

Hundertjährige der Schweiz

**Ergebnisse der ersten
schweizweiten
Hundertjährigen-Studie
(SWISS100)**

**Daniela S. Jopp, Adar Hoffman
und Team SWISS100**



Inhalt

Einleitung	5
SWISS100 Ergebnisse	
Hundertjährige: Demographische Entwicklungen weltweit und in der Schweiz	6–7
Gesundheit und Alltagskompetenz	8–9
Kognitive Leistungsfähigkeit	10–11
Lebensumfeld und soziale Beziehungen	12–13
Psychologische Eigenschaften	14–15
Psychiatrische Symptome	16–17
Aktivitäten und Ziele	18–19
Geheimnis der Hundertjährigen	20–21
SWISS100 Projekt	22
Danksagung	23
Kontakt	24

Impressum
Text: Prof. Dr. Daniela S. Jopp, Adar Hoffman & Team Agora SWISS100 (Universität Lausanne)
Idee und Art Direction: pure. GmbH Anna.R.Stoffel, Chur/Zürich
Fotos: Jos Schmid, Zürich/Arosa
Finanzierung SWISS100 & Agora Projekt: Schweizerischer Nationalfonds (SNF)
Zusätzliche Unterstützung: Fondazione Minerva, Age-Stiftung, Pro Senectute
Finanzierung Broschüre: Age-Stiftung



Einleitung

Ein langes Leben zu führen, stellt seit jeher einen Traum der Menschheit dar und wird heute für immer mehr Menschen Wirklichkeit. In den letzten Jahrzehnten hat die Zahl der Hundertjährigen weltweit zugenommen. Allerdings wissen wir nur sehr wenig über sie.

Auch in der Schweiz ist das Wissen über die Eigenschaften, Leben und Erfahrungen der Hundertjährigen begrenzt: weitgehend unsichtbar in unserer Gesellschaft, werden Hundertjährige trotz ihrer stark steigenden Anzahl nur selten von der Forschung berücksichtigt. Dies wollten wir mit SWISS100, der ersten schweizerischen Hundertjährigen-Studie ändern. Da das sehr hohe Alter nur dann zu verstehen ist, wenn verschiedene, sich ergänzende Perspektiven untersucht werden, bestand unser interdisziplinäres Forschungsteam aus Experten der Medizin, Biologie, Psychiatrie, Psychologie und der Soziologie. Zwischen 2020 und 2025 nahmen insgesamt 446 Hundertjährige und ihre Familien aus den drei Hauptsprachregionen an verschiedenen Studien teil. Wir freuen uns, in der vorliegenden Broschüre eine Auswahl der zentralen Ergebnisse der SWISS100-Hauptstudie vorstellen zu können.

An dieser Stelle danken wir dem Schweizerischen Nationalfonds, ohne den SWISS100 nicht möglich gewesen wäre. Zudem danken wir der Fondazione Minerva und der Age-Stiftung für ihre Unterstützung, sowie Pro Senectute, die uns halfen, die Studie trotz COVID-bedingter Verzögerungen erfolgreich zu beenden. Ein ganz besonderer Dank geht an alle Hundertjährigen und ihre Familien, ohne die es diese Studie nicht geben würde: Danke für Ihr Vertrauen, Ihre Zeit und Ihr Engagement! Zudem danken wir den Pflegeheimen und Interessenverbänden, die uns bei der Rekrutierung unterstützt haben. Vielen Dank auch an Jos Schmid, Anna.R.Stoffel, und Claudio Furrer für die Zusammenarbeit bei der Erstellung der Ausstellung «Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz». Ein abschliessender grosser Dank geht an alle SWISS100-Mitarbeitenden und unsere Heimatinstitutionen.

Wir laden Sie jetzt ein, mehr über die Schweizer Hundertjährigen zu erfahren. Die Ergebnisse von SWISS100 bieten Ihnen wissenschaftliche Einblicke zu den Eigenschaften und Lebenssituationen der Hundertjährigen. Wir hoffen, dass wir damit einen Beitrag zu mehr Wissen über diese wenig beachtete Gruppe von Schweizerinnen und Schweizern leisten können. Vielleicht gelingt es ja auch, einige der weitverbreiteten Vorurteile gegenüber dem hohen Alter in Frage zu stellen und die Angst vor dem Älterwerden zu verringern. Und vielleicht gelingt es zudem, neugierig zu machen auf diese bemerkenswerten Menschen, um zu mehr Austausch zwischen den Generationen anzuregen.

Prof. Dr. Daniela Jopp
Hauptverantwortliche Studienleiterin

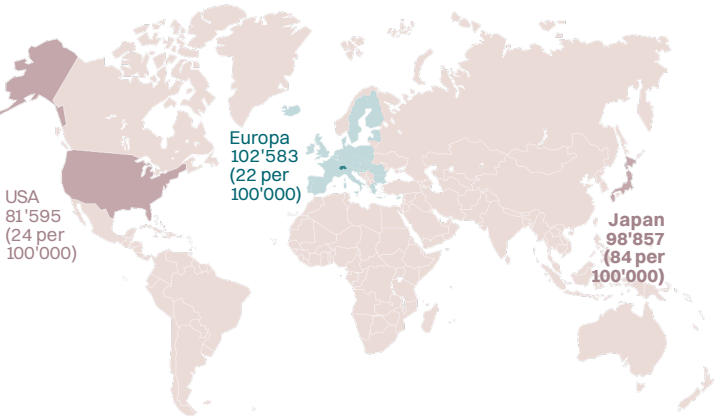
Lausanne, 22.06.2026

Die Zahl der Hundertjährigen nimmt weltweit zu.



In der Schweiz ist der Anstieg der Anzahl Hundertjähriger sehr stark. Künftige Generationen haben gute Chancen, hundert Jahre alt zu werden.

Länder und Regionen mit vielen Hundertjährigen

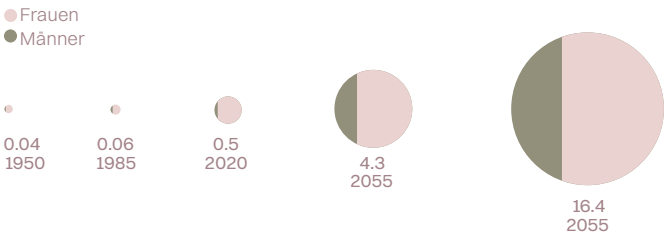


Hundertjährige als weltweites Phänomen

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).

Demografische Entwicklung der Anzahl der Hundertjährigen weltweit

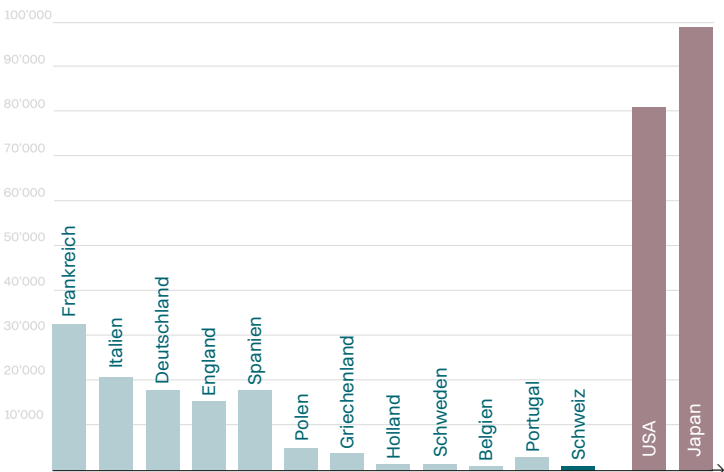
Der deutliche Anstieg der Zahl sehr alter Menschen begann in den 1980er-Jahren. Dieser Trend wird sich in der Zukunft fortsetzen: Während es im Jahr 2020 weltweit etwa eine halbe Million Hundertjährige gab, erwarten die Vereinten Nationen 4.3 Millionen im Jahr 2055 und 16.4 Millionen im Jahr 2090.



Im Jahr 2090 wird es 16.4 Mio. Hundertjährige geben

Anzahl der Hundertjährigen im Ländervergleich

Die Länder mit den meisten Hundertjährigen sind Japan und die USA. In den USA ist die Wahrscheinlichkeit, 100 Jahre alt zu werden, viel geringer als in Japan, aber wegen der grossen Gesamtbevölkerung erreicht trotzdem eine bedeutende Anzahl dieses hohe Alter. In Europa liegen Frankreich und Italien an der Spitze. Die Schweiz liegt mit 24 Hundertjährigen pro 100.000 Personen nur im Mittelfeld, trotz einer sehr hohen Lebenserwartung zum Zeitpunkt der Geburt.



