

Forschung aktuell

Juli 2026

DOI: <https://doi.org/10.53190/fa/202607>

Ausgabe 07/2026

Hundertjährige im Ruhrgebiet – Perspektiven für zukünftige Forschung

Jennifer Oepen, Peter Enste, Michael Cirkel



Auf den Punkt

- Das Ruhrgebiet ist ein bislang unterschätzter Forschungsraum für Fragen der Langlebigkeit.
- Die Lebensverläufe von Hundertjährigen ermöglichen neue Erkenntnisse über gesundes Altern sowie biologische, soziale und räumliche Einflussfaktoren.
- Internationale Studien zeigen, dass Langlebigkeit nicht allein genetisch bedingt ist, sondern wesentlich durch Lebensstil, soziale Beziehungen und das Lebensumfeld geprägt wird.
- Eine regional ausgerichtete Hundertjährigenforschung kann wichtige Impulse für altersfreundliche Quartiere, Gesundheitsversorgung und kommunale Planung liefern.

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Die Altersstruktur im Ruhrgebiet im deutschlandweiten Vergleich	2
3	Der bisherige Stand der Forschung	4
4	Perspektiven einer regionalen Langlebigkeitsforschung	6

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anteil 100+ an der Bevölkerung je 10.000 Personen	3
--	---

Schlüsselwörter:

Gerontologie, Langlebigkeit, Ruhrgebiet, Centenarians, Altern

Förderhinweis: Die dem Beitrag zugrunde liegenden Vorarbeiten wurden durch die interne Forschungsförderung der Westfälischen Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen ermöglicht.

1 Einleitung

Das Ruhrgebiet ist eine Region, die wie kaum eine andere in Deutschland durch den tiefgreifenden wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Strukturwandel der vergangenen Jahrzehnte geprägt wurde. Der Übergang von einer durch Bergbau und Schwerindustrie dominierten Industrielandschaft hin zu einer vielfältigeren Wirtschaftsstruktur brachte weitreichende Veränderungen mit sich, die bis heute die Lebensbedingungen der Bevölkerung beeinflussen. Trotz zahlreicher Entwicklungsprozesse bestehen weiterhin soziale und gesundheitliche Ungleichheiten, die sich unter anderem in einer im Vergleich zu anderen Regionen Deutschlands geringeren durchschnittlichen Lebenserwartung widerspiegeln (Köckler et al., 2024; Landeszentrum Gesundheit NRW, 2006).

Gleichzeitig zeichnet sich das Ruhrgebiet durch eine große soziale, kulturelle und biografische Vielfalt aus. Die Region ist geprägt von unterschiedlichen Lebensverläufen, vielfältigen sozialen Netzwerken, einer ausgeprägten Migrationsgeschichte sowie einer starken Verbundenheit vieler Menschen mit ihren Städten und Quartieren (Köckler et al., 2024). Diese Besonderheiten machen das Ruhrgebiet zu einem relevanten Forschungsraum für Fragen der Lebensqualität, Gesundheitsversorgung und gesellschaftlichen Teilhabe im Alter.

Im wissenschaftlichen und öffentlichen Diskurs wird das Ruhrgebiet im Zusammenhang mit Alter und Gesundheit häufig vor allem mit ungünstigen Entwicklungen assoziiert. Die Region gilt oftmals als Beispiel für eine geringere Lebenserwartung und erhöhte gesundheitliche Belastungen im Vergleich zu anderen Teilen Deutschlands (Köckler et al., 2024; Landeszentrum Gesundheit NRW, 2006). Eine solche Perspektive greift jedoch zu kurz, da sie die Vielfalt individueller Lebensverläufe und die Heterogenität der älteren Bevölkerung nur unzureichend berücksichtigt.

Besonders bemerkenswert ist daher die Tatsache, dass auch im Ruhrgebiet Menschen leben, die ein Alter von 100 Jahren und mehr erreichen. Die Existenz dieser Hochaltrigen steht auf den ersten Blick im Kontrast zu den bekannten Herausforderungen der Region und verdeutlicht, dass Langlebigkeit nicht allein durch regionale Durchschnittswerte erklärt werden kann. Vielmehr weist sie darauf hin, dass individuelle Lebensgeschichten, soziale Beziehungen, gesundheitliche Ressourcen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen in ihrem Zusammenspiel betrachtet werden müssen.

