

Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte: Welche Zusammenhänge gibt es mit Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit?

Hartmann, Stefanie; Klasen, Lisa; Keller, Nadja; Huxhold, Oliver

Veröffentlichungsversion / Published Version

Arbeitspapier / working paper

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Hartmann, S., Klasen, L., Keller, N., & Huxhold, O. (2023). *Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte: Welche Zusammenhänge gibt es mit Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit?* (DZA aktuell, 04/2023). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-91109-0>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

dza aktuell deutscher alterssurvey

Heft 04/2023

Herausgeber:

Deutsches Zentrum für Altersfragen

**Bücherlesen in der zweiten
Lebenshälfte: Welche
Zusammenhänge gibt es mit
Aspekten von Lebensqualität und
Gesundheit?**

Stefanie Hartmann, Lisa Klasen,
Nadja Keller & Oliver Huxhold

Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte: Welche Zusammenhänge gibt es mit Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit?

Stefanie Hartmann, Lisa Klasen, Nadja Keller & Oliver Huxhold

Inhalt

Kernaussagen	4
Einleitung.....	5
Daten und Methoden	7
Befunde	10
Diskussion und Ausblick.....	18

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist eine repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte, die seit 1996 durchgeführt wird. Die vorliegenden Befunde zum Lesen von Büchern in der zweiten Lebenshälfte beziehen sich beim Zeitvergleich auf die Erhebungen der Jahre 2002, 2008, 2011, 2014, 2017 und 2021; bei allen differenzierenden Analysen auf die Erhebungen 2017 und 2021.

Kernaussagen

- **Die Zahl der durchschnittlich gelesenen Bücher bleibt über die letzten 20 Jahre weitgehend stabil.** Personen im Alter zwischen 46 und 85 Jahren lasen zwischen 2008 und 2021 durchschnittlich acht bis neun Bücher jährlich, im Jahr 2002 waren es nur sieben.
- **Etwa zwei Fünftel der Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind Viel-Leser*innen, die mindestens 6 Bücher pro Jahr lesen.** Ein gutes Viertel aller Befragten liest hingegen überhaupt nicht.
- **Bei Differenzierung nach Bildung und Geschlecht zeigt sich deutlich: Hochgebildete und Frauen gehören besonders häufig zu den Vielleser*innen.** Etwa die Hälfte gehörte im Jahr 2021 jeweils zur Gruppe der Viel-Leser*innen, aber auch ein gutes Viertel der Befragten mit niedriger Bildung. Lesen hat allerdings nichts mit dem Alter zu tun. In allen Altersgruppen wurde etwa gleich viel gelesen.
- **Über 85 Prozent der Viel-Leser*innen berichteten von positiven Gefühlen.** Bei den Nicht-Leser*innen war dieser Anteil mit 72 Prozent bis 79 Prozent deutlich kleiner.
- **Fast zwei Drittel der Viel-Leser*innen schätzen ihre Gesundheit gut oder sehr gut ein.** Bei den Nicht-Leser*innen gibt es dagegen etwa ebenso viele Menschen mit schlechter wie mit guter subjektiver Gesundheit.
- **Viel-Leser*innen schnitten in dem 2017 durchgeführten Kognitionstest zu 96 Prozent gut ab.** Dies traf nur auf etwa 89 Prozent der Nicht-Leser*innen zu.

Einleitung

Die Fähigkeit zu lesen, ist eine wichtige Voraussetzung für Bildung, Erfolg am Arbeitsmarkt und soziale Integration. Lesen bereitet Freude und eröffnet Zugang zu anderen Lebenserfahrungen. Gleichzeitig wird regelmäßig medial die Krise des Bücherlesens beschworen.¹ Eine Krise, die mal belegt (z. B. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK) 2021: 20) und mal widerlegt wird (Börsenverein des Deutschen Buchhandels 2021).

In der zweiten Lebenshälfte sind die Lesekompetenzen längst erworben, die Integration in Arbeitsmarkt und Gesellschaft erfolgt. Welche Bedeutung hat das Lesen also noch in dieser Lebensphase? Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass das regelmäßige Lesen von Büchern sich positiv auf die Lebenserwartung auswirkt. Das Lesen von Büchern schnitt dabei besser ab als das Lesen von Zeitungen/Zeitschriften (Bavishi, Slade, & Levy 2016). Ein Befund, der als Präventionsempfehlung zum Beispiel Eingang in das Gesundheitsmagazin der AOK fand (AOK 2021). Und bereits 2008 wurde im Rahmen einer Jerusalemer Studie festgestellt, dass tägliches Lesen zumindest bei Männern im höheren Alter mit geringerem Einsamkeitsempfinden und geringerer Sterblichkeit assoziiert ist (Jacobs, Hammerman-Rozenberg, Cohen, & Stessman 2008).

Auch andere internationale Studien belegen die positiven Auswirkungen des Bücherlesens im fortgeschrittenen Alter, zum Beispiel was die Aufrechterhaltung kognitiver Fähigkeiten angeht, und das unabhängig vom Bildungsgrad (Chang, Wu, & Hsiung 2021).

Eine wichtige Rolle bei den positiven Auswirkungen des Lesens spielen Empathie, gesellschaftliche Wahrnehmung und

emotionale Intelligenz, die durch das Lesen von Büchern gefördert werden (Bavishi et al. 2016). Im Gegensatz zu der flüchtigen Lektüre von modernen Medien, ist hier von „Deep Reading“ die Rede. Diese Art des Lesens wird nach Möglichkeit früh im Leben trainiert, denn die Auswirkungen für den Lebensverlauf beschreibt die Kognitions- und Literaturwissenschaftlerin Maryanne Wolf so: „Was wird mit jungen Lesern geschehen, die nie mit den Gedanken und Gefühlen von jemand konfrontiert werden, der völlig anders ist als sie selbst, um diese allmählich begreifen zu lernen? Was wird mit älteren Menschen passieren, denen allmählich der Zugang zu jenem Gefühl der Empathie zu Menschen außerhalb ihrer Familie oder ihres Erfahrungsbereichs abhandenkommt? Das Ganze ist ein geradezu todsicheres Konzept für unbeabsichtigtes Unwissen, Angst und Missverstehen, die zu aggressiven Formen von Intoleranz führen können [...]“ (Wolf 2019: 65)

Dennoch liegen unseres Wissens nach für Deutschland bislang keine Untersuchungen zur Bedeutung des Lesens im fortgeschrittenen Alter vor. Die Leseforschung konzentriert sich hier meist auf Leseförderung und nimmt somit Kinder, Jugendliche oder Menschen mit Migrationshintergrund in den Blick (Stiftung Lesen 2009: 144f). Diese Fokussierung führt dazu, dass vor allem mit Blick auf Lesefähigkeiten und Integration geforscht wird und das Lesen in der zweiten Lebenshälfte kaum eine Rolle spielt.

Dieses DZA Aktuell soll einen ersten Beitrag zum Bücherlesen und möglichen positiven Zusammenhängen mit gesundheitsrelevanten Aspekten in der zweiten Lebenshälfte liefern. Der Deutsche Alterssurvey bietet nicht nur die Möglichkeit, die Zahl der jährlich gelesenen Bücher bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte

¹ Titel entsprechender Zeitungsartikel lauten beispielsweise „Die Krise des Lesens“ (Frankfurter Allgemeine Zeitung, 12.10.2018), „Das Ende vom Buch“

(Die Zeit, 23.12.2019), „Wir klicken und pöbeln. Wir sollten lesen und denken“ (Welt, 02.11.2017).

abzubilden, er kann diese Ergebnisse auch ins Verhältnis setzen zu verschiedenen anderen Indikatoren des erfolgreichen Alterns wie emotionaler Befindlichkeit, subjektiver Gesundheit und kognitiven Fähigkeiten. Die Frage im DEAS nach den jährlich gelesenen Büchern wurde bislang kaum ausgewertet, lediglich eine Auswertung zum Einfluss verschiedener Medien auf die Selbstwahrnehmung des Alterns liegt vor (Boeder, Tse, Fruht, & Chan 2021). Dort zeigte sich, dass Fernsehkonsum eher negativ und Buch- und Radiokonsum eher positiv auf die Sicht auf das Älterwerden wirken.