Hundertjährige in der Schweiz

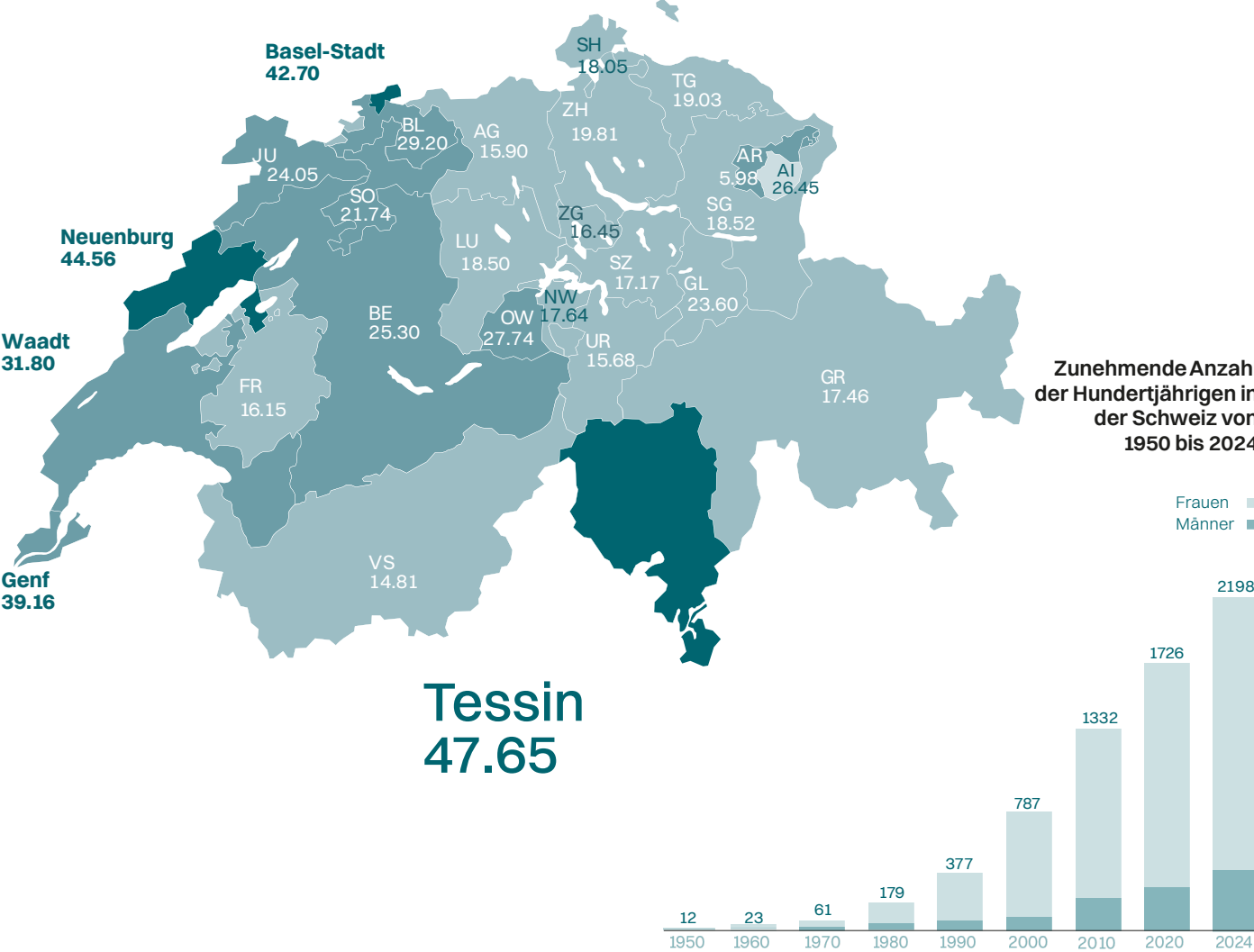
In der Schweiz gab es 1950 nur ein Dutzend Hundertjährige. Ende 2024 waren es rund 2'200 Personen im Alter von 100 Jahren und älter, von denen mehr als 80% Frauen sind. Angesichts der Entwicklung der Lebenserwartung hat jedes zweite Kind, das nach dem Jahr 2000 in einem Industrieland geboren wurde, gute Chancen, 100 Jahre alt zu werden.

Für die Schweiz sind die Schätzungen des Bundesamts für Statistik (BFS) etwas vorsichtiger: Das BFS berechnete, dass von den Kindern, die 2017 geboren wurden, voraussichtlich 26% der Mädchen und 15% der Jungen ihren 100. Geburtstag feiern werden.

Starke kantonale Unterschiede in der Verteilung von Hundertjährigen

Die Anzahl der Hundertjährigen unterscheidet sich stark zwischen den Kantonen. Jedoch sind die Kantone unterschiedlich gross und verschieden stark bevölkert, was den regionalen Vergleich erschwert. Daher interessiert man sich neben der genauen Anzahl von Personen im Alter von 100 und älter besonders dafür, wie viele Hundertjährige pro Gesamtbevölkerung in den Kantonen vorkommen.

Das Tessin nimmt seit vielen Jahren einen Spitzenplatz ein: So leben hier 48 Hundertjährige pro 100.000 Personen der Gesamtbevölkerung. Traditionell hat auch Basel-Stadt einen hohen Anteil an Hundertjährigen, aktuell mit 42 Hundertjährigen pro 100.000 Personen. Gerade befindet sich Neuenburg auf Platz 2 mit 45 Hundertjährigen pro 100.000 Personen. Genf (39) und Waadtland (32 Hundertjährige pro 100.000) belegen weitere Spitzenplätze.



Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme – aber später.

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

Gesundheit der Hundertjährigen

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 die Entstehung von Erkrankungen mit hoher Sterblichkeit verhindert und das Auftreten von altersbedingten Krankheiten verzögert.

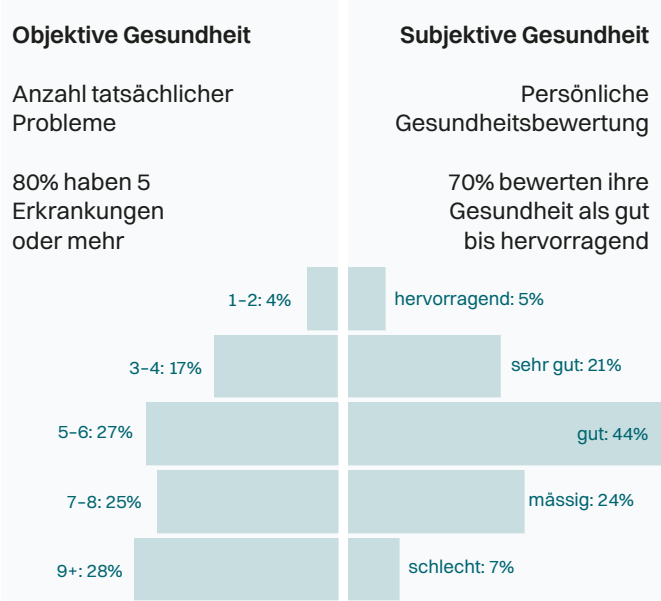
Mit 100 Jahren haben jedoch nur sehr wenige keine gesundheitlichen Probleme. Schweizer Hundertjährige haben im Durchschnitt sechs Gesundheitsprobleme, meist chronische Erkrankungen. Am häufigsten sind Seh- und/ oder Hörprobleme (96%). Über 60% haben Schwierigkeiten beim Gehen, und mehr als die Hälfte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

Gesundheitsprobleme



Trotz Erkrankungen fühlen sich 70% gut

Diskrepanz zwischen Fakten und Wahrnehmung



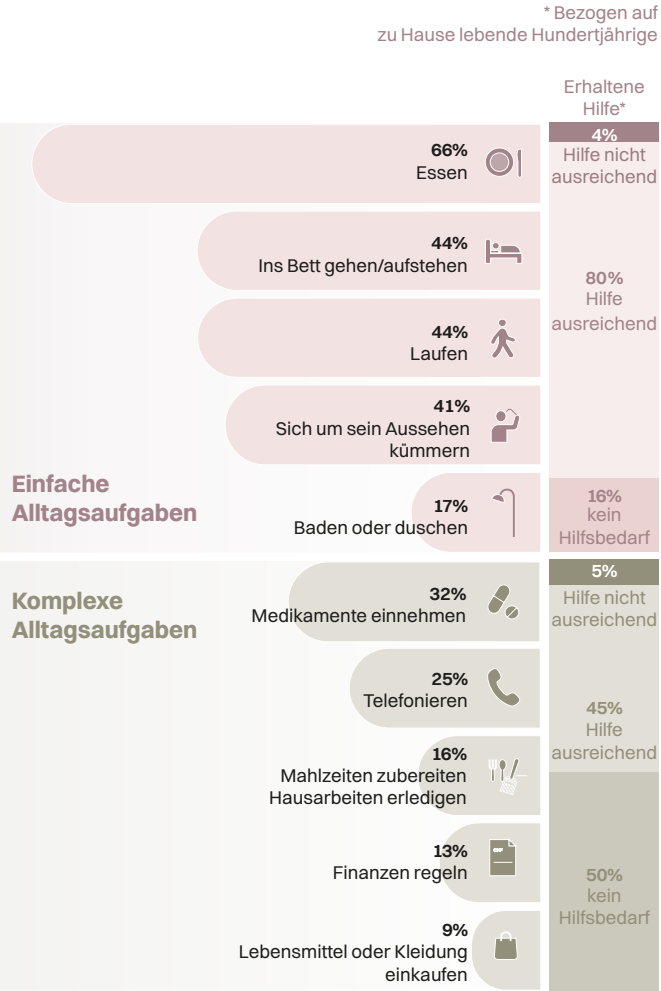
Alltagskompetenz und Hilfsbedarf

Auch wenn die chronischen Gesundheitsprobleme nicht lebensbedrohlich sind, können sie den Alltag erschweren. Dies betrifft beispielsweise einfache Alltagsaufgaben: So können 66% der Hundertjährigen noch selbstständig essen, 44% selbstständig ins Bett gehen oder aufstehen, aber nur 17% können selbstständig baden oder duschen. Grössere Einschränkungen sind auch bei den komplexen Alltagsaktivitäten zu beobachten: So können 32% noch allein ihre Medikamente einnehmen oder 25% können noch allein telefonieren.