Ein Blick auf die demografischen Daten unterstreicht die Relevanz; das Ruhrgebiet umfasst rund 28,4 % der Gesamtbevölkerung Nordrhein-Westfalens, vereint jedoch 30,85 % aller über 90-jährigen Menschen des Bundeslandes auf sich (Regionalverband Ruhr, 2022). Die Region weist damit insgesamt eine überdurchschnittlich alte

Bevölkerungsstruktur auf. Auf kommunaler Ebene zeigen sich zudem interessante Unterschiede: Besonders hohe Altersquotienten der über 90-Jährigen pro 1.000 Personen über 65 Jahren finden sich in Bochum (54), Mülheim an der Ruhr (52,9) und Duisburg (52,5). Demgegenüber liegen Dortmund (45,8), der Kreis Wesel (44,9) und der Ennepe-Ruhr-Kreis (45,6) unter dem regionalen Durchschnitt.

2 Die Altersstruktur im Ruhrgebiet im deutschlandweiten Vergleich

Auch im Vergleich zu anderen urbanen Räumen in Deutschland wird die besondere Altersstruktur des Ruhrgebiets deutlich. Berlin, das hinsichtlich Bevölkerungsdichte, sozialer Disparitäten, kultureller Vielfalt und industrieller Vergangenheit vergleichbare Merkmale aufweist, erreicht einen Altersquotienten von 41,5 über 90-Jährigen pro 1.000 Personen über 65 Jahren (Amt für Statistik Berlin-Brandenburg, 2022). Selbst die Städte und Kreise des Ruhrgebiets mit den niedrigsten Quotienten liegen damit über dem Berliner Wert. Dies deutet darauf hin, dass die ältere Bevölkerung im Ruhrgebiet insgesamt ein höheres Alter erreicht als in der Hauptstadt. Die Ursachen dieser Entwicklung sind bislang jedoch kaum erforscht.

Hinsichtlich der Bevölkerungsdichte zeigen sich allerdings auch Gemeinsamkeiten zwischen dem Ruhrgebiet und Berlin: Das Ruhrgebiet weist mit mehreren kreisfreien Städten eine ähnlich dichte Besiedelung auf wie Berlin. Dennoch ist die Dichte an Ü90-Jährigen in Berlin mit 32,99 Personen pro km² außergewöhnlich hoch – fast zweieinhalbmal so hoch wie der Durchschnitt im Ruhrgebiet (12,64). Einzelne Städte im Ruhrgebiet wie Herne (33,13), Essen (31,11) und Bochum (30,59) erreichen jedoch ähnliche Werte. Diese Beobachtungen machen deutlich, dass das Ruhrgebiet ein vielversprechendes Untersuchungsfeld für die Hochaltrigkeitsforschung darstellt.

