie Kollektivunterkünfte.

In Anbetracht des Ziels, alle Kantone der Schweiz zu erfassen und Aussagen über die kantonale Bevölkerung machen zu können und gleichzeitig auch kantonale Kontexte miteinzubeziehen, wurde ein mehrstufiges Vorgehen für die Konstruktion der Nettostichprobe festgelegt: Für jeden Kanton wurde von einem Minimalrichtwert für die Anzahl Teilnehmenden ausgegangen. Dieser lag bei 180 Interviews pro Kanton. Bei Kantonen mit geteilter Standesstimme wurde der Richtwert jeweils zu gleichen Teilen aufgeteilt. Bei Kantonen mit geringer Bevölkerung, welche prozentual weniger als 5%, aber mehr als 1% der Gesamtbevölkerung der Schweiz ausmachen, wurde der Richtwert auf 160 reduziert. Für Kantone, welche weniger als 1% der Schweizer Gesamtbevölkerung ausmachen, wurde der Stichprobenwert mit 120 festgelegt. Anschliessend wurden diese Richtwerte gemäss der Grösse der ständigen Wohnbevölkerung gewichtet. Dabei wurden 1 000 zusätzliche Personen gemäss der Bevölkerungsstärke der Kantone aufgeteilt und zu den beschriebenen Minimalwerten addiert. Anschliessend wurden die Zahlen auf volle Einheiten gerundet.

Die Hauptfelderhebung fand zwischen Juni und August 2022 statt und wurde als Mandat durch das unabhängige Markt- und Meinungsforschungsinstitut MIS-Trend durchgeführt. Die Erhebung wurde gemäss einem mixed-mode Ansatz durchgeführt. Dabei wurden die Teilnehmenden mit einem Kontaktbrief darauf aufmerksam gemacht, dass sie für die Studie ausgewählt wurden. Anschliessend hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, den Fragebogen über einen angegebenen Link online auszufüllen. Bei ausbleibender Online-Teilnahme wurden sie telefonisch kontaktiert und bei entsprechender Teilnahmebereitschaft direkt im Rahmen eines computergestützten Telefoninterviews (CATI) befragt. Rund 73% der Teilnehmenden wählten die Option des Onlinefragebogens, während 27% telefonisch befragt wurden.

Die Verzerrung, welche durch das Schichtungsdesign in der Stichprobe entstand, wurde nach der Erhebung, unter Einbezug der effektiv erhobenen Bestände der einzelnen Schichten, durch eine Gewichtungvariable kontrolliert. Dabei wurde die demografische Bilanz nach Alter und Kanton (BFS px-x-0102020000\_104) gemäss der Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP) von 2020 verwendet.

### A 1.2 Fragebogen

Inhaltlich setzt sich der Schweizer Alterssurvey sowohl mit der allgemeinen Beurteilung der Gesundheits- und Lebensbedingungen als auch mit Dimensionen der finanziellen Situation, Digitalisierung, Freizeitaktivitäten, Kognition und Pflegebedarf der Schweizer Bevölkerung im Pensionsalter auseinander. Das wichtigste Alleinstellungsmerkmal des Schweizer Alterssurveys ist die umfassende räumliche Abdeckung über alle Kantone und vier Altersklassen hinweg<sup>2</sup>. Im Rahmen jeder Durchführung wird ein Schwerpunktthema festgelegt. Zu diesem Thema werden zusätzliche Auswertungen durchgeführt. Das Schwerpunktthema für die Durchführung im Jahr 2022 war die Altersarmut. Der Fragebogen verwendet, soweit möglich, bestehende validierte Konstrukte aus vergleichbaren Altersbefragungen oder die Nomenklaturen des Bundesamts für Statistik.

### A 1.3 Eigenschaften der Stichprobe

Während der Alterssurvey zwar die Alterskategorien ab 55 Jahren beinhaltet, wurden im Rahmen der vorliegenden Studie nur die Personen ab 65 beachtet, um die Bevölkerung im Ruhestand zu untersuchen – Personen im Alter von 55 bis 64 Jahren sind häufig noch beruflich aktiv und ein Vergleich der körperlichen, sozialen, kulturellen und intellektuellen Tätigkeiten dieser Altersgruppe mit der pensionierten Bevölkerung macht deshalb wenig Sinn. Die berücksichtigte Stichprobe, auf welcher die Auswertungen dieses Dossiers aufbauen, umfasst 3'313 Personen.