Ein positiver Zusammenhang zwischen dem Lesen von Büchern und Aspekten wie der Einschätzung der eigenen Gesundheit, dem emotionalen Wohlbefinden und kognitiven Fähigkeiten könnte nahelegen, dass nicht nur die Leseförderung in Kindheit und Jugend eine wichtige gesellschaftliche

Aufgabe ist, sondern auch die Lesemotivation und der barrierefreie Zugang zu Lektüre bis ins hohe Alter.

Vor diesem Hintergrund werden in diesem Bericht folgende Fragen untersucht:

- Wie viele Bücher lesen Menschen in der zweiten Lebenshälfte? Welche Veränderungen gibt es diesbezüglich im Zeitvergleich?
- Wie verteilen sich die Anteile von Nicht-Leser*innen, Wenig-Leser*innen und Viel-Leser*innen nach Altersgruppen, Bildung und Geschlecht?
- Welche Unterschiede bestehen bei der Einschätzung des eigenen Wohlbefindens und der subjektiven Gesundheit und bezüglich der kognitiven Fähigkeiten zwischen Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen?

Daten und Methoden

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS)

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist eine repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte. Im Rahmen der Studie werden seit mehr als zwei Jahrzehnten Frauen und Männer auf ihrem Weg ins höhere und hohe Alter regelmäßig befragt (1996, 2002, 2008, 2011, 2014, 2017, 2020, 2021). Dieser lange Beobachtungszeitraum von mehr als zwei Jahrzehnten erlaubt einen umfassenden Einblick in das Älterwerden und die Lebenssituationen von Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Zudem kann durch das kohortensequenzielle Design der Studie Älterwerden im sozialen Wandel untersucht werden. Der Deutsche Alterssurvey ist daher die zentrale Studie zu Alter und Altern in Deutschland. Mehr als 20.000 Personen haben bislang an der Studie teilgenommen. Befragt werden Personen, die zum Zeitpunkt der ersten Teilnahme 40 Jahre und älter sind. Die Teilnehmenden werden auf Basis einer nach Alter, Geschlecht und Region geschichteten Einwohnermeldeamtsstichprobe ausgewählt. Die Daten des Deutschen Alterssurveys sind daher repräsentativ für die in Privathaushalten lebende Wohnbevölkerung Deutschlands in der zweiten Lebenshälfte.

In allen hier verwendeten Erhebungen wurden sowohl ein Interview geführt als auch ein schriftlicher Fragebogen (Drop-Off) ausgefüllt. In den Analysen werden gewichtete Anteilswerte und gewichtete arithmetische Mittelwerte unter Verwendung von Methoden, die die geschichtete Stichprobenziehung berücksichtigen, dargestellt. Dabei werden Gruppenunterschiede oder Unterschiede zwischen Erhebungswellen auf statistische Signifikanz getestet. Verwendet wird ein Signifikanzniveau von $p < 0,05$. Ist ein Befund statistisch signifikant, so kann mit mindestens 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass ein festgestellter Unterschied nicht nur in der Stichprobe, sondern auch in der in Privathaushalten lebenden Bevölkerung in Deutschland vorhanden ist. Ist ein Befund nicht statistisch signifikant, ist es möglich, dass beobachtete Unterschiede in der Stichprobe nur zufällig zustande kamen.

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Weitere Informationen zum Deutschen Alterssurvey (DEAS) finden sich unter www.deutscheralterssurvey.de.

Im Zentrum dieses DZA Aktuell steht die Auswertung der im schriftlichen Fragebogen enthaltenen Frage „*Haben Sie in Ihrer Freizeit in den letzten 12 Monaten Bücher oder E-Books gelesen?*“ (die Abfrage ist seit 2002 im DEAS enthalten; bis 2014 wurde nur nach Büchern gefragt, seit 2017 auch nach E-Books). Daran schließt sich die Frage an: „*Wenn ja, geben Sie bitte an, wie viele Bücher oder E-Books Sie in den letzten 12 Monaten ungefähr gelesen haben*“.

Wenn in diesem DZA Aktuell von Lesen die Rede ist, ist also das Lesen von Büchern bzw. E-Books gemeint. Der DEAS fragt auch nach dem Lesen von Zeitungen („Wie häufig lesen Sie eine Tageszeitung?“), dies wird in der Analyse hier aber nicht berücksichtigt.

Es erfolgte bei der differenzierten Betrachtung eine Einteilung in Lesetypen:

- Nicht-Leser*innen (kein Buch wurde innerhalb von 12 Monate gelesen)
- Wenig-Leser*innen (1 bis 5 gelesene Bücher in den letzten 12 Monaten)
- Viel-Leser*innen (6 gelesene Bücher und mehr in den letzten 12 Monaten)

Auf Basis eines gängigen statistischen Vorgehens wurden unplausibel hohe Angaben identifiziert und als Ausreißer definiert (4 Standardabweichungen über dem Mittelwert). Diese wurden von den Analysen ausgeschlossen, um möglichen Verzerrungen entgegenzuwirken. Insgesamt betraf dies 22 Befragte, welcheangaben, mehr als 210 Bücher in einem Jahr gelesen zu haben.

Betrachtet wurden Befragte im *Alter* zwischen 46 und 85 Jahren. Aufgrund des Stichprobendesigns des DEAS variiert der Altersrange über die Wellen hinweg. Um einen einfachen Vergleich zwischen den Altersgruppen zu erlauben, wurde der Altersrange von 46 bis 85 Jahren gewählt, da dieser über alle Befragungen abgedeckt wird.

Die obere Altersgrenze wird bei 85 Jahren gesetzt, da in den Altersgruppen darüber nur wenige Personen Angaben zum

Leseverhalten machten. Differenziert wurden die Altersgruppen folgendermaßen: 46 bis 55 Jahre (30,1 Prozent in 2021), 56 bis 65 Jahre (31,6 Prozent in 2021; in beiden Gruppen stehen bei vielen Befragten Erwerbstätigkeit und/oder Familie im Mittelpunkt), 66 bis 75 Jahre (21,6 Prozent in 2021; Übergang in und erste Zeit des Ruhestandsübergangs), 76 bis 85 Jahre (16,7 Prozent; höheres Alter mit gegebenenfalls steigenden körperlichen Beeinträchtigungen).

Um *Geschlechterunterschiede* darzustellen, wurde zwischen Frauen (51,7 Prozent in 2021) und Männern (48,3 Prozent in 2021) unterschieden.

Die Einteilung der *Bildungsgruppen* erfolgte basierend auf der international vergleichbaren ISCED-Klassifizierung (UNESCO 2006). Es wurden drei Bildungsgruppen unterschieden: In der Gruppe der Niedriggebildeten (9,3 Prozent in 2021) sind Befragte ohne abgeschlossene berufliche Ausbildung zu finden (ISCED 0-2). Befragte mit mittlerem Bildungsniveau (52,2 Prozent in 2021) sind diejenigen mit Abschluss einer betrieblichen oder berufsbildend-schulischen Ausbildung. Eingeschlossen sind hier auch Befragte mit höherem allgemeinbildenden Schulabschluss ohne abgeschlossene Berufsausbildung (ISCED 3-4). Als hochgebildet gelten Befragte (38,5 Prozent in 2021) mit abgeschlossenem Studium einer Fachhochschule, Universität oder Hochschule oder mit abgeschlossener Aufstiegsfortbildung (Fach-, Meister-, Technikerschule, Berufs- oder Fachakademie (ISCED 5-6)).