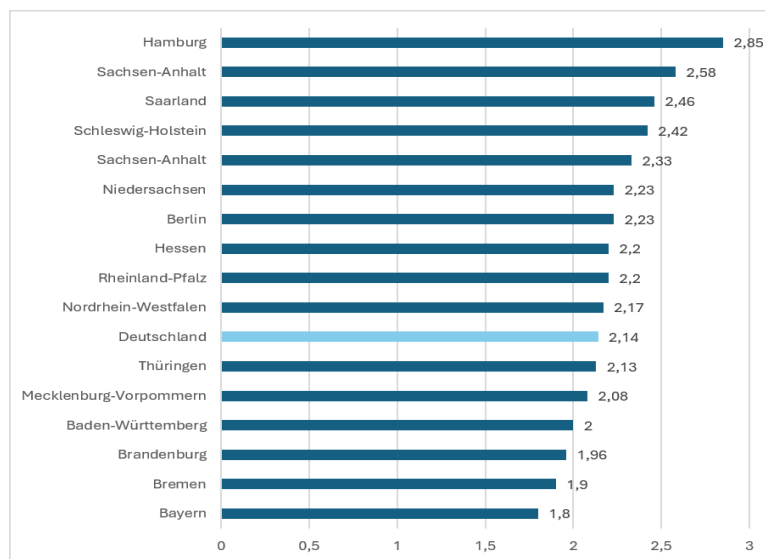
Prognosen zeigen des Weiteren, dass sich die Zahl der über 90-Jährigen im Ruhrgebiet bis 2050 fast verdoppeln wird (Information und Technik NRW, 2021). Das Altern der Gesellschaft ist also nicht nur ein abstrakter Zukunftstrend – es betrifft konkret diese Region mit all ihren strukturellen Herausforderungen und Chancen. Die bisherige Datenlage im Ruhrgebiet erlaubt quantitativ derzeit primär Aussagen über Menschen ab 90 Jahren. Unser Forschungsinteresse zielt jedoch auf Hundertjährige ab – eine Altersgruppe, die zwar zahlenmäßig in der Relation klein, aber wissenschaftlich von hohem Erkenntniswert ist (Zagorski & May, 2023). Die steigende Lebenserwartung und verbesserte Gesundheit im hohen Alter führen dazu, dass Hundertjährige heute keine Ausnahme mehr darstellen, sondern zu den am schnellsten wachsenden Bevölkerungsgruppen weltweit zählen (Caruso, Passarino & Puca, 2012). Diese demografische Entwicklung eröffnet neue Perspektiven, um Mechanismen des gesunden Alterns und die Lebensqualität im sehr hohen Alter fundiert zu untersuchen.

Vor diesem Hintergrund erscheint die Untersuchung von Menschen im Alter von 100 Jahren und älter besonders vielversprechend. Hundertjährige stellen eine Bevölkerungsgruppe dar, die trotz oftmals widriger sozialer, wirtschaftlicher oder gesundheitlicher Rahmenbedingungen ein außergewöhnlich hohes Alter erreicht hat. Ihre Lebensverläufe können wertvolle Hinweise darauf liefern, welche individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren zu einem langen Leben beitragen. Gerade angesichts der besonderen Geschichte und Struktur des Ruhrgebiets eröffnet die Erforschung dieser Bevölkerungsgruppe neue Perspektiven auf gesundes Altern, Resilienz und Langlebigkeit in einer Region des Wandels.

Insgesamt gesehen, kann davon ausgegangen werden, dass momentan in Deutschland fast 18.000 Personen leben, die ein dreistelliges Lebensalter erreicht haben. Im Jahr 2011 waren es noch 14.000 Personen, dies entspricht einem Anstieg von 24 %. Hierbei zeigen sich deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede: Fast 84 % der Personen, die 100 Jahre und älter sind, sind Frauen (Statistisches Bundesamt, 2025). Gleichzeitig können regionale Unterschiede ausgemacht werden: Laut dem statistischen Bundesamt (2025) lebten die meisten Menschen im Alter von 100 Jahren und älter in den bevölkerungsreichen Bundesländern Nordrhein-Westfalen (rund 3.900 Personen), Bayern (etwa 2.400 Personen) und Baden-Württemberg (rund 2.300 Personen). Die hohen absoluten Zahlen spiegeln dabei vor allem die Bevölkerungsgröße dieser Länder wider und erlauben zunächst nur eingeschränkte Rückschlüsse auf die tatsächliche Verbreitung extremer Langlebigkeit.

Ein differenzierteres Bild ergibt sich bei der Betrachtung der Zahl der Hundertjährigen im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung. Hier zeigen sich deutliche regionale Unterschiede:

Abbildung 1: Anteil 100+ an der Bevölkerung je 10.000 Personen



Quelle: Eigene Darstellung, nach DeStat 2025

Den höchsten Anteil an Menschen im Alter von mindestens 100 Jahren wies Ende 2024 Hamburg auf, wo 2,9 Hundertjährige auf 10.000 Personen entfielen. Ebenfalls überdurchschnittlich hohe Werte wurden für Sachsen mit 2,6 sowie für das Saarland mit 2,5 Hundertjährigen je 10.000 Einwohnerinnen und Einwohner registriert. Demgegenüber fanden sich die niedrigsten Anteile in Bayern (1,8), Bremen (1,9) und Brandenburg (2,0 Hundertjährige je 10.000 Personen).