Aufgrund ihrer eingeschränkten Gesundheit sind Hundertjährige oft auf Hilfe im Alltag angewiesen. Erfreulicherweise erhalten fast alle Schweizer Hundertjährige ausreichend Unterstützung. Nur 4% bzw. 5% der Hundertjährigen geben an, nicht genügend Hilfe zu erhalten.

Mit was brauchen Sie Hilfe im Alltag?

Gleichzeitig empfinden Hundertjährige ihre Gesundheit nicht als schlecht: Die meisten bewerten ihre Gesundheit als gut, sehr gut oder hervorragend (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!». Dies verdeutlicht einen wichtigen Mechanismus der psychologischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz): Ohne die Realität zu beschönigen, verändern Hundertjährige ihre Perspektive und vergleichen sich mit Menschen, die es in ihren Augen schlechter getroffen haben.



Mehr als die Hälfte hat keine Gedächtnisprobleme.

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

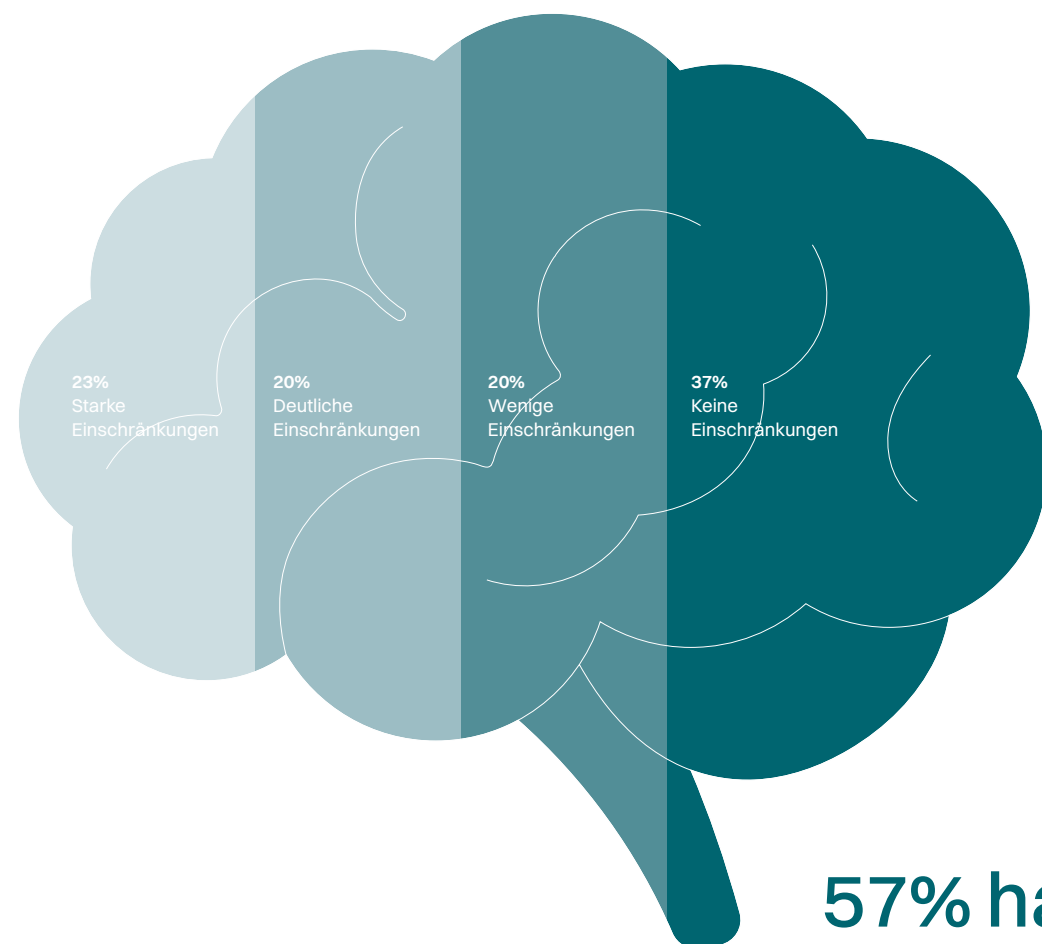
Bewertung der kognitiven Leistungsfähigkeit

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». In früheren Studien aus anderen Ländern wurden stark unterschiedliche Ergebnisse berichtet, was methodische Ursachen hat.

Bei den Schweizer Hundertjährigen zeigt sich ein positives Bild: Mehr als die Hälfte der Hundertjährigen haben keine oder nur geringe Schwierigkeiten beim Denken oder mit dem Gedächtnis (57%).

Eine genauere Betrachtung verschiedener Funktionsbereiche zeigt, dass es Unterschiede gibt. So haben beispielsweise 77% eine gute räumliche Orientierung (z.B. wissen, wo sie sind) und 66% eine gute zeitliche Orientierung (z.B. kennen das aktuelle Datum).

47% der Hundertjährigen sind gut bei Gedächtnistests (z.B. dem Erinnern von drei nicht zusammenhängenden Worten nach ein paar Minuten). Dies verdeutlicht, dass das Kurzzeitgedächtnis vulnerabler ist als andere Funktionen. Tests ohne direkten Alltagsbezug sind besonders schwer.



57% haben kaum Einschränkungen

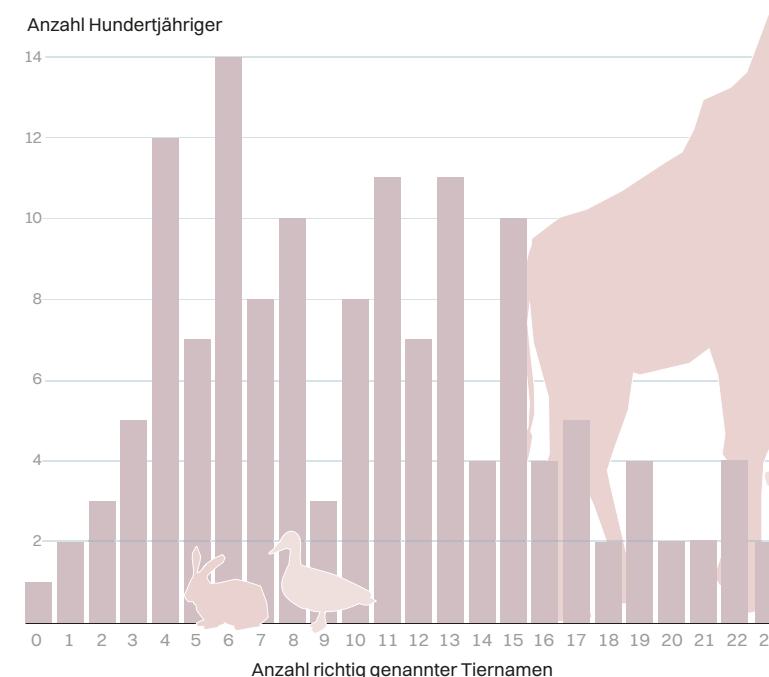
Grosse Unterschiede bei gleichem Alter

Gleichzeitig unterscheiden sich die Hundertjährigen stark voneinander und zeigen eine grosse Heterogenität. Dies wird beispielsweise im Bereich der Wortflüssigkeit deutlich, der Fähigkeit, möglichst schnell Worte abzurufen und sprachlich auszudrücken. Wortflüssigkeit dient der Beurteilung der kognitiven Leistungsfähigkeit und liefert Hinweise auf neurologische Erkrankungen.

Ein Wortflüssigkeitstest ist «Tiere nennen». Wenn die Hundertjährigen gebeten werden, innerhalb einer Minute so viele Tiere wie möglich zu nennen, nennen sie im Durchschnitt zehn Tiere. Gleichzeitig gibt es grosse Unterschiede zwischen den Personen: Einige schaffen nur drei oder vier, während andere über zwanzig Tiere benennen können, was der durchschnittlichen Leistung junger Menschen entspricht!