Neben der Differenzierung nach soziodemografischen Merkmalen wurden auch Zusammenhänge zwischen dem jährlichen Lesevolumen und verschiedenen Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit untersucht:

Beim *positiven Affekt* handelt es sich um die Erfassung der emotionalen Befindlichkeit. Erhoben wird der positive Affekt im DEAS

mit der 5-stufigen PANAS-Skala (Watson 1988). Die Frage lautet: „Bitte geben Sie an, wie Sie sich in den letzten Monaten gefühlt haben. Benutzen Sie bitte dafür die Abstufungen von „Nie“ bis „Sehr häufig“.“ Zu den zehn abgefragten Items, die positiven Affekt abbilden, gehören beispielsweise Items wie „Begeistert“, „Stark“ und „Interessiert“. Die Angaben wurden zu einem Skalenwert zusammengefasst. Dabei bedeutet ein hoher Wert auf der Skala, dass häufiger positive Emotionen erlebt werden. Für die Analysen wurden Werte zwischen eins und drei auf der Skala für positiven Effekt zu „seltenem positiven Affekt“ und Werte über drei zu „häufigem positiven Affekt“ zusammengefasst.

Für die Ermittlung *der subjektiven Gesundheit* wurden die Befragten aufgefordert, ihren derzeitigen Gesundheitszustand auf einer fünfstufigen Skala zu bewerten. Die vorgegebenen Antwortalternativen reichen von „sehr gut“ bis „sehr schlecht“. In diesem DZA Aktuell wurden die Antwortkategorien „sehr gut“ und „gut“ zusammengefasst zu „gute subjektive Gesundheit“, und die Antwortkategorien „mittel“, „schlecht“ und „sehr schlecht“ zu „schlechte subjektive Gesundheit“.

Zur Messung der *kognitiven Leistungsfähigkeit* wurde ein Zahlen-Zeichen-Test (ZZT) in enger Anlehnung an den bei Intelligenzmessungen gebräuchlichen Digit Symbol Substitution

Test (Wechsler 1955; Tewes 1994) verwendet. Den Befragten wurde eine Code-Tabelle mit den arabischen Ziffern 1 – 9 vorgelegt, denen jeweils ein einfaches geometrisches Zeichen zugeordnet ist. Anschließend hatten sie 90 Sekunden Zeit, um auf einem Blatt mit vier Reihen von Ziffern nacheinander in das jeweilige Feld darunter mit einem Stift das passende Zeichen einzufügen. Die Anzahl der Ziffern übersteigt die in der vorgegebenen Zeit erreichbaren Eintragungen. Nach gängiger Praxis aus der Literatur (Schepker et al. 2016; Szcześniak et al. 2021) wurde die kontinuierliche Variable in gute und schlechte kognitive Fähigkeiten dichotomisiert. Dabei wurden Werte, die 1,5 Standardabweichungen unter dem Gesamtmittelwert lagen, als schlechte kognitive Fähigkeiten definiert, Werte über diesem Cut-Off wurden als „gute kognitive Fähigkeiten“ definiert. Da der Zahlen-Zeichen-Test in Beisein des Interviewers/der Interviewerin durchgeführt werden muss, kam er 2021 pandemiebedingt nicht zum Einsatz (es fanden nur telefonische Interviews statt). Stattdessen wurden hier die Daten aus dem Jahr 2017 analysiert. Um die Vergleichbarkeit dieser Auswertung mit den anderen Indikatoren zu erleichtern, wird 2017 immer mit dargestellt, auch wenn der Fokus auf den aktuellsten Ergebnissen aus dem Jahr 2021 liegt.

Befunde

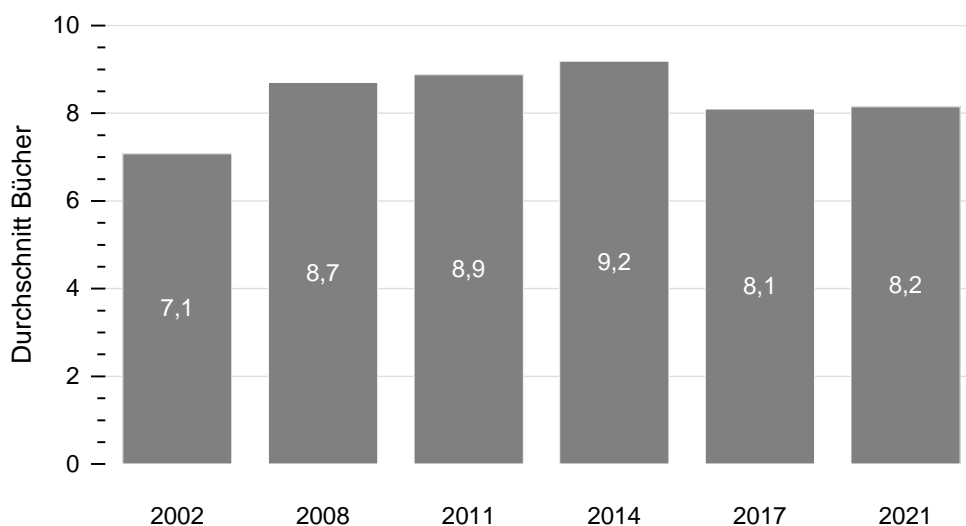
Mit den Ergebnissen des Deutschen Alterssurveys lässt sich keine Krise des Lesens belegen. Zwischen 2008 und 2021 lag die durchschnittliche Zahl der jährlich gelesenen Bücher bei den 46- bis 85-Jährigen zwischen 8,1 und 9,2 (Abbildung 1). Zwar unterscheiden sich die Werte für 2017 und 2021 signifikant von denen für 2014, allerdings ist der Unterschied mit durchschnittlich einem Buch pro Jahr vernachlässigbar gering. Lediglich 2002 weicht deutlich von späteren Erhebungsjahren ab: Hier wurden nur durchschnittlich sieben Bücher pro Jahr gelesen. Dies deckt sich mit Ergebnissen der Stiftung Lesen, die 2000 weniger tägliche Leser*innen und mehr Nie-Leser*innen verzeichnete als 2008 (Stiftung Lesen 2009: 34).

Zu vermuten wäre, dass in Zeiten der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen auch bei

kulturellen Aktivitäten (Kino, Theater, Konzert, Museum), das Interesse stärker auf die wenigen kulturellen Tätigkeiten gelenkt wurde, die in Zeiten des Lockdowns zugänglich blieben – wie dem Lesen. Auch waren in vielen Bundesländern Buchhandlungen selbst in Lockdown-Zeiten geöffnet, weil sie als systemrelevant anerkannt wurden (Bundesregierung 2020).

Diese Vermutung wird jedoch durch die vorliegenden Ergebnisse nicht bestätigt. Möglicherweise führten verstärktes Home-Office, Home-Schooling und Kinderbetreuung dazu, dass eben doch nicht mehr Freizeit zur Verfügung stand; oder freie Zeit wurde verstärkt auf digitale Angebote wie Streaming verwendet. Auch dass eine als Krise empfundene Situation nicht unbedingt zum Lesen genutzt wird, weil existenzielle Sorgen dem entgegen stehen, wäre denkbar (vgl. Jahoda, Lazarsfeld, & Zeisel 2020).

Abbildung 1: Durchschnittliche Zahl gelesener Bücher in den letzten zwölf Monaten (inkl. Nicht-Leser*innen) im Zeitvergleich



Quelle: DEAS 2002 (n = 4.115), 2008 (n = 5.479), 2011 (n = 3.702), 2014 (n = 7.443), 2017 (n = 5.241), 2021 (n = 4.169), gewichtet, gerundete Angaben.

2002 unterscheidet sich signifikant von allen Erhebungsjahren ($p < 0,05$). 2014 unterscheidet sich signifikant von den Erhebungsjahren 2017 und 2021 ($p < 0,05$). Die Unterschiede zwischen den anderen Erhebungsjahren sind nicht statistisch signifikant ($p < 0,05$).