Diese Unterschiede verdeutlichen, dass die absolute Zahl der Hundertjährigen allein wenig über die regionale Ausprägung von Langlebigkeit aussagt. Erst die relationale Betrachtung ermöglicht Aussagen über die Bedeutung extremer Langlebigkeit innerhalb einer Bevölkerung. Die regionalen Unterschiede könnten auf ein komplexes Zusammenspiel demografischer Strukturen, sozialer Bedingungen, gesundheitlicher Versorgung sowie historischer und kultureller Einflüsse hinweisen. Bislang sind die Ursachen dieser Unterschiede jedoch nur unzureichend erforscht und stellen ein wichtiges Feld zukünftiger Alters- und Langlebigkeitsforschung dar.

3 Der bisherige Stand der Forschung

Seit den 2010er Jahren erfährt die Erforschung von Menschen, die ein Lebensalter von über 100 Jahren (Centenarians) beziehungsweise über 110 Jahren (Supercentenarians) erreichen, international zunehmende Aufmerksamkeit. Diese Bevölkerungsgruppe gilt als Modell für extremes, zugleich jedoch häufig gesundes Altern und ermöglicht Einblicke in die Biologie der Langlebigkeit, die Kompression der Morbidität (Fries, 1980), die Gestaltung von Lebenswelten sowie die Resilienz gegenüber altersassoziierten Erkrankungen und Degenerationsprozessen. Vor dem Hintergrund des weltweiten demografischen Wandels und einer prognostizierten Zunahme der Zahl der Hundertjährigen von etwa 573.000 Personen im Jahr 2020 auf rund 25 Millionen bis zum Jahr 2100 (United Nations, 2022) gewinnt die Erforschung dieser Altersgruppe zunehmend an gesundheitspolitischer und gesellschaftlicher Bedeutung.

International wurden in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche Hundertjährigenstudien initiiert. Zu den bekanntesten zählen die „Heidelberger Hundertjährigen-Studien“, die „Georgia Centenarian Study“ sowie die „New England Centenarian Study“. Darüber hinaus gelten Untersuchungen aus Japan, Italien und Dänemark als wegweisend für die Erforschung extremer Langlebigkeit. Die Ergebnisse dieser Studien verdeutlichen, dass außergewöhnlich hohes Alter nicht zufällig erreicht wird, sondern das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels genetischer, psychosozialer und umweltbezogener Faktoren darstellt (Robine, Paccaud & Herrmann, 2020).

Innerhalb der Hundertjährigen lassen sich unterschiedliche Alterungsverläufe beobachten. Willcox et al. (2011) unterscheiden drei Typen: Rund 15 % der Hundertjährigen erreichen das 100. Lebensjahr ohne schwerwiegende altersbedingte Erkrankungen („Escapers“), etwa 43 % entwickeln solche Erkrankungen erst nach dem 85. Lebensjahr („Delayers“), während 42 % bereits früher erkranken, jedoch dennoch ein außergewöhnlich hohes Alter erreichen („Survivors“). Diese Befunde unterstreichen die Heterogenität der Gruppe der Hundertjährigen und zeigen, dass verschiedene Wege zu extremer Langlebigkeit führen können.

Auf individueller Ebene stehen insbesondere medizinische und biologische Forschungsansätze im Vordergrund, die darauf abzielen, die Mechanismen des Alterungsprozesses besser zu verstehen, altersassoziierte Erkrankungen zu verhindern und therapeutische Ansätze zur Verzögerung von Alterungsprozessen zu entwickeln. Für erfolgreiches Altern sind jedoch nicht ausschließlich biologische Prozesse und die medizinische Versorgung von Bedeutung. Internationale Vergleichsstudien weisen darauf hin, dass auch Ernährung, Lebensstil und sozio-kulturelle Rahmenbedingungen einen wesentlichen Einfluss auf Langlebigkeit ausüben.

