

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Mit Schwung in die Rente. – Arbeiten mit 55+

Unsere Gesundheit ist die zentrale Voraussetzung für unsere Leistungsfähigkeit – auch und insbesondere im fortgeschrittenen Alter. Gesundheit erhöht Lebensqualität und ist im beruflichen Kontext ein bedeutsamer Faktor für die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens.

Aber nicht nur für das Unternehmen ist Gesundheit ein bedeutender Faktor, sondern auch für die Beschäftigten selbst. Bedingt durch den demographischen Wandel verschiebt sich das Renteneintrittsalter deutlich nach hinten. Somit spielt der Erhalt der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit älterer Beschäftigter eine zunehmende Rolle. Laut Statistischem Bundesamt (Stand 31.0 März 2022) liegt der Anteil der Erwerbstätigen zwischen 60 und 64 Jahren bei einem Anteil von 61,4%, während 65 bis 69 Jahre alte Beschäftigte aktuell noch mit 17,2% einen geringen Anteil einnehmen. Diese Momentaufnahme wird sich in den Folgejahren jedoch verschieben, so dass der Anteil der letztgenannten Erwerbstätigen deutlich ansteigen wird.

Nicht Wenige stellen sich die Frage: „Wie soll ich denn das schaffen?“. Für den Einzelnen geht es eindeutig nicht um Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens, sondern einzig und allein um den Erhalt der Lebensqualität, der Motivation und der eigenen Gesundheit. Niemand möchte zum „alten Eisen“ gehören, aber leider arbeitet die Zeit gegen uns: Die Leistungsfähigkeit und das Reaktionsvermögen lassen nach, wir hören oder sehen schlechter oder wir verlieren Muskel- und Knochenmasse.

Aber müssen wir uns unserem Schicksal ergeben? „Ein klares und deutliches NEIN!“, so die Dipl. Sportwissenschaftlerin Nina Kache von soma.aktiv. „Gerade unsere körperliche und psychische Gesundheit können wir sehr gut beeinflussen. Dabei gilt, je früher, desto besser.“ Die besten Grundsteine für einen aktiven und gesunden Lebensstil werden im Kindesalter gelegt. Allein das Vorleben von Bewegung im Alltag oder gesunder Ernährung fördert gesundes Altern, weil es ganz einfach adaptiert wird. „Für mehr Bewegung ist es nie zu spät. Moderate Bewegung, dreimal die Woche für 30 - 60 Minuten fördert, sein Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Gehirnfunktion, die Muskel- und Gelenkfunktion oder auch die Psyche. Gerade im Alltag kann man den Aufzug schnell durch die Treppe ersetzen, oder mit dem Rad zur Arbeit, statt mit dem Auto“, empfiehlt Nina Kache.

Ein weiterer Baustein für ein gesünderes Leben ist die ausgewogene Ernährung. Nach der Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Gesundheit e.V. sollte jeder Mensch 5 Portionen Obst (2x) und Gemüse (3x) am Tag zu sich nehmen, um ausreichend mit Vital-, Mineral- und Ballaststoffen versorgt zu sein. Der Altersforscher Dr. Tessarz vom Max Planck Institute of Biology of Ageing hält Intervallfasten (16 Stunden ohne Nahrungszufuhr, 8 Stunden darf Nahrung zugeführt werden) für besonders wirksam, das durch den Energiemangel, der durch 16 Stunden ohne Kilokalorien entsteht, die Körperzellen ihren Stoffwechsel in einer Art Selbstreinigungsprogramm so verändert, dass dieser den altersbedingten Regenerationsprozess ausgleicht.

Die Vermeidung von chronischem Stress gehört als letzter Faktor zu einem Erhalt der Lebensqualität im Alter. Eines der wichtigsten Mechanismen der Stressvermeidung ist die Fähigkeit Wichtiges von unwichtigem unterschieden zu können. Auf diese Weise verliert man nicht den Fokus und kann gezielter und zeitsparender Arbeiten.