Hundertjährige nennen durchschnittlich 10 Tiere

Tiere nennen



Und wie viele Tiere können Sie in einer Minute nennen?



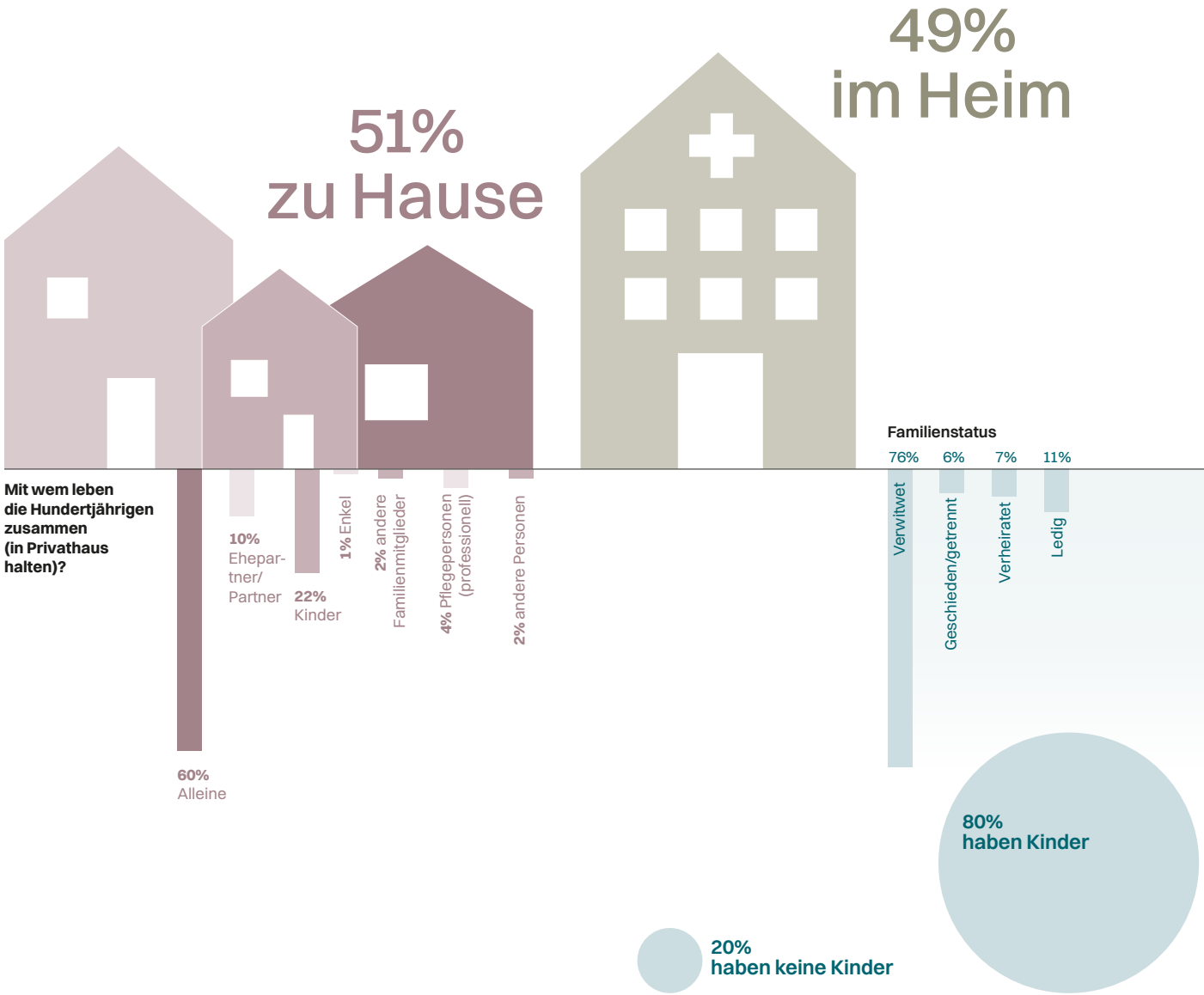
51% leben zu Hause und 49% in Pflegeeinrichtungen.

Die meisten Hundertjährigen haben regelmässigen Kontakt zu ihren Familien, es besteht jedoch ein Risiko für soziale Isolation und Einsamkeit.

Lebenssituation und Familienstatus

Anders als oft vermutet leben Hundertjährige häufiger in Privathaushalten (51%) als in Pflegeeinrichtungen (49%). Der Anteil in Pflegeheimen ist in der Schweiz dennoch höher als in anderen Ländern. Von denen, die zu Hause leben, wohnen 60% allein und 34% mit ihrer Familie (22% der Hundertjährigen in Privathaushalten leben mit ihren Kindern zusammen).

Sehr lange zu leben geht einher mit dem Verlust anderer Menschen: So sind drei von vier Hundertjährigen verwitwet. Allerdings steigt mittlerweile auch in der Schweiz die Anzahl derjenigen, die im Alter von 100 noch einen (Ehe)Partner haben. 80% der Schweizer Hundertjährigen haben Kinder.

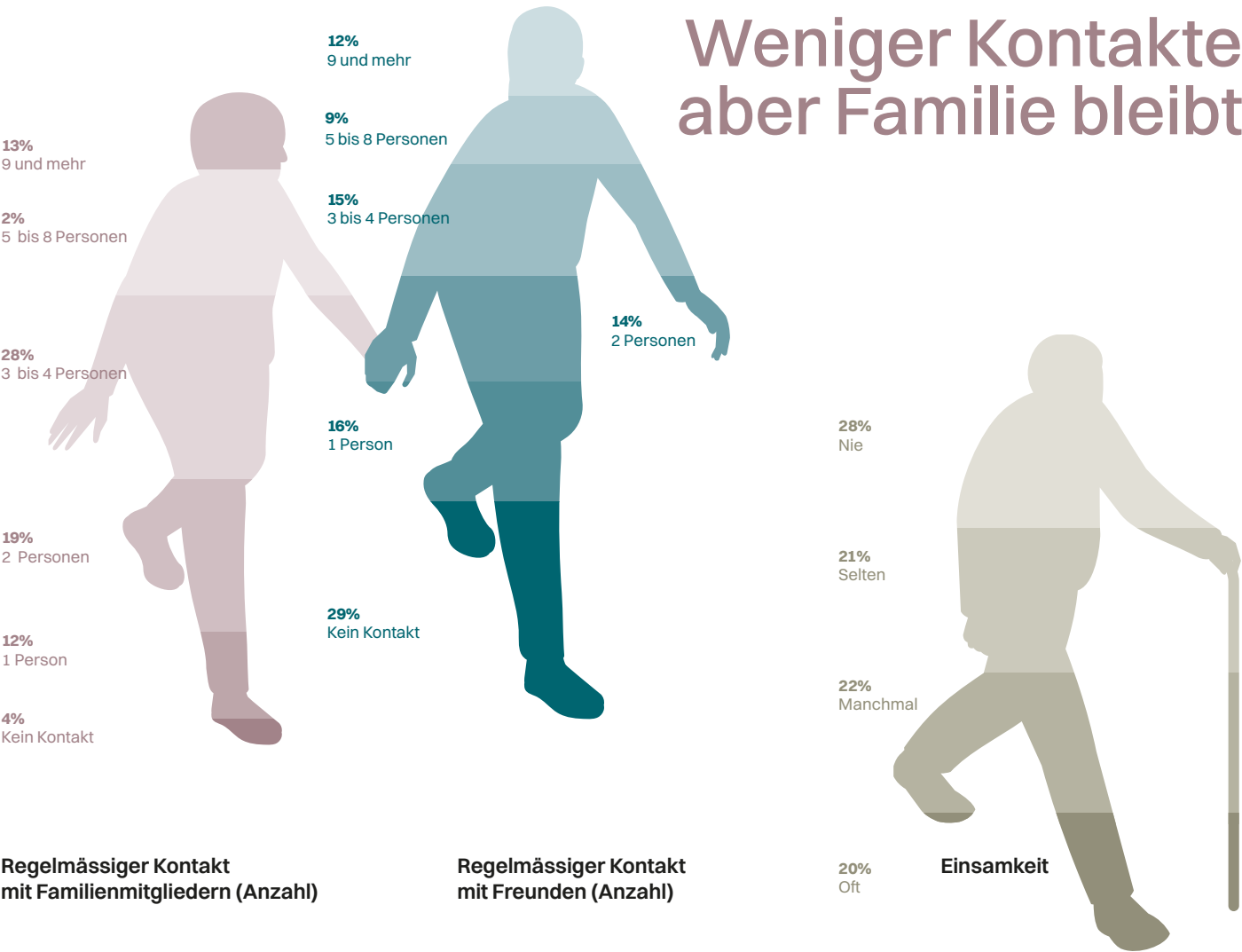


Wie viele Personen - Familie, Freunde - sehen Sie regelmässig?