Besondere Aufmerksamkeit erhielten in diesem Zusammenhang die fünf sogenannten „Blue Zones“, also Regionen mit einer überdurchschnittlich hohen Zahl an Hundertjährigen und einer besonders hohen Lebenserwartung bei gleichzeitig guter Gesundheit (Buettner, 2012; Buettner & Skemp, 2016). Buettner identifizierte fünf Regionen in Europa, Nord- und Mittelamerika sowie in Asien, die diesen Kriterien entsprachen. Die Untersuchung dieser fünf Regionen zeigte übereinstimmende Lebensstilmerkmale, die offenbar wesentlich zum Erreichen eines außergewöhnlich hohen Alters beitragen. Dazu zählen unter anderem eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag, starke soziale Netzwerke, ein ausgeprägtes Gefühl von Sinnhaftigkeit sowie die Einbindung in stabile Gemeinschaften. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Langlebigkeit nicht allein biologisch bestimmt ist, sondern wesentlich durch das Zusammenspiel individueller, sozialer und umweltbezogener Faktoren beeinflusst wird. Damit bieten die im Rahmen der Blue Zone Forschung ermittelten Schlüsselfaktoren einen Ansatz zur vergleichenden Forschung in anderen Regionen; sie weist aber auch Schwächen auf. So ist die demografische und geografische Situation nicht ohne weiteres übertragbar, die Ergebnisse basieren überwiegend auf Selbstauskünften und kulturelle Faktoren wurden vereinfacht als statisches Element hingenommen. Dennoch decken sich viele der Beobachtungen mit aktuellen Erkenntnissen aus der gerontologischen und geriatrischen Forschung (vgl. u.a. Kuiper et al. 2015; Rosero-Bixby 2013; Willcox 2007).

Neben der individuellen Perspektive rücken zunehmend auch die räumlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des Alterns in den Fokus der Forschung. So weisen Dahlbeck et al. (2026) darauf hin, dass der demografische Wandel in Nordrhein-Westfalen zu einem deutlichen Anstieg des Altenquotienten und damit zu wachsenden Anforderungen an altersgerechte Wohnformen, gesundheitsbezo-

gene Dienstleistungen und die kommunale Daseinsvorsorge führt. Erfolgreiches Altern hängt somit nicht allein von medizinischer Versorgung ab, sondern wird wesentlich durch das Wohnumfeld, soziale Teilhabemöglichkeiten sowie eine integrierte kommunale Planung beeinflusst. Altersgerechte Quartiere, eine gute Erreichbarkeit von Unterstützungs- und Versorgungsangeboten sowie die Zusammenarbeit verschiedener Akteure werden dabei als zentrale Voraussetzungen für Lebensqualität im hohen Alter hervorgehoben. Langlebigkeit und gesundes Altern werden somit nicht ausschließlich als individuelle oder biologische Phänomene verstanden, sondern müssen stets im Kontext der jeweiligen sozialen und räumlichen Lebensbedingungen betrachtet werden.

4 Perspektiven einer regionalen Langlebigkeitsforschung

Diese Erkenntnisse sind hochrelevant für unser gesellschaftliches Altersverständnis: Sie zeigen, dass Altern sehr unterschiedlich verlaufen kann. Nicht alle Menschen im hohen Alter sind pflegebedürftig oder gebrechlich. Vielmehr existiert eine große Spannweite von Lebensrealitäten, die in öffentlichen Debatten und Versorgungsstrukturen bislang wenig Beachtung finden.

Vor dem Hintergrund der bisherigen Erkenntnisse erscheint eine stärkere Berücksichtigung regionaler und sozialräumlicher Kontexte in der Hundertjährigenforschung erforderlich. Während bestehende Studien wichtige Erkenntnisse zu biologischen, psychologischen und sozialen Determinanten extremer Langlebigkeit geliefert haben, sind die konkreten Lebenswelten von Hundertjährigen bislang nur unzureichend untersucht worden. Insbesondere fehlt es an qualitativen Untersuchungen, die den Alltag, die sozialen Beziehungen und die subjektiven Deutungen von Gesundheit und Altern im Kontext spezifischer regionaler Bedingungen in den Mittelpunkt stellen.