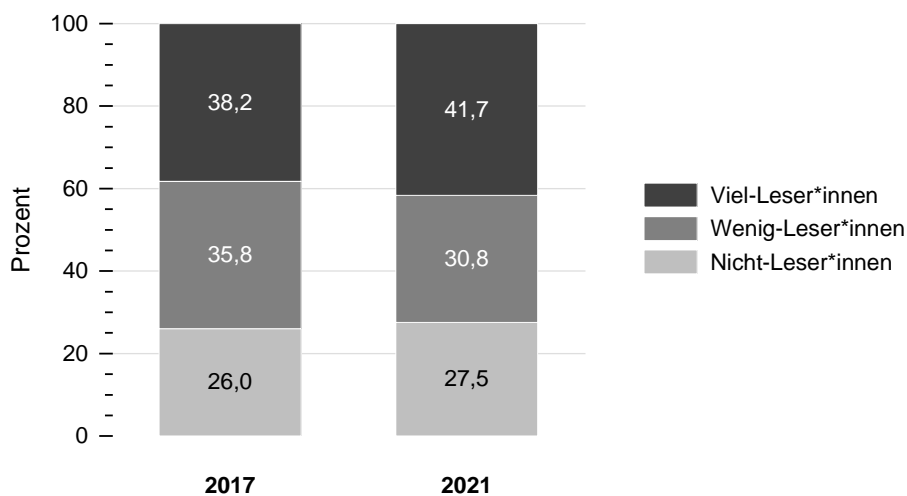
Für die weiteren Analysen wurden drei Vergleichsgruppen gebildet: Nicht-Leser*innen, Wenig-Leser*innen (1 bis 5 Bücher pro Jahr) und Viel-Leser*innen (6 und mehr Bücher pro Jahr). Im Jahr 2021 gehörten über 40 Prozent der 46- bis 85-Jährigen zu den Viel-Leser*innen (Abbildung 2). Mehr als ein Viertel in dieser Altersgruppe hat kein einziges Mal nach einem Buch gegriffen.

Im Vergleich zu 2017 zeigen sich sowohl bei Viel-, als auch bei Nicht-Leser*innen keine signifikanten Unterschiede. Lediglich bei der mittleren Gruppe der Wenig-Leser*innen ist ein signifikanter Rückgang um fünf Prozentpunkte zu beobachten. Statt knapp

36 Prozent der Befragten im Jahr 2017 gaben 2021 nur noch knapp 31 Prozent an, 1 bis 5 Bücher gelesen zu haben.

Auch wenn hier keine Betrachtung im individuellen Längsschnitt vorgenommen wurde, lässt sich vermuten, dass, wer sehr regelmäßige/r Leser*in ist, es auch bleibt – zumindest in dem kurzen hier beobachteten Zeitraum – und consequente Nicht-Leser*innen dies womöglich auch bleiben. Dies würde mit der Erkenntnis übereinstimmen, dass Lesesozialisation in der Regel in Kindheit und Jugend erfolgt und fehlende Lesesozialisation im späteren Lebensverlauf oft nicht kompensiert werden kann (Wollscheid 2008).

Abbildung 2: Anteile von Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen in den Jahren 2017 und 2021 (in Prozent)



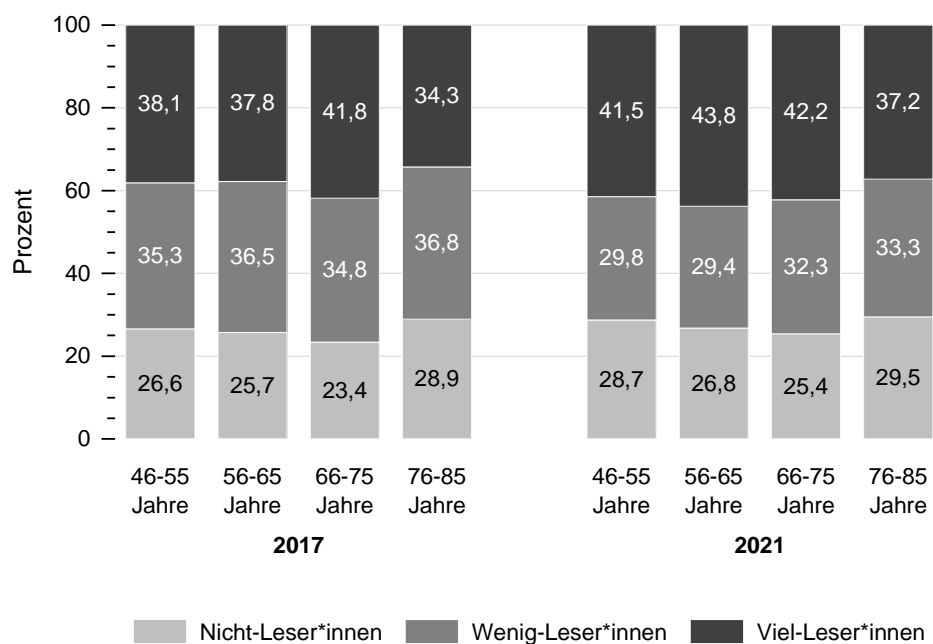
Quelle: DEAS 2017 (n = 5.241), 2021 (n = 4.169), gewichtet, gerundete Angaben.

Es besteht ein signifikanter Unterschied über die Jahre bei den Wenig-Leser*innen ($p < 0,05$). Es besteht kein signifikanter Unterschied über die Jahre bei Nicht-Leser*innen und Viel-Leser*innen ($p < 0,05$).

Auch bei differenzierterer Betrachtung der Ergebnisse nach Altersgruppen zeigen sich kaum signifikante Unterschiede (Abbildung 3). Lediglich der Unterschied bei den Viel-Leser*innen im Jahr 2017 zwischen den 66- bis 75-Jährigen (knapp 42 %) und den 76- bis 85-Jährigen (gut 34 %) ist statistisch signifikant.

Eine Erklärung für diesen Unterschied mag vermutlich in der altersbedingten Abnahme kognitiver Fähigkeiten oder allgemein in einem sich verschlechternden Gesundheitszustand liegen. Doch ließ sich dieser Unterschied bei den Viel-Leser*innen dieser beiden Altersgruppen im Jahr 2021 nicht statistisch absichern.

Abbildung 3: Anteile von Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen in den Jahren 2017 und 2021 nach Alter (in Prozent)

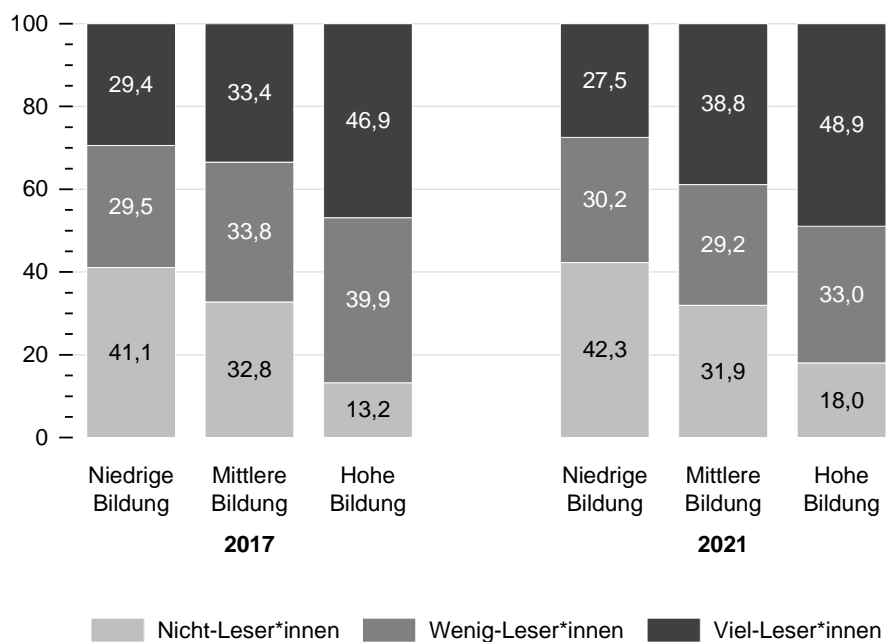


Quelle: DEAS 2017 (n = 5.241), 2021 (n = 4.169), gewichtet, gerundete Angaben.
2017 unterscheiden sich die Altersgruppen der 66- bis 75-Jährigen und 76- bis 85-Jährigen in der Gruppe der Viel-Leser*innen signifikant ($p < 0,05$). Alle anderen Unterschiede zwischen den Altersgruppen sind nicht signifikant ($p < 0,05$).

