

Was Hänschen von Hans unterscheidet – Leistungsfähigkeit im Alter

Bericht: ifaa - Institut für angewandte Arbeitswissenschaft

Die menschliche Leistungsfähigkeit nimmt während des Alterns ab, auch bei gesund alternden Menschen. Dennoch: „Sowohl Unternehmen als auch jeder Einzelne können dazu beitragen, die unerwünschten Begleiterscheinungen des Alterns hinauszuzögern,“ so Dr. Catharina Stahn, wissenschaftliche Expertin am ifaa – Institut für angewandte Arbeitswissenschaft. Wie können Unternehmen unterstützen?

Der Erhalt der Leistungsfähigkeit ist umso bedeutender, da es zukünftig immer mehr ältere Erwerbstätige geben wird. In der Gruppe der 60- bis 64-Jährigen nahm in den letzten zehn Jahren die Erwerbsbeteiligung so stark zu wie in keiner anderen Altersgruppe – von 41 % (2010) auf 61 % (2020) [1]. Perspektivisch dazu wird der Anteil der erwerbstätigen Bevölkerung abnehmen. Dies ist einer der Hauptgründe, in die Leistungsfähigkeit aller Beschäftigten zu investieren.

Sinnvollerweise setzen Unternehmen dabei auf altersgerechte Maßnahmen. Diese beziehen sich - altersunabhängig - auf das gesamte Erwerbsleben.

Fragen, die für die Leistungsfähigkeit eine Rolle spielen, sind zum Beispiel:

- Werden arbeitswissenschaftliche Kriterien der Schichtplangestaltung berücksichtigt?
- Sind die Arbeitsmittel ergonomisch gestaltet?
- Sind Zwangshaltungen auf ein Mindestmaß reduziert?
- Werden passgenaue Weiterbildungsangebote ermöglicht?
- Existiert im Unternehmen ein realistisches Bild von älteren Beschäftigten?
- Spielen Vorurteile übers Altern eine Rolle?

Faktencheck Altern und Leistungsfähigkeit

- Wer rastet, der rostet: Die körperliche Leistungsfähigkeit erreicht etwa bis zum 25. Lebensjahr ihr Maximum. Untersuchungen zeigen, dass Leistungseinbußen im mittleren Lebensalter primär auf eine inaktive Lebensweise, nicht aber auf biologische Alterung zurückzuführen sind [2].
- Bei der kognitiven Leistungsfähigkeit wird unterschieden zwischen der sogenannten kristallinen und der fluiden Intelligenz: Während kristalline Leistungen von Übung und Bildung abhängen, beziehen sich fluide Funktionen auf inhaltsübergreifende ko-

gnitive Funktionen, die logisches Denken und das Lösen neuartiger Problemstellungen ermöglichen.

- Während die fluide Intelligenz bereits ab dem dritten Lebensjahrzehnt abnimmt, bleibt die durch Lernerfahrungen und Faktenwissen ausgebildete kristalline Intelligenz bis in das hohe Erwachsenenalter stabil.
- Aspekte wie die Sozialkompetenz, das Beurteilungsvermögen oder auch betriebsspezifisches Wissen können im Alter sogar ausgebaut werden.
- Abnehmende Fähigkeiten können durch die Ausbildung beziehungsweise die Erweiterung anderer Fähigkeiten - also durch Training - kompensiert werden. Eine einseitige, defizitorientierte Sichtweise des Alterns entspricht nicht der Realität!
- Die kognitive Leistung wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, wie zum Beispiel genetische Veranlagung, Lebensführung, sportliche Aktivität, berufliche Tätigkeit, Stresslevel.
- Mit zunehmendem Alter werden die Unterschiede zwischen gleichaltrigen Menschen größer: Es zählt nicht das Geburtsjahr (kalendarisches Alter), sondern das biologische Alter, wie zum Beispiel die Fitness.

Ein großer Faktor: Die Eigenverantwortung

Ein aktiver Lebensstil, der durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung und den Verzicht auf Tabak- und übermäßigen Alkoholkonsum ergänzt wird, ist ideal, um früh einsetzenden Leistungseinbußen entgegenzuwirken. Dies konstant umzusetzen, liegt nach wie vor in der Verantwortung jedes Einzelnen! Unternehmen können aber durch entsprechende Sensibilisierung und Aufklärung unterstützen.

Eine spielerische Möglichkeit, für das Thema Altern zu sensibilisieren, bietet der gerontologische Testanzug „GERT“:

<https://www.arbeitswissenschaft.net/angebote-produkte/veranstaltungen/praevention-mit-gert/>

Literatur

[1] Statistisches Bundesamt (Destatis) (2022) Erwerbstätigkeit älterer Menschen.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Aeltere-Menschen/erwerbstaetigkeit.html>

[2] Leyk D, Rüter T, Wunderlich M (et al). (2010) Leistungsfähigkeit im mittleren und höheren Lebensalter. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/79248/Leistungsfahigkeit-im-mittleren-und-hoeheren-Lebensalter>

22.8.2022

Christine Molketin

ifaa - Institut für angewandte Arbeitswissenschaft

www.arbeitswissenschaft.net/