Soziale Kontakte und Risiko für soziale Isolation und Einsamkeit

Wichtige Menschen zu überleben, einschliesslich Familie und Freunde, stellt eine schwierige Erfahrung dar und birgt ein Risiko für soziale Isolation. Zum Beispiel haben ein Drittel der Schweizer Hundertjährigen 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.

Jeder vierte Hundertjährige fühlt sich manchmal einsam, jeder fünfte fühlt sich oft einsam. Einsamkeit wird auch von Personen berichtet, die regelmässig soziale Kontakte haben. So scheinen Hundertjährige im Pflegeheim einsamer zu sein als in privaten Wohnkontexten (auch wenn man berücksichtigt, dass Hundertjährige im Heim gesundheitlich eingeschränkter sind, was soziale Kontakte behindern kann). Trotzdem ist erstaunlich, dass die Anzahl von Kontakten nur bedingt mit Einsamkeitsgefühlen einher geht. Vielleicht ist Einsamkeit im hohen Alter eine eher existenzielle Erfahrung? So ist es wichtig, genau nachzufragen, wenn es um Einsamkeitsgefühle geht.

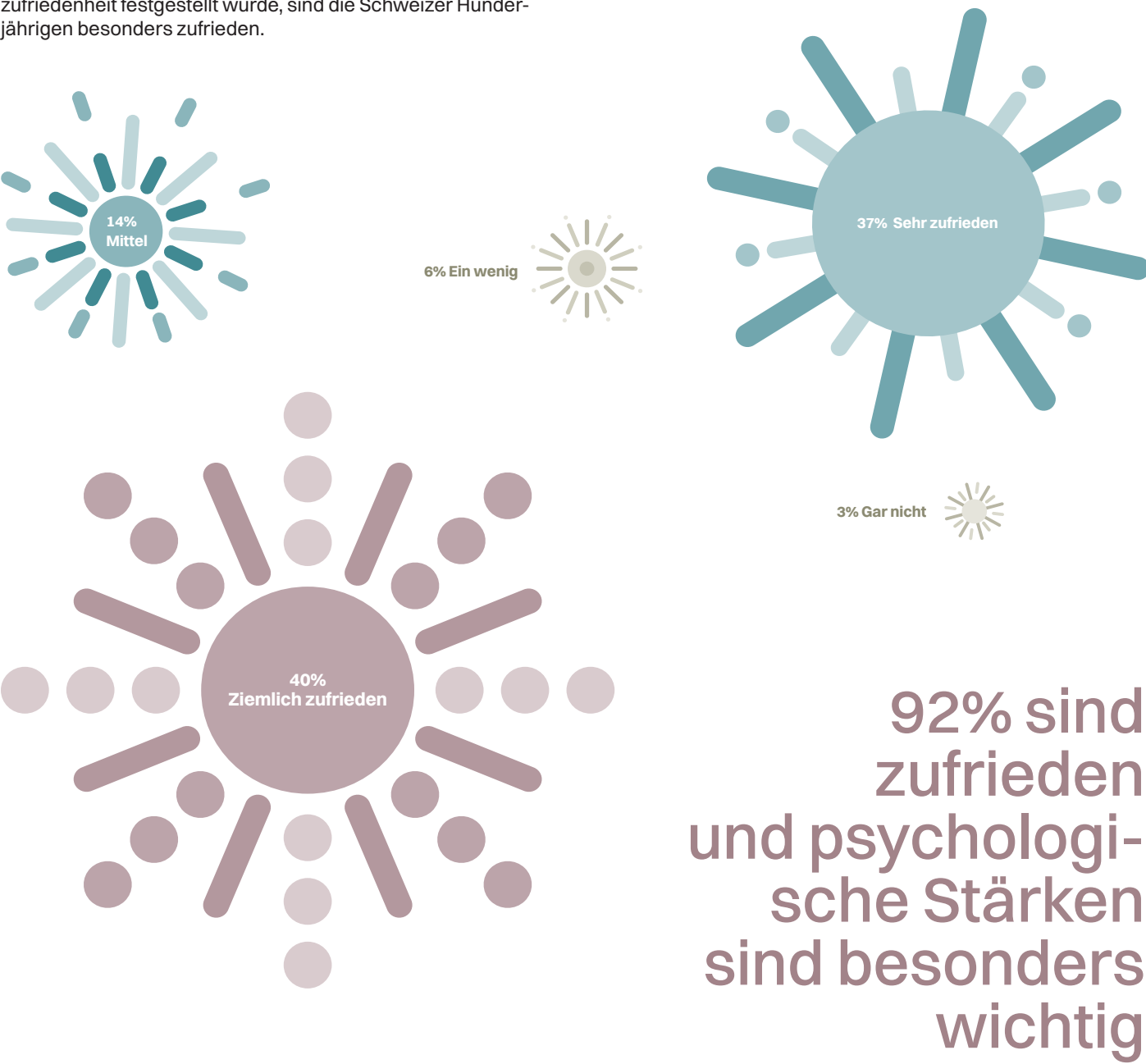


Innere Stärke macht Hundert-jährige glücklich.

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

Lebenszufriedenheit
Im Laufe ihres Lebens und im Alter sind Hundertjährige mit verschiedenen Belastungen konfrontiert, wie etwa der sich verschlechternden 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 Anhäufung von Verlusten im Alter stabil bleibt. Dies scheint auch bei Hundertjährigen zu gelten. Aber wie ist das möglich?



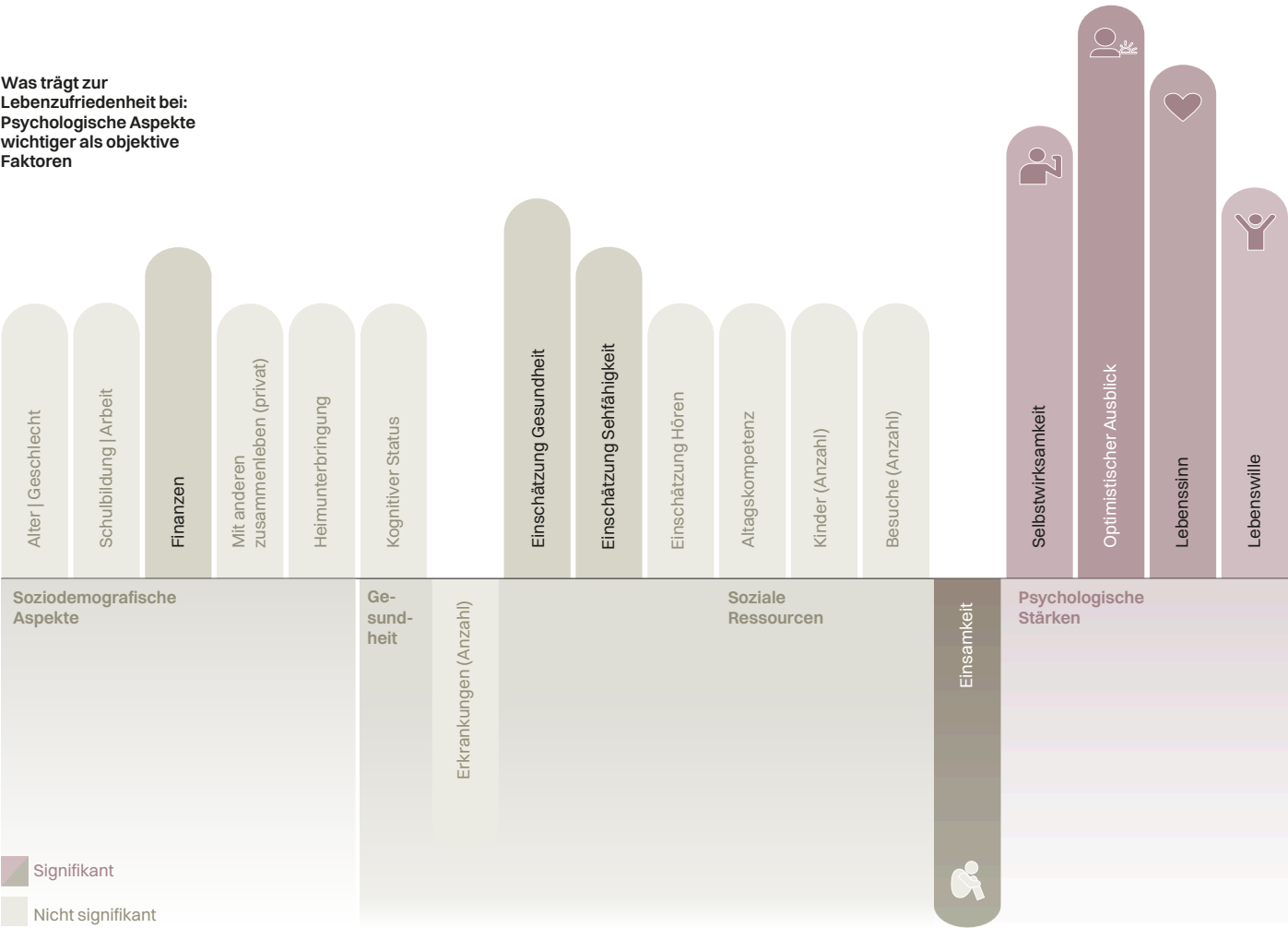
Psychologische Stärken
Studien zeigen, dass für die Zufriedenheit psychologische Aspekte eine wichtige Rolle spielen, wie zum Beispiel Optimismus, Sinn im Leben, ein starker Lebenswille oder das Gefühl, Dinge bewirken zu können (Selbstwirksamkeit).
Hundertjährige verfügen tatsächlich über ein hohes Mass an psychologischen Stärken: Sie sind bei den meisten Hundertjährigen mittel bis sehr stark ausgeprägt.