Wenig überraschend zeigen die Ergebnisse, dass Viel-Lesen stark mit hoher Bildung assoziiert ist. Fast die Hälfte der Personen mit hoher Bildung im Alter ab 46 Jahren las 2021 in ihrer Freizeit mindestens 6 Bücher im Jahr (Abbildung 4). Der Bildungsgradient ist deutlich: Bei den Personen mit mittlerer Bildung waren es nur noch knapp 39 Prozent und in der Gruppe der Personen mit

niedriger Bildung mit gut 27 Prozent nur etwas mehr als jede/r Vierte. Entsprechend zeigte sich bei den Nicht-Leser*innen der umgekehrte Trend: Gute 42 Prozent unter den Menschen mit niedriger Bildung zählten zu den Nichtleser*innen, bei Menschen mit hohem Bildungsstatus waren es nur 18 Prozent. Ähnliche Muster lassen sich auch für 2017 erkennen.

Abbildung 4: Anteile von Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen in den Jahren 2017 und 2021 nach Bildung (in Prozent)



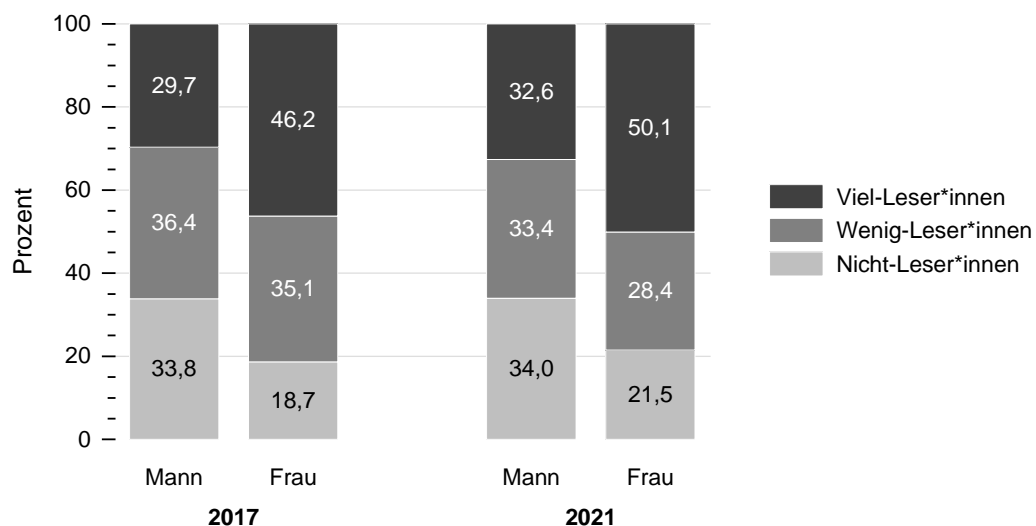
Quelle: DEAS 2017 (n = 5.241), 2021 (n = 4.168), gewichtet, gerundete Angaben.

2017 unterscheiden sich die Personen mit einer niedrigen Bildung signifikant von den Personen mit einer mittleren und hohen Bildung in allen Lesegruppen ($p < 0,05$). 2021 unterscheiden sich die Personen mit einer niedrigen Bildung signifikant von den Personen mit einer mittleren und hohen Bildung in den Lesegruppen der Nicht- und Viel-Leser*innen ($p < 0,05$).

Anhand der Daten des Deutschen Alterssurveys zeigt sich auch: Die Hälfte der Frauen zwischen 46 und 85 Jahren gehörte im Jahr 2021 zu den Viel-Leser*innen, aber nur knapp ein Drittel der Männer las mindestens 6 Bücher pro Jahr: ein Unterschied von 17 Prozentpunkten (Abbildung 5). Ein Geschlechterunterschied, der sich seit 2017 kaum verändert hat: Damals betrug die Differenz 16 Prozentpunkte (Männer: knapp 30 %, Frauen: gute 46 Prozent).

Dass sich Frauen und Männer im Leserverhalten unterscheiden, ist nicht neu (vgl. Stiftung Lesen 2009; Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK) 2022) und wurde, zumindest in der Vergangenheit, darauf zurückgeführt, dass Mädchen bereits im Elternhaus stärker zum Lesen ermutigt wurden als Jungen (Bonfadelli & Fritz 1993).

Abbildung 5: Anteile von Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen in den Jahren 2017 und 2021 nach Geschlecht (in Prozent)



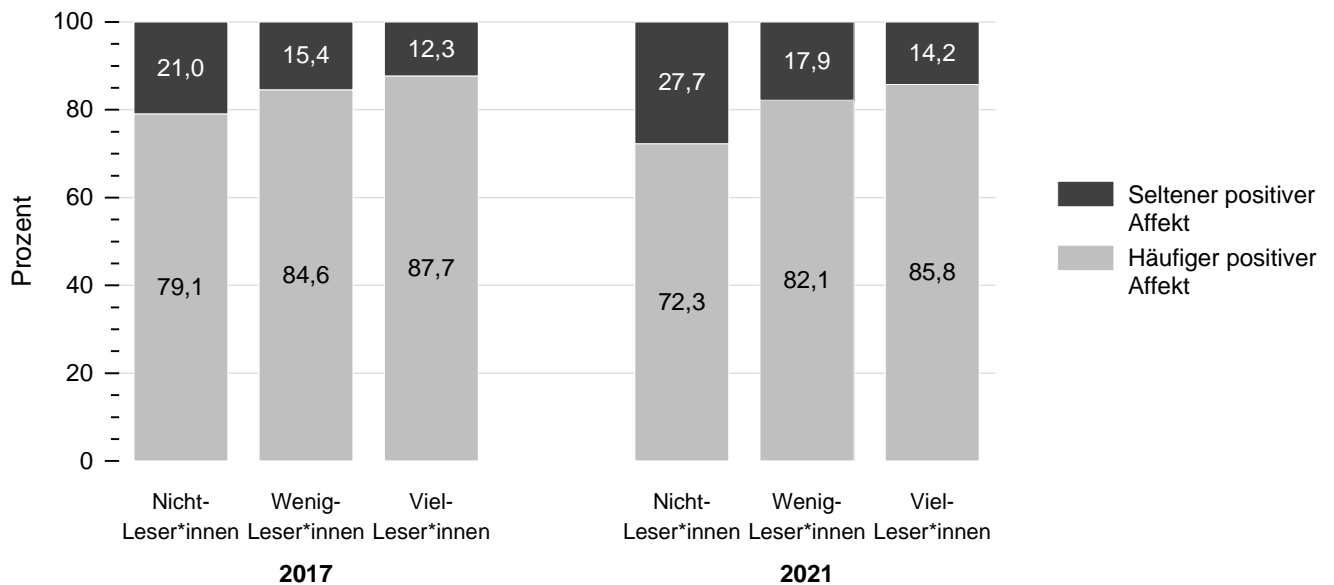
Quelle: DEAS 2017 (n = 5.241), 2021 (n = 4.169), gewichtet, gerundete Angaben.

In beiden Jahren unterscheiden sich Frauen und Männer signifikant in den Gruppen der Nicht- und Viel-Leser*innen ($p < 0,05$).

