

Leistungsfähigkeit und Leistungserhalt im höheren Lebensalter*

H.W. Rüdiger

(eingegangen am 02.02.2010, angenommen am 24.02.2010)

Meinem verehrten arbeitsmedizinischen Lehrer Herrn Prof. Dr. med Dr. h.c. Gerhard Lehnert zum 80. Geburtstag gewidmet.

Abstract/Zusammenfassung

Performance level and its maintenance in the elderly

Life expectancy in industrialized countries has been increasing for many decades and this trend seems to continue. Currently a 60-year old male has an average life expectancy of 20 years, a 60-year old female of 25 years. However, physical and mental capacity are very variable in this age group, and depend largely on the individual level of physical, mental and social training. At all ages, regular training can increase the individual age-related maximum performance level and can increase it to the level of persons who are about 20 years younger. Moreover, many systematic investigations have provided evidence that regular physical exercise is a valuable form of primary prevention in that it reduces age-related morbidity and known risk factors.

Keywords: age-related performance level – physical, mental and social training – primary prevention of age-related health risks

Leistungsfähigkeit und Leistungserhalt im höheren Lebensalter

Die Lebenserwartung in den Industrieländern nimmt seit Jahrzehnten kontinuierlich zu und liegt für 60-jährige Männer gegenwärtig im Durchschnitt bei 20, für gleichaltrige Frauen bei 25 Jahren. Unabhängig davon weist aber die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von Älteren eine sehr große Variabilität auf, die ganz überwiegend von dem Trainingszustand auf körperlichem, mentalem und sozialem Gebiet geprägt ist. Durch konsequentes Training ist es möglich,

die maximale Leistungsfähigkeit auf jedem Altersniveau zu steigern und damit, trotz physiologischem Altersabbau, die Stufe eines etwa 20 Jahre jüngeren zu erreichen. Zahlreiche Untersuchungen belegen außerdem den großen Wert, vor allem des regelmäßigen körperlichen Trainings für die Primärprävention, durch Verringerung der altersbedingten Morbidität und Verbesserung bekannter gesundheitlicher Risikofaktoren.

Schlüsselwörter: Leistungsfähigkeit im Alter – Körperliches, mentales und soziales Training – Primärprävention von altersbedingten Gesundheitsrisiken

Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed 2010; 45: 154–158

► Einleitung

Seit Jahrzehnten beobachten wir eine steigende Lebenserwartung, und es gibt keinen Hinweis darauf, dass sich dieser Trend abschwächt, eher im Gegenteil (Abb. 1). Gegenwärtig haben ein 60-jähriger Mann bei uns im Mittel noch 20 Lebensjahre, eine 60-jährige Frau 25 Lebensjahre vor sich. Paradoxerweise weist die Lebensarbeitszeit seit langem aber einen genau gegenläufigen Trend auf (Abb. 2), nämlich einen geradezu dramatischen Rückzug der Älteren aus dem Arbeitsleben. Gegenwärtig finanzieren 100 Arbeitnehmer 25 Rentner; ohne eine deutliche Trendumkehr werden 100 Arbeitnehmer im Jahr 2020 bereits 35

Rentner und 2050 dann 50 Rentner ernähren müssen (Velladics u. Liedke 2004). Hier muss dringend gegengesteuert werden, und es gibt seit 2007 in Deutschland auch einen Bundestagsbeschluss, die Lebensarbeitszeit schrittweise heraufzusetzen. Aber die Lösung des Problems ist sehr komplex, weil die Gründe dafür, dass Menschen früher aus dem Arbeitsleben ausscheiden, zahlreich und schwer von der Hand zu weisen sind:

- Die Arbeitswelt ist härter geworden und das mit zunehmender Tendenz. Beides, die Anforderungen an die Belastbarkeit und die Anforderungen an das Qualitätsprofil der Beschäftigten, haben fast überall zugenommen. Viele Menschen wollen sich dem nicht länger aussetzen.
- Die Arbeitskosten explodieren, Arbeitskraft wird immer teurer, mit dem Ergebnis, dass Arbeitskräfte eingespart werden, wo immer dies möglich ist.

Steigende Produktionsleistung wird auf diese Weise durch immer weniger Beschäftigte erbracht, was sich für diese wiederum als höhere Belastung niederschlägt.

- Ältere Arbeitnehmer sind teuer, ein 50-Jähriger kann das Doppelte kosten wie ein 20-Jähriger, der die gleiche Arbeit tut. Auch deshalb werden Ältere bevorzugt „eingespart“.
- Die Anforderungen an die Flexibilität hinsichtlich Arbeitszeit und Arbeitsort sind gestiegen. Marktangepasste Produktion erfordert variablen Arbeitseinsatz, Überstunden, Kurzarbeit bis hin zur Kündigung von Mitarbeitern.
- Die Verbundenheit mit dem einmal gewählten Beruf und die Bindung an die Firma sind viel geringer als früher. Berufserfahrung zählt in einer sich immer rascher verändernden Arbeitswelt immer weniger.

* Teile dieses Beitrag wurden entnommen aus: H.W. Rüdiger. Ältere am Arbeitsplatz, Handbuch für Arbeitsmedizin (D. Nowak, S. Letzel Hrsg.), Ecomed Verlag Heidelberg, Kap. B VI-2, 2009