	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%

Aspekte, die für die Lebenszufriedenheit wichtig sind
Die hohe Lebenszufriedenheit der Hundertjährigen wird durch die psychologischen Stärken bedingt. Während objektive Aspekte, wie zum Beispiel die Lebenssituation oder die Anzahl der Gesundheitsprobleme, keine Rolle spielen, helfen die psychologischen Stärken, das Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Wie Hundertjährige ihre Gesundheit, Sehfähigkeit oder ihre finanziellen Ressourcen bewerten, ist ebenfalls bedeutsam: Ist die Bewertung positiver, dann ist auch die Zufriedenheit höher. Einsamkeit hat hingegen einen negativen Effekt: Hundertjährige, die sich einsam fühlen, sind weniger zufrieden mit ihrem Leben.

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



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

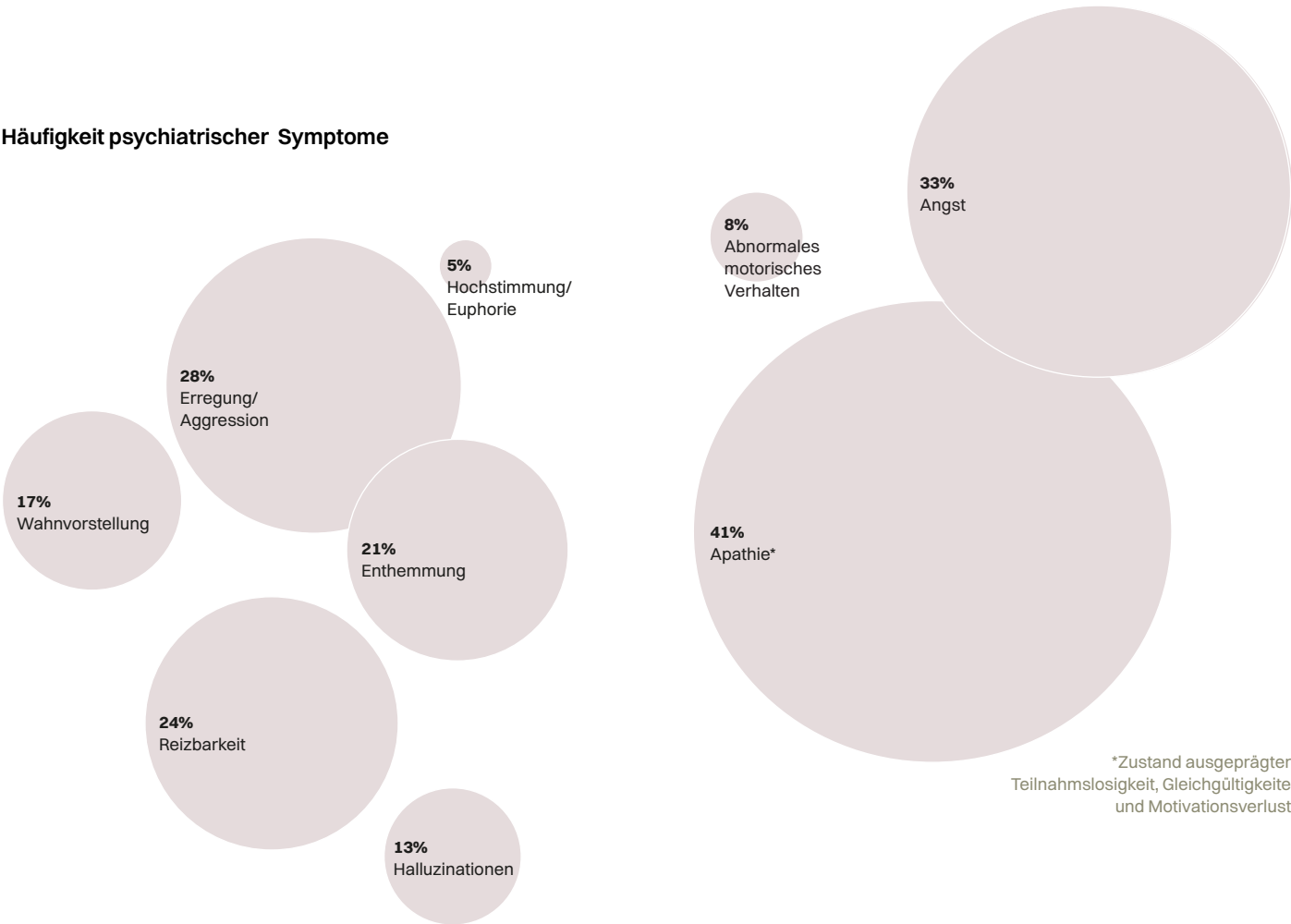
Psychiatrische Symptome werden oft übersehen. Diagnose und Behandlung sind bei einer Untergruppe von Hundertjährigen wichtig.

Psychiatrische Symptome im hohen Alter

Es gibt bisher nur wenige Untersuchungen zu psychiatrischen Symptomen bei Hundertjährigen. Bei den Schweizer Hundertjährigen kommen Apathie und depressive Symptome am häufigsten vor, gefolgt von Angstgefühlen, Erregung und Reizbarkeit. Wenn psychiatrische Symptome auftreten, so sind diese laut Bericht der Angehörigen mittelschwer bis schwer.

Die Auswirkungen der psychiatrischen Symptome auf das Umfeld sind nach Angaben der Angehörigen gering bis mittelschwer. Daraus folgt, dass die betroffenen Hundertjährigen und ihre Familien von professioneller Unterstützung – d.h. Diagnose und Behandlung – profitieren würden.

Häufigkeit psychiatrischer Symptome



Wie viele jüngere Menschen sind von Depression betroffen – was meinen Sie? Mehr oder weniger?*

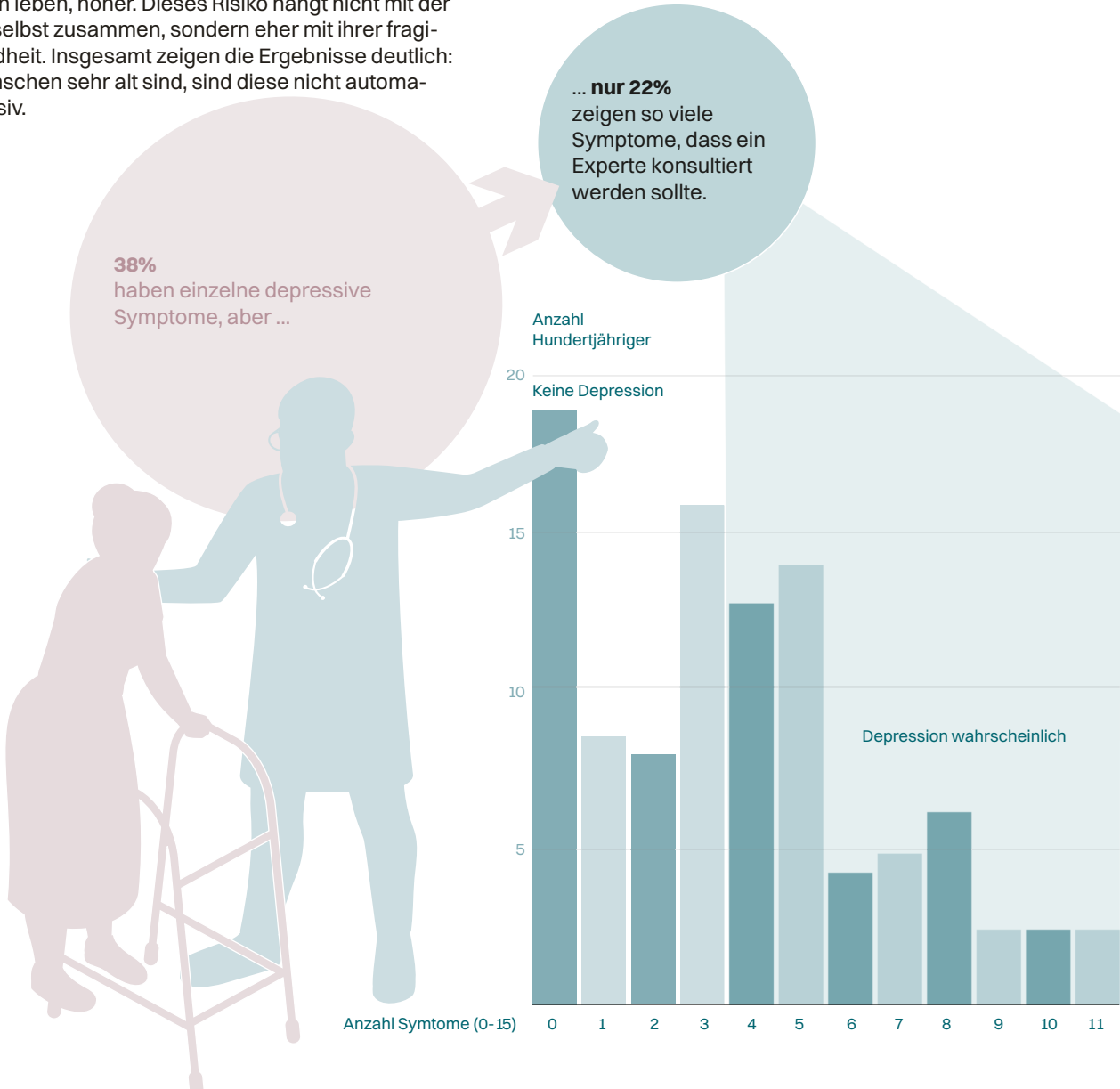
**Junge Menschen sind häufiger betroffen.