Doch gibt es einen Zusammenhang zwischen Lesen und Wohlbefinden? Diese Frage lässt sich durch die Analyse des sogenannten positiven Affekts beantworten, der die emotionale Befindlichkeit abbildet. Sowohl 2017 als auch 2021 traten bei einer sehr deutlichen Mehrheit der Viel-Leser*innen häufiger positive Emotionen auf als bei den Nicht-Leser*innen (Abbildung 6).

So ließ sich 2021 bei knapp 86 Prozent der Viel-Leser*innen ein häufiger positiver Affekt nachweisen, aber nur bei gut 72 Prozent der Nicht-Leser*innen. Der Zusammenhang war damit ähnlich wie 2017: Da erlebten knapp 88 Prozent der Viel-Leser*innen häufig positive Emotionen, aber nur 79 Prozent der Nicht-Leser*innen.

Abbildung 6: Anteile von Personen mit häufigem und seltenem positivem Affekt bei Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen in den Jahren 2017 und 2021 (in Prozent)



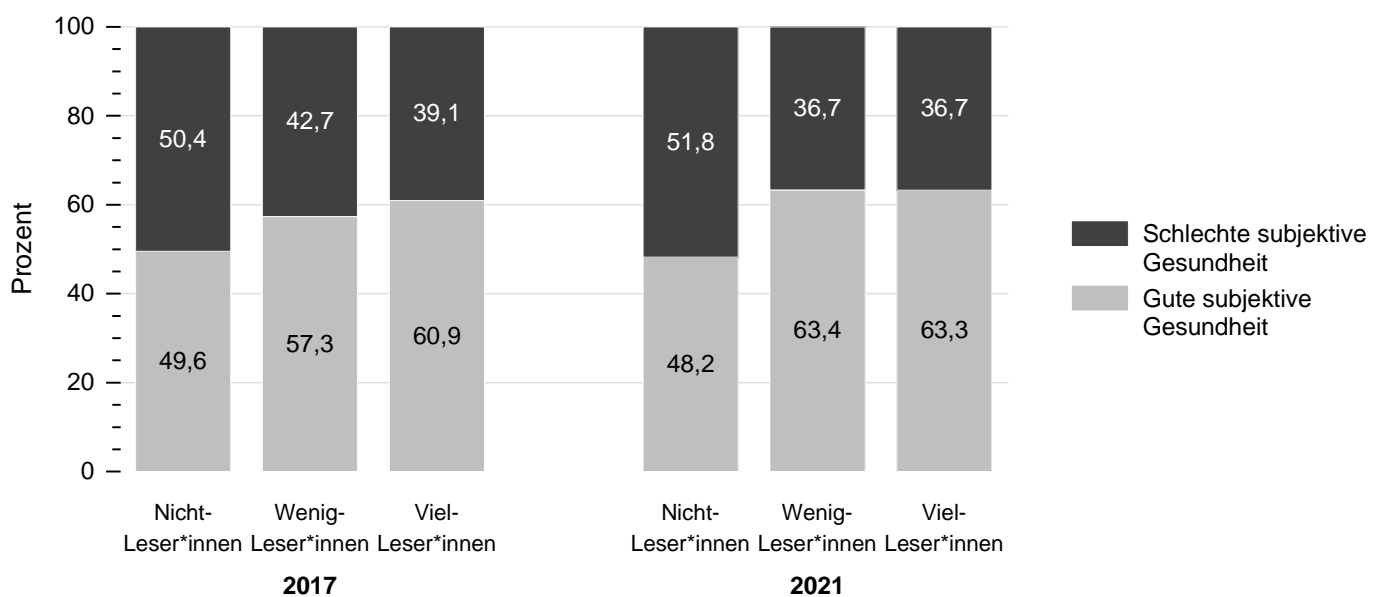
Quelle: DEAS 2017 (n = 5.223), 2021 (n = 4.141), gewichtet, gerundete Angaben.

2017 und 2021 unterscheiden sich die Nicht-Leser*innen signifikant von den Wenig- und Viel-Leser*innen im positiven Affekt ($p < 0,05$).

Ähnlich sehen die Ergebnisse zum Zusammenhang von Lesen und subjektiver Gesundheit aus. 2021 berichteten gut 63 Prozent der Viel-Leser*innen, dass sie ihre eigene Gesundheit gut oder sehr gut einschätzen (Abbildung 7). Dagegen schätzte nur knapp die Hälfte der Nicht-Leser*innen ihre Gesundheit als (sehr) gut ein.

Dieser Unterschied ließ sich auch 2017 beobachten: Knapp 61 Prozent der Viel-Leser*innen, aber nur knapp 50 Prozent der Nicht-Leser*innen bewerteten ihre Gesundheit gut.

Abbildung 7: Anteile von Personen mit schlechter und guter subjektiver Gesundheit bei Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen in den Jahren 2017 und 2021 (in Prozent)



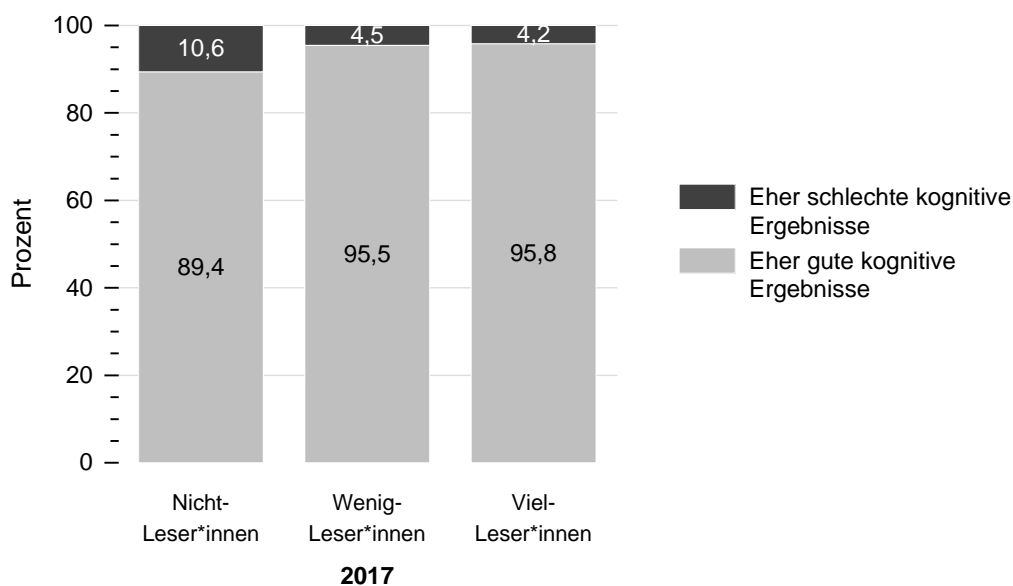
Quelle: DEAS 2017 (n = 5.240), 2021 (n = 4.167), gewichtet, gerundete Angaben.

2017 und 2021 unterscheiden sich die Nicht-Leser*innen signifikant von den Wenig- und Viel-Leser*innen in der subjektiven Gesundheit ($p < 0,05$).

Anzunehmen ist auch ein Zusammenhang zwischen Lesen und kognitiven Fähigkeiten (vgl. z. B. Cunningham & Stanovich 2001). Für die Befragung 2017 zeigt sich ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen Lesevolumen und Ergebnissen in

einem kognitiven Test (dieser Test wurde 2021 nicht durchgeführt, siehe ‚Daten und Methoden‘): Knapp 96 Prozent der Viel-Leser*innen erzielten eher gute Ergebnisse, während es bei den Nicht-Leser*innen nur gute 89 Prozent waren (Abbildung 8).

Abbildung 8: Anteile von eher schlechten und eher guten kognitiven Ergebnissen bei Nicht-, Wenig- und Viel-Leser*innen im Jahr 2017 (in Prozent)



Quelle: DEAS 2017 (n = 4.554), gewichtet, gerundete Angaben. 2017 und 2021 unterscheiden sich die Nicht-Leser*innen signifikant von den Wenig- und Viel-Leser*innen in den kognitiven Ergebnissen ($p < 0,05$).