Tabelle A1 zeigt die wichtigsten soziodemografischen Merkmale der Bevölkerung ab 65 Jahren, basierend auf der Stichprobe des Schweizer Alterssurveys. Bei dieser Auswertung sind alle Angaben gewichtet, das heisst es wurde die durch das Design bedingte Verzerrung bereits kontrolliert. Diese Tabelle kann anschliessend anhand von Vergleichswerten des Bundesamts für Statistik für die Schweizer Bevölkerung überprüft werden, was ermöglicht, erhebungsbedingte Abweichungen zu identifizieren.

Dimension	Kategorie	Anteil	Konfidenzintervall	Schätzung BFS <sup>3</sup>
<b>Geschlecht</b>	Männer	46.30%	+/- 1.0%	44.97%
	Frauen	53.70%	+/- 1.0%	55.02%
<b>Alterskategorie</b>	65–74	59.30%	+/- 1.1%	50.78%
	75+	40.70%	+/- 1.1%	49.20%
<b>Höchster erreichter Bildungsstand</b>	Obligatorische Schulbildung	14.60%	+/- 0.7%	23.80%
	Sekundarstufe II	48.80%	+/- 1.1%	48.10%
	Tertiärstufe	36.60%	+/- 1.0%	28.10%
<b>Nationalität</b>	Ausländische Nationalität	6.90%	+/- 0.5%	11.07%
	Schweizer Nationalität	93.10%	+/- 0.5%	88.93%

Tabelle A1: Soziodemografische Merkmale der SAS-Stichprobe und der Bevölkerung ab 65 Jahren

<sup>2</sup>Der Schweizer Alterssurvey verwendete die Altersklassen 55-64, 65-74, 75-84 und 85+. Da die Ergebnisse aufgrund der niedrigen Ausschöpfung in der höchsten Alterskategorie bei einigen Kantonen zu wenig robust waren, wurden in der vorliegenden Auswertung die oberen zwei Alterskategorien zusammengelegt.

<sup>3</sup>Quellen: Geschlecht, Alter und Staatsangehörigkeit: STATPOP, 2021 (Tabelle T 01.02.03.02); Bildungsstand: Strukturerhebung, 2020 (Tabelle T 40.02.15.08.07).



Die Tabelle zeigt, dass der SAS die Bevölkerung über 65 Jahren grundsätzlich sehr gut abbildet und keine bedeutenden Abweichungen gegenüber der Gesamtbevölkerung bestehen, welche die Relevanz der Auswertung gefährden könnten. Leichte Abweichungen sind bei der Altersstruktur zu erkennen: Personen ab 75 Jahren sind leicht weniger im Survey enthalten. Ebenso ist der Anteil von Ausländern und Ausländerinnen im Pensionsalter leicht höher. Dieses Resultat ist jedoch aus einer analytischen Perspektive eher positiv zu bewerten, da die eher kleine Gruppe der nichtschweizerischen Seniorinnen und Senioren besser untersucht werden kann. Zuletzt ist der Anteil an Tertiärabschlüssen leicht erhöht.

#### **A 1.4 Grenzen des Datensatzes**

Trotz der soliden Stichprobengrösse von rund 3 300 Personen über 65 sind einige Auswertungen mit dem Problem konfrontiert, dass sie auf relativ wenig Beobachtungen beruhen und daher eine eher ungenaue Schätzung verursachen. Gerade Untersuchungen, bei denen besonders seltene Merkmale verwendet werden, sind von diesem Problem betroffen. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, werden in allen Auswertungen sogenannte Konfidenzintervalle angegeben. Diese geben Auskunft über die Genauigkeit beziehungsweise die Unsicherheit bezüglich der präsentierten Schätzungen.

Zusätzlich zum Problem der zum Teil eher kleinen Fallzahlen für bestimmte Merkmale stellt sich das Problem der fehlenden Antworten bei einigen Fragen. Da es den befragten Personen freistand, auf gewisse Fragen keine Antwort zu geben, kann dieser Anteil der fehlenden Antworten (sogenannte item non-responses) die Auswertungen ebenfalls beeinflussen. Auswertungen, welche einen besonders hohen Anteil an fehlenden Antworten aufweisen, wurden im Text als solche gekennzeichnet. Zudem wird die Unsicherheit bezüglich der Schätzungen ebenfalls in den Konfidenzintervallen abgebildet.