Depression bei 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 zur weiteren Abklärung 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. Insgesamt zeigen die Ergebnisse deutlich: Nur weil Menschen sehr alt sind, sind diese nicht automatisch depressiv.

Bei 22% sollte eine klinische Depression abklären werden



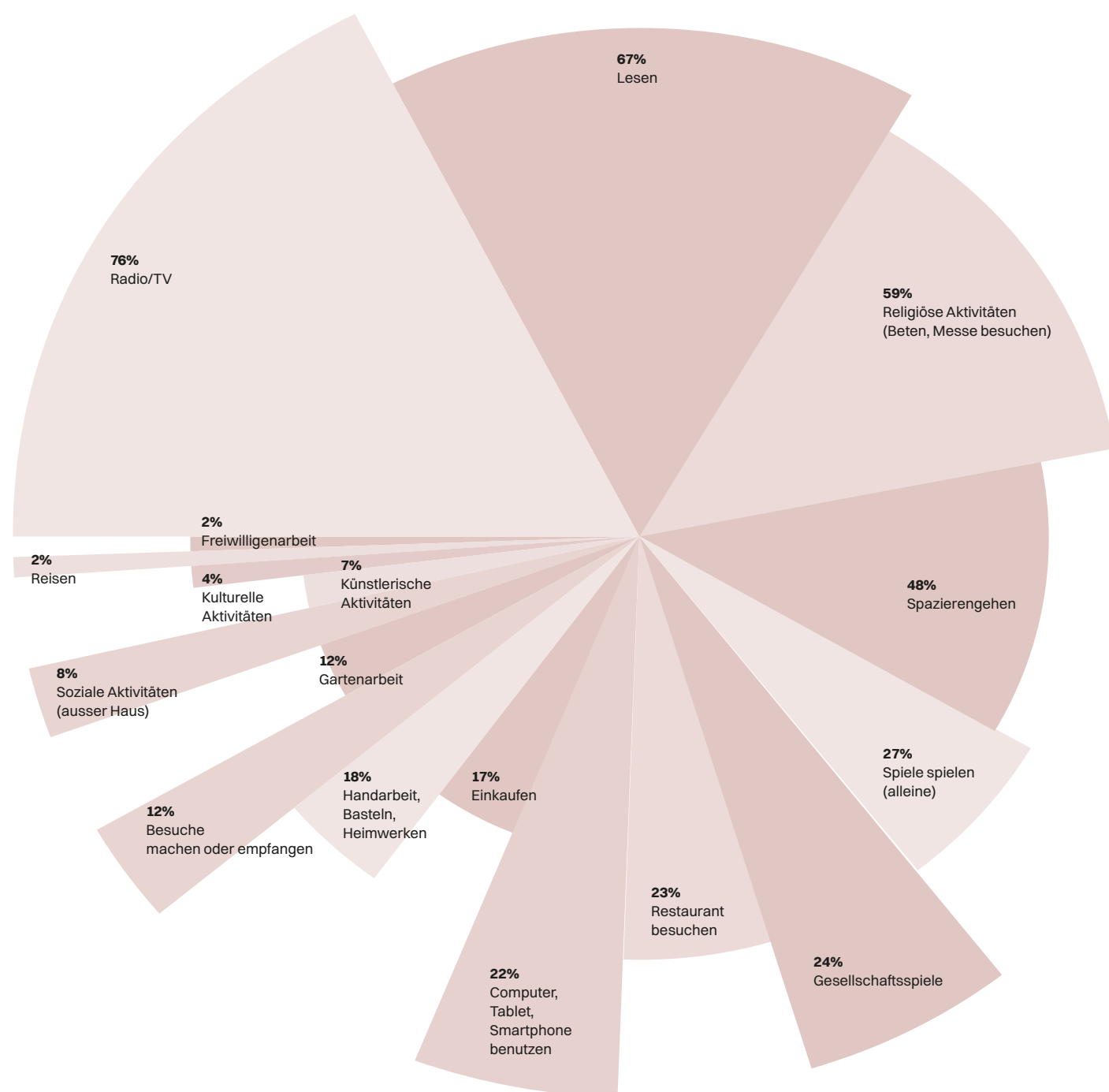
Die meisten Hundertjährigen bleiben aktiv und haben Ziele.

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

Aktivitäten

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. Bemerkenswert ist auch, dass die Schweizer Hundertjährigen gerne spielen - jeder vierte berichtet von Gesellschaftsspielen und etwas mehr spielen allein (27%). Und ein Viertel der Hundertjährigen benutzt einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone!



Ziele

Zuhause 16%

«Mein Testament fertig schreiben, Unordnung beseitigen.»

«Bis zum Ende in der Wohnung bleiben.»

«Das Hausfreimachen und meinen Kindern überlassen.»

Soziales 16%

«Meine Freunde im Heim besuchen, die auf mich warten.»

«Eine Partnerin finden, damit man nicht allein ist, und sich um sie kümmern wie um eine Ehefrau (plaudern, reisen).»

«Weiterhin Leute sehen, nicht die ganz Zeit alleine sein.»

Familie 31%

«Mit Enkelkindern und Urenkelkindern in Kontakt bleiben und sie sehen.»

«Möge ich noch ein paar Jahre mit meiner Familie geniessen können.»

«Die Familie besuchen und mit ihr essen gehen.»

Freizeit 40%

«Jedes Frühjahr die Wiedergeburt der Natur erleben.»

«Ausflüge mit dem Auto, um die Landschaft zu geniessen.»

«Eine Strickmütze fertigstellen ... ich bin überrascht, dass ich das noch kann.»

Gesundheit 19%

«Meine Zähne reparieren lassen.»

«Gesund bleiben.»

«Körperliche Bewegung (an der frischen Luft), damit der Geist wieder mitmachen kann.»

Keine Ziele 10%

«Ich habe keine Ziele mehr, ich möchte sterben.»

«Ich möchte nichts mehr, ich lasse los, wenn es aufhört, dann ist es eben so.»

Ziele mit 100 Jahren

Ungeachtet ihres Alters haben Hundertjährige weiterhin Ziele. Diese beziehen sich häufig auf Freizeit (40%) und Familie (31%), gefolgt von der Gesundheit (19%). Ziele zu haben geht mit einem besseren Wohlbefinden einher.

Eine höhere Zufriedenheit lässt sich auch bei Hundertjährigen mit mehr Aktivitäten beobachten. Damit ist festzuhalten: sich (kleine) Ziele zu setzen und aktiv zu bleiben kann dabei helfen, sich auch im sehr hohen Alter wohlfühlen.

Körperlich fit bleiben

Den Frühling geniessen

Welche Ziele haben Sie? Sind diese vergleichbar mit denen der Hundertjährigen?

Hundertjährige als Experten der Langlebigkeit.

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

Faktoren, die zu einem sehr langen Leben verhelfen
Fragt man Hundertjährige, was ihnen geholfen hat, ein so hohes Alter zu erreichen, dann geben die meisten den Lebensstil an. An zweiter Stelle werden psychologische Eigenschaften genannt, an dritter Stelle Gesundheit und an vierter Stelle soziale Aspekte.

Dies stimmt mit der Forschung überein: Der Lebensstil ist ausschlaggebend für ein langes Leben und macht bis zu 75% aus. Ergebnisse aus grossen Studien unterstreichen auch die Bedeutung von psychologischen und sozialen Faktoren – das Wissen der Hundertjährigen entspricht also dem, was die Wissenschaft heute vorschlägt.

Glück... 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.»

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, usw., 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.

3 Dinge:

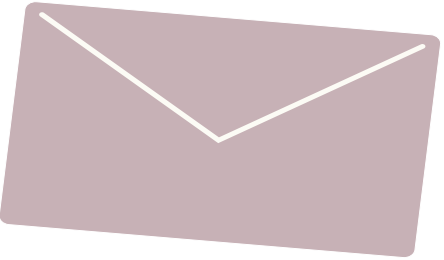
1. Gene
2. Glück gehabt im Leben
3. Alles in Massen.
Nichts übertreiben.