Diskussion und Ausblick

Wenn man an Maßnahmen denkt, die uns gesünder oder zufriedener altern lassen, kommen uns zunächst Dinge wie Sport, Verzicht auf Alkohol und Zigaretten, gesunde Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen in den Sinn – Maßnahmen also, die in erster Linie unseren Körper betreffen.

Dabei ist längst bekannt, dass auch andere, z.B. soziale Faktoren, Einfluss auf das Altern haben. Beispielsweise verstärkt das Erleben von Einsamkeit das Risiko für verschiedene Krankheiten (Böger & Huxhold 2018; Luo 2012). Früh im Leben erworbene Altersbilder können Auswirkungen auf die spätere Gesundheit und gar Mortalität haben (Wurm 2022).

Und ebenso gilt die Aufrechterhaltung kognitiver Fähigkeiten als wichtiger Aspekt eines erfolgreichen Alterns (Rowe & Kahn 1997).

Wenn das Lesen von Büchern also sowohl kognitive Fähigkeiten aufrechterhält als auch empathisch mit der Welt verbindet (siehe z. B. Bavishi et al. 2016), also zudem eine soziale Komponente in sich birgt, dann wäre auch diese Form der kulturellen Teilhabe ein Faktor für ein gutes und gesundes Leben im Alter.

In diesem DZA Aktuell konnte gezeigt werden, dass Menschen in der zweiten Lebenshälfte im Laufe der letzten Jahre nicht weniger gelesen haben – die Zahl der gelesenen Bücher liegt seit 2008 bei acht bis neun Büchern pro Jahr. Bei einer Differenzierung nach Nicht-Leser*innen, Wenig-Leser*innen und Viel-Leser*innen zeigen sich zudem keine bedeutsamen Unterschiede über die Altersgruppen hinweg. Unterschiede bestehen allerdings, im Einklang mit der Studienlage, nach Geschlecht: Frauen sind häufiger regelmäßige Leser*innen als Männer. Da es Hinweise darauf gibt, dass Frauen sich stärker mit Textinhalten und Protagonist*innen identifizieren, also

empathischer lesen (siehe z. B. Charlton, Burbaum, & Sutter 2004; Odag 2007: 473), könnten sie stärker von den vermuteten positiven Auswirkungen des Lesens auf das emotionale Wohlbefinden profitieren.

Zudem ist ein hoher Bildungsstatus mit höherem Lesevolumen assoziiert. Es zeigte sich aber auch, dass noch jede/r Vierte in der Gruppe mit niedriger Bildung regelmäßig liest und damit ebenfalls von möglichen positiven Auswirkungen der regelmäßigen Buchlektüre profitieren könnte.

Die Ergebnisse zeigen, dass Lesen mit positivem Affekt, einer besseren subjektiven Gesundheit und besseren kognitiven Leistungen einhergeht. Die Unterschiede sind jedoch teilweise nicht sehr groß und es ist auch zu bedenken, dass die Wirkrichtung hier nicht abgebildet werden konnte. Es kann gut sein, dass Menschen, denen es gut geht, eher zum Buch greifen. Mitzudenken ist zudem, dass Höhergebildete ein höheres Gesundheitswissen haben und häufig höheren Einkommensschichten angehören – vielleicht fühlen sie sich deshalb gesünder, zufriedener und sind kognitiv fitter. Das regelmäßige Lesen von Büchern wäre dann weniger ein Schritt zu einem guten Altern, als dessen Ergebnis.

Dennoch legen diese ersten Ergebnisse (ebenso wie die Forschungsergebnisse aus anderen Ländern (z. B. Bavishi et al. 2016; Chang et al. 2021; Jacobs et al. 2008)), einen Zusammenhang zwischen dem Lesen von Büchern und verschiedenen Aspekten hoher Lebensqualität bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte nahe. Zukünftige Forschung sollte die Kausalität dieser Zusammenhänge weiter überprüfen.

Wenn sich der Befund erhärtet, dass das Lesen von Büchern für die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte förderlich ist, sollte es Interventionen geben, um Lesen auch in dieser Lebensphase besser zu fördern und zu ermöglichen: So sollten auch ältere Menschen im Erwerb oder Ausbau von

Lesekompetenzen unterstützt werden: Wie eine Studie zeigte, wiesen 2012 knapp 30 Prozent der Befragten im Alter von 66 bis 80 Jahren nur geringe Lesekompetenzen auf (Gebrande & Setzer 2014). Die Aufrechterhaltung bzw. Förderung von Bibliotheksangeboten sowie von Bücherbussen und Onlineangeboten sollte dazu beitragen, dass jede*r unabhängig von Mobilität und Einkommen an Bücher gelangen kann. Dabei ist auch an Barrierefreiheit zu denken: Für Menschen mit Seheinschränkung sind Bücher in Großdruck oder Hörbücher hilfreich, oder aber E-Books, bei denen sich Schriftgröße und Kontraste individuell regulieren lassen. Für letzteres ist allerdings gerade für die Älteren ein verbesserter Zugang zu digitalen Angeboten und die Förderung digitaler Medienkompetenz vonnöten, wie es auch der Achte Altersbericht thematisiert hat (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020).

Die Förderung von Lesepatenschaften könnte zudem zur Vermittlung von Lesekompetenz und Interesse an Literatur bei Kindern und Jugendlichen beitragen und so gleichzeitig den Austausch von Generationen zum Nutzen beider fördern, denn soziale Betätigung und Engagement werden zusätzlich mit positiven Effekten für das Wohlbefinden assoziiert (Müller, Ziegelmann, Simonson, Tesch-Römer, & Huxhold 2014; Morrow-Howell 2009; Wilson

2012). Entsprechende Möglichkeiten sich zu engagieren, werden vielfach angeboten: Vom Vorlesen für Kita-Kinder, über das Unterstützen beim Lesenlernen für Schulkinder bis hin zum Vorlesen in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen gibt es viele Möglichkeiten (z. B. Stiftung Lesen 2023; Lesen in Deutschland 2023). Ebenso sollte die Rolle der zahlreichen Lesekreise/Buchclubs in Deutschland (von 30.000 ist die Rede, siehe Deutschlandfunk (2022)) gewürdigt werden, da sie neben dem Austausch über Literatur auch die soziale Integration befördern. Sie könnten, wie im angloamerikanischen Raum verbreitet, zum Beispiel unterstützt werden mit Raumangeboten für Treffen durch Bibliotheken oder Materialien/Tipps von Verlagen (Pleimling 2013).

Des Weiteren liegen positive Erfahrungen mit der sogenannten Bibliothherapie vor, z.B. mit Lesegruppen in Altenpflegeeinrichtungen (Bolitho 2011). Entsprechende Angebote könnten daher in diesem Bereich häufiger eingesetzt werden.

Es gibt also viele Gründe, die Leseförderung für und die Leseforschung auf die Gruppe der Älteren auszuweiten, auch wenn dabei nicht außer Acht gelassen werden sollte, dass Lesen ganz allgemein ein wichtiger Baustein lebenslangen Lernens und zudem, ganz zweckfrei, eine erfüllende und schöne Freizeitbeschäftigung ist.