## A2 Unterschiede in den Gruppenzugehörigkeiten

### Clusterzugehörigkeit körperliche Aktivitäten

	Niveau der Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte (Odds-Ratios; Referenzkategorie: Immer passiv)	
	Meistens aktiv	Teils aktiv, teils passiv
Alter	0.99	0.98
Frauen	1.26	0.75
Tiefes Bildungsniveau (Ref. Sek. II)	1.64**	0.88
Tertiärbildung	1.35*	1.27
Konstante	0.81	1.28
Akaike Inf. Crit.	1,748.40	1,748.40

Note: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A3: Körperliche Aktivitäten – Unterschied in der Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Gruppe (Meist aktiv, teils aktiv/teils passiv, meist passiv) zugehörig zu sein.

### Clusterzugehörigkeit kulturelle Aktivitäten

	Niveau der Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte (Odds-Ratios; Referenzkategorie: Immer passiv)	
	Meistens aktiv	Teils aktiv, teils passiv
Alter	0.99	0.96**
Frauen	0.90	0.92
Tiefes Bildungsniveau (Ref. Sek. II)	0.27***	0.39**
Tertiärbildung	1.83***	1.07
Konstante	0.30	2.88
Akaike Inf. Crit.	1,748.40	1,199.18

Note: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A4: Kulturelle Aktivitäten – Unterschied in der Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Gruppe (Meist aktiv, teils aktiv/teils passiv, meist passiv) zugehörig zu sein.

**Clusterzugehörigkeit soziale Aktivitäten**

	Niveau der Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte (Odds-Ratios; Referenzkategorie: Immer passiv)	
	Meistens aktiv	Teils aktiv, teils passiv
Alter	0.96***	0.98
Frauen	0.68**	0.78
Tiefes Bildungsniveau (Ref. Sek. II)	0.81	0.51**
Tertiärbildung	1.74***	1.07
Konstante	30.28***	2.44
Akaike Inf. Crit.	1,748.40	1,199.18

Note: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A5: Soziale Aktivitäten – Unterschied in der Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Gruppe (Meist aktiv, teils aktiv/teils passiv, meist passiv) zugehörig zu sein.

**Clusterzugehörigkeit intellektuelle Aktivitäten**

	Niveau der Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte (Odds-Ratios; Referenzkategorie: Immer passiv)	
	Meistens aktiv	Teils aktiv, teils passiv
Alter	0.98	0.97
Frauen	1.71***	1.13
Tiefes Bildungsniveau (Ref. Sek. II)	0.44***	0.90
Tertiärbildung	2.23***	1.60
Konstante	6.59**	2.44
Akaike Inf. Crit.	1,429.40	1,429.40

Note: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A6: Intellektuelle Aktivitäten – Unterschied in der Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Gruppe (Meist aktiv, teils aktiv/teils passiv, meist passiv) zugehörig zu sein.

## A3 Zusammenhang kognitive Leistungsfähigkeit und Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte

	Körperliche Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Körperliche Aktivität zum Interviewzeitpunkt: Passiv (Ref. Aktiv)	-0.27**	-0.19			-0.20	-0.13
Alterskategorie 75+ (Ref. 65–74)		-0.89***		-0.89***		-0.89***
Frauen		0.31**		0.31**		0.31**
Bildungsniveau obligatorisch oder tiefer (Ref. Sek. II)		-0.37**		-0.40**		-0.39**
Tertiärstufe		0.19		0.18		0.18
Körperliche Aktivität in der ersten Lebenshälfte: Passiv (Ref. Aktiv)			-0.29**	-0.27*	-0.23	-0.23
Teils aktiv, teils passiv			0.04	0.03	0.06	0.05
Konstante	3.99***	4.02***	4.04***	4.10***	4.08***	4.12***
Observations	908	908	908	908	908	908
R <sup>2</sup>	0.004	0.07	0.01	0.07	0.01	0.07
Adjusted R <sup>2</sup>	0.003	0.06	0.004	0.06	0.005	0.06

\*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A7: Körperliche Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit

	Kulturelle Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Kulturelle Aktivität zum Interviewzeitpunkt: Passiv (Ref. Aktiv)	-0.53**	-0.31			-0.52**	-0.32
Alterskategorie 75+ (Ref. 65–74)		-0.88***		-0.90***		-0.89***
Frauen		0.31**		0.32**		0.31**
Bildungsniveau obligatorisch oder tiefer (Ref. Sek. II)		-0.37**		-0.38**		-0.37**
Tertiärstufe		0.18		0.20		0.18
Kulturelle Aktivität in der ersten Lebenshälfte: Passiv (Ref. Aktiv)			-0.14	-0.07	-0.04	-0.01
Teils aktiv, teils passiv			-0.06	-0.15	-0.01	-0.12
Konstante	4.37***	4.24***	4.01***	4.02***	4.39***	4.27***
Observations	908	908	908	908	908	908
R <sup>2</sup>	0.01	0.07	0.001	0.07	0.01	0.07
Adjusted R <sup>2</sup>	0.005	0.06	-0.002	0.06	0.003	0.06