Gerade für das Ruhrgebiet besteht hier eine erhebliche Forschungslücke. Trotz der besonderen demografischen, sozialen und historischen Charakteristika der Region liegen bislang weder vertiefte sozialraumbezogene Erkenntnisse noch empirisch fundierte Einblicke in die Alltagsgestaltung, soziale Netzwerkbeziehungen oder subjektive Gesundheitsvorstellungen von Menschen im Alter von 100 Jahren und älter vor. Dabei bietet das Ruhrgebiet aufgrund seiner ausgeprägten sozialen Heterogenität, seiner industriellen Vergangenheit, seiner Migrationsgeschichte sowie seiner unterschiedlichen kommunalen und quartiersbezogenen Lebensbedingungen einen besonders relevanten Untersuchungsraum.

Im Unterschied zu bisherigen Studien, die vor allem individuelle Ressourcen, Lebenszufriedenheit, kognitive Leistungsfähigkeit und psychische Faktoren des erfolgreichen Alterns in den Vordergrund stellen, eröffnet eine lebensweltorientierte

Perspektive die Möglichkeit, die Wechselwirkungen zwischen individuellen Lebensverläufen und den sozialen, ökonomischen sowie räumlichen Bedingungen des Alterns näher zu untersuchen. Von besonderem Interesse sind dabei potenzielle psychische, soziale und gesundheitliche Schutzfaktoren sowie die Frage, inwieweit bestimmte Quartiere und lokale Infrastrukturen altersfreundliche Bedingungen schaffen oder Barrieren für Teilhabe und Lebensqualität im sehr hohen Alter darstellen.

Darüber hinaus bieten sich vielfältige Forschungsansätze an, die über die Untersuchung des subjektiven Wohlbefindens hinausgehen. So könnten vergleichende Analysen von Lebensverläufen aufzeigen, inwiefern unterschiedliche Erwerbsbiografien – etwa in industriellen oder kaufmännischen Tätigkeitsfeldern – langfristige Auswirkungen auf Gesundheit und Altern haben. Kohortenbezogene Untersuchungen könnten zudem dazu beitragen, den Einfluss belastender Arbeitsbedingungen, dichter Wohnverhältnisse oder begrenzter sozialer Mobilität auf psychische und körperliche Ressourcen im höchsten Alter besser zu verstehen. Ebenso erscheint es sinnvoll, die Bedeutung quartiersbezogener Lebensqualität sowie lokaler Unterstützungsstrukturen und Versorgungssysteme stärker in den Blick zu nehmen.

Vor dem Hintergrund der langen Migrationsgeschichte des Ruhrgebiets ergeben sich darüber hinaus wichtige Fragestellungen hinsichtlich der Bedeutung kultureller Identität, sozialer Zugehörigkeit und intergenerationeller Beziehungen im sehr hohen Alter. Insbesondere die Lebenswelten von Hundertjährigen mit Migrationsgeschichte stellen bislang ein kaum erschlossenes Forschungsfeld dar und könnten neue Erkenntnisse über die Vielfalt von Alternsprozessen in urbanen und kulturell heterogenen Gesellschaften liefern.

Neben der Generierung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse kommt einer solchen Forschung auch eine gesellschaftliche Bedeutung zu. Die Ergebnisse der Zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie verweisen auf die Relevanz von Altersbildern, da diese das Selbstbild, die Bewältigung von Krisen sowie die psychische Gesundheit im hohen Alter maßgeblich beeinflussen (Eggen, 2012). Altersbilder prägen nicht nur gesellschaftliche Einstellungen gegenüber älteren Menschen, sondern wirken sich auch auf die individuelle Lebensqualität aus. Eine differenzierte Betrachtung extremer Langlebigkeit kann daher dazu beitragen, ein realitätsnäheres Verständnis des sehr hohen Alters zu fördern.

Dabei sollte das Leben mit 100 Jahren weder ausschließlich über Defizite und gesundheitliche Einschränkungen noch allein über Vorstellungen erfolgreichen Alterns definiert werden. Vielmehr ist von einer hohen Heterogenität auszugehen, in der Erfahrungen von Krankheit, Verlust und Abhängigkeit ebenso ihren Platz haben wie Autonomie, Zufriedenheit, Resilienz und soziale Teilhabe. Die Komplexität und Vielfalt des sehr hohen Alters sichtbar zu machen, stellt daher eine zentrale Aufgabe zukünftiger Forschung dar.