Literatur

- AOK (2021). Leseratten leben länger: So gesund ist Bücherlesen. Online: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/wie-gesund-ist-lesen-wirklich/> (zuletzt abgerufen 28.11.2023).
- Bavishi, A., Slade, M. D., & Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, 164, 44-48. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.07.014>.
- Boeder, J., Tse, D. C. K., Fruht, V., & Chan, T. (2021). Medium Matters: A Decade of Media Consumption Predicts Positive and Negative Dimensions of Self-Perceptions of Aging. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(7), 1360–1366. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa229>.
- Böger, A., & Huxhold, O. (2018). Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age? *Developmental Psychology*, 54(1), 181–197. [10.1037/dev0000453](https://doi.org/10.1037/dev0000453).
- Bolitho, J. (2011). Reading into wellbeing: bibliotherapy, libraries, health and social connection. *Australasian Public Libraries and Information Services*, 24(2), 89-90
- Bonfadelli, H., & Fritz, A. (1993). Lesen im Alltag von Jugendlichen. In: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) *Lesesozialisation (Bd. 2): Leseerfahrungen und Lesekarrieren* (S. 7-214). Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.
- Börsenverein des Deutschen Buchhandels (2021). Der Buchmarkt in der Pandemie - Eine Zwischenbilanz. Presseerklärung im Rahmen der Wirtschaftspressekonferenz Frankfurt am Main, 8. Juli 2021. Online: https://www.boersenverein.de/tx_file_download?tx_theme_pi1%5BfileUid%5D=8429&tx_theme_pi1%5BpageUid%5D=128&tx_theme_pi1%5Breferer%5D=https%3A%2F%2Fwww.boersenverein.de%2Fmarkt-daten%2Fmarktforschung%2Fwirtschaftszahlen%2F&cHash=95bf91883ac714e8053080a8b652f586 (zuletzt abgerufen 28.11.2023).
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2020). *Achter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Ältere Menschen und Digitalisierung*. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- Bundesregierung (2020). Corona-Maßnahmen: Buchhandlungen können wieder öffnen. Online: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/archiv/buchhandlungen-koennen-wiederoeffnen-1744408> (zuletzt abgerufen 28.11.2023).
- Chang, Y.-H., Wu, I.-C., & Hsiung, C. A. (2021). Reading activity prevents long-term decline in cognitive function in older people: evidence from a 14-year longitudinal study. *International Psychogeriatrics*, 33(1), 63–74. [10.1017/S1041610220000812](https://doi.org/10.1017/S1041610220000812).
- Charlton, M., Burbaum, C., & Sutter, T. (2004). Lesen Frauen wirklich anders? Oder lesen sie nur eine andere Literatur als Männer? *SPIEL: Siegener Periodicum zur Internationalen Empirischen Literaturwissenschaft*, 23(1), 3-22
- Cunningham, A. E., & Stanovich, K. E. (2001). What Reading Does for the Mind. *Journal of Direct Instruction*, 1(2), 137–149
- Deutschlandfunk (2022). Gemeinsames Lesen – doppeltes Glück. Online: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/lesekreise-gemeinsames-lesen-100.html> (zuletzt abgerufen 07.12.2023).
- Die Krise des Lesens (Frankfurter Allgemeine Zeitung) (2018). Online: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/die-krise-des-lesens-15835317.html> (zuletzt abgerufen 28.11.2023).
- Franzen, J. (2019). Das Ende vom Buch (Die Zeit). Online: <https://www.zeit.de/kultur/literatur/2019-12/lesen-app-blinkist-allgemeinbildung-digitalisierung-buecher-klassiker> (zuletzt abgerufen 28.11.2023).
- Gaschke, S. (2017). Wir klicken und pöbeln. Wir sollten lesen und denken (Welt). Online: <https://www.welt.de/debatte/kommentare/article170221889/Wir-klicken-und-poebeln-Wir-sollten-lesen-und-denken.html> (zuletzt abgerufen 28.11.2023).
- Gebrande, J., & Setzer, B. (2014). Lesekompetenz. In: J. Friebe, B. Schmidt-Hertha & R. Tippel (Hrsg.) *Kompetenzen im höheren Lebensalter. Ergebnisse der Studie „Competencies in Later Life“ (CiLL)* (S. 61-77). Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG.
- Jacobs, J. M., Hammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., & Stessman, J. (2008). Reading Daily Predicts Reduced Mortality Among Men From a Cohort of Community-Dwelling 70-Year-Olds. *Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*, 63B(2), S73–S80. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.2.s73>.

- Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F., & Zeisel, H. (2020). *Die Arbeitslosen von Marienthal. Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit : mit einem Anhang zur Geschichte der Soziographie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Lesen in Deutschland (2023). Schwerpunkt: Ehrenamtliche Lesehelfer*innen. Online: <https://www.lesen-in-deutschland.de/schwerpunkt/ehrenamtliche-lesehelferinnen>
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907 – 914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK) (Hrsg.) (2022). *JIM-Studie. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK)
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK) (Hrsg.) (2021). *JIM-Studie. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK)
- Morrow-Howell, N., Hong, S.-I., & Tang, F. . (2009). Who Benefits From Volunteering ? Variations in Perceived Benefits., 49(1), 91–102. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp007>.
- Müller, D., Ziegelmann, J. P., Simonson, J., Tesch-Römer, C., & Huxhold, O. (2014). Volunteering and subjective well-being in later adulthood: Is self-efficacy the key? *International Journal of Developmental Science*, 8(3-4), 125-135. 10.3233/DEV-14140.
- Odag, Ö. (2007). *Wenn Männer von der Liebe lesen und Frauen von Abenteuern... Eine empirische Rezeptionsstudie zur emotionalen Beteiligung von Männern und Frauen beim Lesen narrativer Texte [Dissertation]*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Pleimling, D. (2013). Social reading - Vom Glück des gemeinsamen Lesens. In: C. Bengesser & T. Tekster (Hrsg.) *Senioren im Web 2.0. Beiträge zu Nutzung und Nutzen von Social Media im Alter [Schriftenreihe zur digitalen Gesellschaft NRW]* (S. 87-96). Düsseldorf, München: kopaed.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1997). Successful ageing. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440
- Schepker, C. A., Leveille, S. G., Pedersen, M. M., Ward, R. E., Kurlinski, L. A., Grande, L., Kiely, D. K., & Bean, J. F. (2016). Effect of pain and mild cognitive impairment on mobility. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(1), 138-143. <https://doi.org/10.1111/jgs.13869>.
- Stiftung Lesen (2023). Dein Engagement fürs Lesen. Online: <https://www.stiftunglesen.de/mitmachen/freiwilliges-engagement-fuers-lesen>
- Stiftung Lesen (Hrsg.) (2009). *Lesen in Deutschland 2008 : Eine Studie der Stiftung Lesen*. Mainz: Stiftung Lesen
- Szczęśniak, D., Rymaszewska, J., Zimny, A., Szaśniadek, M., Połtyn-Zaradna, K., Smith, E. E., Zatońska, K., Zatoński, T., Rangarajan, S., Yusuf, S., & Szuba, A. (2021). Cerebral small vessel disease and other influential factors of cognitive impairment in the middle-aged: a long-term observational cohort PURE-MIND study in Poland. *Geroscience*, 43, 279-295. <https://doi.org/10.1007/s11357-020-00271-4>.
- Tewes, U. (1994). *Hamburg-Wechsler-Intelligenztest für Erwachsene*. Bern: Huber.
- UNESCO. (2006). *International Standard Classification of Education ISCED 1997*. Paris: OECD.
- Wechsler, D. (1955). *Manual for the Wechsler adult intelligence scale (WAIS)*. New York: The Psychological Corporation.
- Wilson, J. (2012). Volunteerism Research: A Review Essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176 –211. <https://doi.org/10.1177/0899764011434558>.
- Wolf, M. (2019). *Schnelles Lesen, langsames Lesen. warum wir das Bücherlesen nicht verlernen dürfen*. München: Penguin Verlag.
- Wollscheid, S. (2008). *Lesesozialisation in der Familie. Eine Zeitbudgetanalyse zu Lesegewohnheiten*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Wurm, S., & Schäfer, S. K. (2022). Gain- but not loss-related self-perceptions of aging predict mortality over a period of 23 years: A multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(3), 636–653. <https://doi.org/10.1037/pspp0000412>.

Impressum

Stefanie Hartmann, Lisa Klasen, Nadja Keller & Oliver Huxhold (2023). Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte: Welche Zusammenhänge gibt es mit Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit? [DZA Aktuell 04/2023]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Erschienen im Dezember 2023.

DZA Aktuell ist ein Produkt des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA), Berlin. Das DZA wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

www.dza.de