Zufrieden sein mit dem, was man hat

Welche Dinge tun Sie bereits, um ein gutes Leben im Alter zu haben?

**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



Ganz wichtig ist die Positivität – alles ist Einstellungssache!
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

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.

SWISS100 Projekt

Informationen zur ersten schweizweiten Hundertjährigen-Studie

Ziele

Wissenschaftliche Ziele

- Informationen über Hundertjährige der Schweiz sammeln
- Eigenschaften und Lebenssituation ermitteln
- Umfassende Wissensbasis für die Schweiz erstellen
- Faktoren identifizieren, die ein gutes Altern ermöglichen
- Empfehlungen entwickeln

Gesellschaftliche Ziele

- Hochaltrige Menschen und ihre Familien sichtbar machen
- Vorurteile zum hohen Alter in Frage stellen, wenn möglich korrigieren
- Ausgewogeneres Bild vom hohen Alter aufzeigen
- Intergenerationelle Gespräche über das Älterwerden anregen
- Chancen der Demografie zum Thema der öffentlichen Diskussion machen

Methodisches Vorgehen

Wissenschaftlicher Ansatz:
Interview mit Hundertjährigen und Familienmitglied am Wohnort



Fotografischer Ansatz:
Co-Design zwischen Hundertjährigen, Fotografen und Forschern



Darstellender Ansatz:
Ausstellung «Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz»



Projektteile

Telefonstudie
2020–2021

Erfassung von Herausforderungen des Lebens mit 100 Jahren, Auswirkungen auf die Familie und Erfahrungen mit COVID-19 (Befragung von 169 Hundertjährigen und ihren Familien).

Hauptstudie
2022–2025

Umfassender Überblick über die Merkmale von Hundertjährigen und das Leben mit 100 Jahren aus bio-sozio-psychologischer Perspektive (Befragung von 277 Hundertjährigen und ihren Familien).

Foto-Projekt und Ausstellung
2025–2026

Aus den Bildern des Fotografen Jos Schmid, aufgenommen von 28 Hundertjährigen der Hauptstudie, und den SWISS100 Ergebnissen entsteht eine Wanderausstellung, entwickelt vom AGORA-Team und der Art Directrice Anna.R.Stoffel (pure.). Realisation Furrer Werbetechnik Chur.

SWISS100 in Zahlen

- 23* Forscher aus 5 Disziplinen von 8 Institutionen, 40 Interviewer, 5 Studienkrankenschwestern, 3 Techniker, 2 Studenten und 1 Freiwillige.
- Informationen zu insgesamt 446 Hundertjährigen, basierend auf Gesprächen mit 290 Hundertjährigen und 447 Familienmitgliedern.
- 1310 Interviews ... zu viele Stunden, um sie zu berechnen ...
- Mit einem Durchschnittsalter von 102 Jahren deckt die Studie 45.594 Jahre Hundertjährigenleben ab.
- Die Hauptstudie besteht aus mindestens 1061 Details über Hundertjährige und ihre Familien.
- Fun fact: Während der Projektzeit 1/2020 bis 2/2025 wurden 8** Mitarbeiter-Babys geboren.
- Not-so-fun fact: Wir mussten mehr als 120 Dokumente einreichen, nur um die Einreichung der Studie bei der Ethikkommission zu begleiten.

Wissenschaftlicher Projektteil (SNSF Sinergia Projekt «SWISS100»)

Projektleiter

Prof. Daniela S. Jopp
Lead Principal Investigator UNIL
Prof. Stefano Cavalli
Principal Investigator SUPSI
Prof. Armin von Gunten
Principal Investigator CHUV
Prof. François Herrmann
Principal Investigator HUG

Zentrale Projektpartner

Prof. Mike Martin UZH
Prof. Karl-Heinz Krause UNIGE
Dr. Christina Röcke UZH

Andere aktive Projektpartner

Dr. med. Graziano Ruggeri
Clinica Hildebrand
Prof. Emiliano Albanese USI
Prof. Pasqualina Perrig-Chiello UNIBE

Senior-Forscher*

Dr. Flavien Delhaes UNIGE, Dr. Justine Falciola UNIGE, Adar Hoffman UNIL, Dr. Charikleia Lampraki UNIL, Dr. Kim Uittenhove UNIL, Dr. Mona Neysari UZH, Dr. Birthe Macdonald UZH, Dr. Shauna Rohner UZH, Dr. Barbara Masotti SUPSI, Dr. Daniele Zaccaria SUPSI

Junior-Forscher*

Carla Gomes da Rocha HES-SO Valais-Wallis/CHUV, Vanlisa Bourqui UNIL, Olivier Mucchiut UNIL, Melanie Stahlmann UNIL/UZH, Garnelle Ziade UNIL

Interviewer, Studentische Assistenten, MA Studenten, Freiwillige Helfer**

Lea Brémont, Tabea Bühner, Esma Cadir, Gabriela Cafaro, Lara Cattano, Lisa Christener, Gladys Delai Venturelli, Sarah Dunghi, Elena Feldmann, Vinciane Félix, Céline Genolet, Daria Gisler, Sevgi Gungor, Amel Hamam-Mechkour, Annina Jagow, Maria Jaramillo, Donato Keller, Noelle König, Caroline Kohlbrenner, Alice Kühni, Brigitta Krüsi Leumann, Zoë Krzyzanowski, Jacqueline Lécureux, Alesia Leutwyler, David Maciariello, Berfin Özipek, Alba Lopez Pineiro, Vanja Sumi, Eileen Rabel, Michelle Rahm, Tenzin Rigdaktshang, Noah Rischert, Roberta Rolim Rodriguez, Denisa Sahiti, Milena Schaub, Sina Schuler, Aleksandar Sever, Hans Thalathara, Maya Tra-boulsi, Mariana Trevino Montemayor, Nathalie Vital, Nino Vögeli, Viktoria Widakowich

Studienkrankenschwestern, technisches, administratives und sonstiges Personal**

Magali Allou HUG, Corinne Boillat UZH, Aurore Bugi HUG, Maritza Cometta BeeCare, Cristina Margarida Corti SUPSI, Sandra Jaster UZH, Karine Koch UNIL, Luisa Meglio Vallat UNIL, Timothée Moret UNIL, Ellina Mourtazina UNIL, Nadine Mystal-Imhof HUG, Bigot Nouzha HUG, Marina Pellegrin BeeCare, Elisa Pianta SUPSI, Tomaso Solari UNIL-LIVES, Isalyne Songeons HUG, Sandrine Vinay HUG

Künstlerischer Projektteil (SNSF Agora Projekt «Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz»)

Projektleiter

Prof. Daniela S. Jopp UNIL
Idee und Art Direction
pure. GmbH Anna.R.Stoffel
Fotos
Jos Schmid, Zürich/Arosa
Junior-Forscher
Adar Hoffman UNIL

Zentrale Projektpartner

Dr. Barbara Masotti SUPSI
Dr. Christina Röcke UZH
Dr. Charikleia Lampraki UNIGE

Weitere Projektpartner

Prof. Armin von Gunten CHUV
Prof. François Herrmann HUG
Prof. Stefano Cavalli SUPSI

Studentische Mitarbeiterinnen**

Emma Desriac, Luisa Monteiro, Pauline Moret, Lou Rouault UNIL
Wissenschaftsmediation
Olga Canton Caro UNIL Epreuve

Lektorat**

Volker Althoff, Iris Cappai, Gladys Delai Venturelli, Natalie Esfeld, Julia Fuchs Anne Moser, Iman Regueiro, Maristella Rizzo, Monica Torrigiani

Sprecher**

Daniela Boschert, Heinz Boschert, Helga Bühner, Annemarie Brünings, Andreas Etzold, Dorothea Etzold, Heidi Keber, Dagmar Kleint, Elias Kleint, Julius Kleint, Stefan Kleint, Simone Nübling, Elisabeth Rensch, Léon Rossier, Beatrice Soranno
Restaurierung
Dr. Alexandra Bezler

Danke für die finanzielle Unterstützung



Danke für die administrative Unterstützung



*23-1: Unser geschätzter Kollege Prof. François Herrmann ist im Dezember 2025 verstorben. Wir vermissen ihn.

**8+1: Baby Sienna, wurde im Dezember 2025 geboren. Willkommen!

*sortiert nach Institution und in alphabetischer Reihenfolge

**in alphabetischer Reihenfolge

Mehr Informationen

SWISS100 Projekt und Studie
<https://wp.unil.ch/swiss100/de/>

swiss100@unil.ch

Kontakt

Prof. Dr. Daniela S. Jopp
Universität von Lausanne
Institut für Psychologie
Géopolis 4243
CH-1015 Lausanne, Schweiz

+41 21 692 32 89
daniela.jopp@unil.ch

© Daniela Jopp & SWISS100