Angesichts der demografischen Entwicklung gewinnt diese Fragestellung zusätzlich an Bedeutung. Die Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie geht davon aus, dass jedes zweite nach dem Jahr 2000 geborene Kind realistische Chancen hat, das 100. Lebensjahr zu erreichen (Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie, 2013). Vor diesem Hintergrund erscheint ein vertieftes wissenschaftliches Verständnis der Lebenswelten höchstbetagter Menschen als eine wichtige Voraussetzung für die Gestaltung zukünftiger Versorgungsstrukturen, altersfreundlicher Quartiere und einer differenzierten gesellschaftlichen Wahrnehmung des Alters. Gerade das Ruhrgebiet könnte aufgrund seiner hohen Diversität, seiner sozialen Ungleichheiten und seiner unterschiedlichen kommunalen Rahmenbedingungen einen wichtigen Beitrag zu einer stärker sozialraumorientierten und lebensweltbezogenen Langlebigkeitsforschung leisten.

Literatur

- Amt für Statistik Berlin-Brandenburg. (2022). Bevölkerung im Land Berlin am 31. Dezember 2021: Altersstruktur. Statistischer Bericht A I 3 – hj 1 / 21. https://download.statistik-berlin-brandenburg.de/8bbcc2ba445cc2fe/e33e9ca3b5a0/SB_A01-03-00_2022j01_BE.pdf
- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Books.
- Buettner, D. & Skemp, S. (2016). Blue Zones: Lessons from the world's longest lived. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(5), 318–321.
- Caruso, C., Passarino, G., & Puca, A. (2012). "Positive biology": The centenarian lesson. *Immunity & Ageing*, 9(5). <https://doi.org/10.1186/1742-4933-9-5>
- Dahlbeck, E., Jochimsen, K., Krüger-Willim, C. & Meise, A.S. (2026): Älter werden in Nordrhein-Westfalen - Demografischer Wandel als kommunale Zukunftsaufgabe. *Forschung Aktuell*, 2026 (05). Gelsenkirchen: Institut Arbeit und Technik, Westfälische Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen. https://www.iat.eu/media/forschung_aktuell_2026-05.pdf
- Eggen, B. (2012). Hochaltrigkeit: Aspekte einer späten Lebensphase. *Statistisches Monatsheft Baden-Württemberg*, 1, 11–16. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-414866>
- Fries, James F. (2002). Aging, natural death, and the compression of morbidity. 1980.. *Bulletin of the World Health Organization*, 80(3), 245 - 250. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/268729>
- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW). (2021). *Tabelle 124219k08: Bevölkerung – Altersgruppen in Nordrhein-Westfalen (Bevölkerungsvorausberechnung)*. In Landesdatenbank NRW. Abgerufen am 15. Juni 2025, von <https://www.landesdatenbank.nrw.de/ldbnrw//online?operation=table&code=12421-9k08&bypass=true&levelindex=1&levelid=1745422507280#abreadcrumb>
- Köckler, H., Greiwe, J., & Gurr, J. (Hrsg.). (2024). *StadtGesundheit im Ruhrgebiet I: Bestandsaufnahmen und Perspektiven*. München: oekom. <https://doi.org/10.14512/9783987264115>
- Jisca S. Kuiper, Marij Zuidersma, Richard C. Oude Voshaar, Sytse U. Zuidema, Edwin R. van den Heuvel, Ronald P. Stolk, Nynke Smidt (2015): Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews*, Volume 22 2015, Pages 39-57. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2015.04.006>
- Landeszentrum Gesundheit NRW. (2006, April). *Gesundheitliche und soziale Lage der Bevölkerung im Ruhrgebiet*. Pilotbericht „RuhrCity“. Münster: LZG NRW.