\*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A8: Kulturelle Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit

	Soziale Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Soziale Aktivität zum Interviewzeitpunkt: Passiv (Ref. Aktiv)	-0.35***	-0.27**			-0.26*	-0.22
Alterskategorie 75+ (Ref. 65–74)		-0.87***		-0.87***		-0.85***
Frauen		0.33**		0.34***		0.35***
Bildungsniveau obligatorisch oder tiefer (Ref. Sek. II)		-0.36**		-0.35*		-0.34*
Tertiärstufe		0.21		0.18		0.19
Soziale Aktivität in der ersten Lebenshälfte: Passiv (Ref. Aktiv)			-0.44***	-0.32**	-0.37**	-0.26*
Teils aktiv, teils passiv			0.06	0.10	0.09	0.13
Konstante	4.04***	4.01***	4.03***	3.98***	4.11***	4.02***
Observations	908	908	908	908	908	908
R <sup>2</sup>	0.01	0.07	0.01	0.07	0.02	0.08
Adjusted R <sup>2</sup>	0.01	0.07	0.01	0.07	0.01	0.07

\*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A9: Soziale Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit

	Intellektuelle Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Intellektuelle Aktivität zum Interviewzeitpunkt: Passiv (Ref. Aktiv)	-0.75***	-0.60***			-0.61***	-0.51***
Alterskategorie 75+ (Ref. 65–74)		-0.88***		-0.89***		-0.88***
Frauen		0.23*		0.28**		0.22
Bildungsniveau obligatorisch oder tiefer (Ref. Sek. II)		-0.31*		-0.31*		-0.28
Tertiärstufe		0.17		0.15		0.14
Intellektuelle Aktivität in der ersten Lebenshälfte: Passiv (Ref. Aktiv)			-0.55***	-0.39**	-0.37**	-0.25
Teils aktiv, teils passiv			-0.21	-0.23	-0.13	-0.17
Konstante	4.02***	4.17***	4.04***	4.11***	4.10***	4.25***
Observations	908	908	908	908	908	908
R <sup>2</sup>	0.02	0.08	0.01	0.07	0.03	0.08
Adjusted R <sup>2</sup>	0.02	0.07	0.01	0.07	0.02	0.07

\*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Tabelle A10: Intellektuelle Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit

# Impressum und Kontakt

## Impressum

1. Auflage

© Pro Senectute Schweiz, 2024

## Herausgeberin und Kontakt

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Telefon 044 283 89 89, Email: [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch), [www.prosenectute.ch/](http://www.prosenectute.ch/)

## Autorenschaft

Sarah Heiniger (Co-Projektleitung ZHAW, Redaktion, Konzeption Analysen)

Marc Höglinger (Redaktion, Konzeption Analysen)

Rainer Gabriel (Co-Projektleitung ZHAW, Statistische Analysen)

## Projektteam Pro Senectute

Alexander Widmer (Projektleitung Pro Senectute Schweiz)

Eliane Müller (wissenschaftliche Mitarbeiterin Pro Senectute Schweiz)

## Quelle Statistiken

Schweizer Alterssurvey 2022

## Quelle Titelbild

iStock

## Themenbereich

Kognition, Gesundheit, Aktivitäten

## Zitervorschlag

Heiniger, Sarah, Höglinger, Marc, Gabriel, Rainer. (2024). Pro Senectute Altersmonitor: Freizeitaktivitäten im Lebensverlauf und kognitive Leistungsfähigkeit im Alter. Teilbericht 4. Zürich: Pro Senectute Schweiz.

## Gestaltung/Satz

Pro Senectute Schweiz



Dieses Werk einschliesslich aller seiner Teile ist unter der Creative Commons Attribution 4.0 License BY, NC, lizenziert. Diese Lizenz erlaubt unter Voraussetzung der Namensnennung der Urheberin die Nutzung, Vervielfältigung und Verbreitung des Materials in jedem Format oder Medium. Eine kommerzielle Nutzung ist untersagt. Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten ausschliesslich für das Originalmaterial. Die Wiederverwendung von hier genutztem Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie Abbildungen, Fotos oder Textauszügen erfordert gegebenenfalls weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

ISBN 978-3-907481-03-5





**Pro Senectute Schweiz**

Lavaterstrasse 60

Postfach

8027 Zürich

Telefon 044 283 89 89

[info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch)

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)