- Regionalverband Ruhr (RVR). (2022). *Bevölkerungsstand nach Altersjahren am 31.12.2022 (CSV-Datei)*. Regionalstatistik. Zugriff am 15. Juni 2025, von https://www.rvr.ruhr/fileadmin/user_upload/01_RVR_Home/03_Daten_Digitales/Regionalstatistik/04_Datendownload/Bevoelkerungsstand_Altersjahre_ab_1975_G.csv
- Robine, J. M., Paccaud, F., & Herrmann, F. R. (2020). Centenarians today: New insights on selection from the 5-COOP study. *Social Science & Medicine*, 252, 112918. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112918>
- Rosero-Bixby, L. (2015): The Nicoya region of Costa Rica: a high longevity island for elderly males. *Vienna Yearbook of Population Research* 2013, pp. 109-136, 2000/07/28. <https://doi.org/10.1553/populationyearbook2013s109>
- Statistisches Bundesamt (2025). 17 900 mindestens Hundertjährige lebten Ende 2024 in Deutschland. Pressemitteilung Nr. N052 vom 29.09.2025.
- Willcox, B.J., Willcox, D.C., Todoriki, H., Fujiyoshi, A., Yano, K., HE, Q., Curb, J.D. and Suzuki, M. (2007), Caloric Restriction, the Traditional Okinawan Diet, and Healthy Aging. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1114: 434-455. <https://doi.org/10.1196/annals.1396.037>
- Willcox, D. C., Willcox, B. J., Hsueh, W.-C., & Suzuki, M. (2011). Centenarian studies: Important contributors to our understanding of the aging process and longevity. *Ageing Research Reviews*, 10(3), 317–326. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.03.003> (PMCID: PMC3143446)
- United Nations (UN) (2022). *World Population Prospects 2022*. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Zagorski, E. & May, C. (2023). *Demography of Centenarians*. In R. E. Kheirbek & M. D. Llorente (Hrsg.), *Current Perspectives on Centenarians* (Bd. 36, S. 15–29). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-30915-1_2
- Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie. (2013). Lebensbedingungen, Ressourcen und Risiken Hochaltriger – Erkenntnisse aus der Zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie. *Universität Heidelberg, Netzwerk Alternsforschung*. https://www.uni-heidelberg.de/md/gero/forschung/zweite_heidelberger_hundertjaehrigen_studie_2013.pdf

/// Zitationshinweis

Oepen, J., Enste, P., Cirkel & Cirkel, M. (2026). Hundertjährige im Ruhrgebiet – Perspektiven für zukünftige Forschung. *Forschung aktuell*, 07/2026. Gelsenkirchen: Institut Arbeit und Technik, Westfälische Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen. <https://doi.org/10.53190/fa/202607>

/// Autorinnen und Autoren

Jennifer Oepen ist studentische Hilfskraft im Forschungsschwerpunkt Gesundheitswirtschaft & Lebensqualität des Instituts Arbeit und Technik der Westfälischen Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen.

Dr. Peter Enste ist Direktor des Forschungsschwerpunkts Gesundheitswirtschaft & Lebensqualität des Instituts Arbeit und Technik der Westfälischen Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen.

Michael Cirkel ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Forschungsschwerpunkt Gesundheitswirtschaft & Lebensqualität des Instituts Arbeit und Technik der Westfälischen Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen.

/// Impressum

Herausgeberin

Westfälische Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen
Institut Arbeit und Technik
Munscheidstr. 14
45886 Gelsenkirchen

Redaktion

Marco Baron
Telefon: +49 (0)209.17 07-176
E-Mail: baron@iat.eu

Bildnachweis

Titelbild: © IAT / Peter Enste

Mit dem Publikationsformat „Forschung aktuell“ sollen Ergebnisse der IAT-Forschung einer interessierten Öffentlichkeit zeitnah zugänglich gemacht werden, um Diskussionen und die praktische Anwendung anzuregen. Für den Inhalt sind allein die Autorinnen und Autoren verantwortlich, die nicht unbedingt die Meinung des Instituts wiedergeben.

Interessierte, die keine Ausgabe verpassen wollen, können den monatlichen Newsletter des IAT abonnieren und sich hier anmelden: [Newsletter IAT aktuell](#)