

A photograph of a young woman with long blonde hair and a man with grey hair, both smiling warmly. The woman is leaning over the man's shoulder from behind. They are outdoors in a bright, sunny setting with green foliage in the background.

GESUND UND GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

**Ein Ratgeber für ältere ArbeitnehmerInnen
und solche, die es werden wollen**

AK NIEDER
ÖSTERREICH

Autorin:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sonia Raviola
Abteilung Gesundheitspolitik

INHALT

Vorwort	5
Einleitung	6
Wie wir altern	8
1. Wer alt wird, lebt länger	8
2. Warum das Alter bis jetzt ein Imageproblem hatte	10
3. Wie sich unsere Fähigkeiten verändern	12
4. Neue Herausforderungen	15
Wie wir lange gesund bleiben können	17
1. Die Beweglichkeit von Körper und Geist erhalten und fördern	17
2. Wofür unser Körper bestimmt ist	18
3. Im kulinarischen Paradies	22
4. Wasser des Lebens	23
5. Gesundheit braucht Schlaf	24
6. Stehen Sie zu sich selbst und bleiben Sie sich treu	25
7. Mit den eigenen Kräften gut haushalten	27
Wie wir Leben - Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden	31
1. Auf Veränderungen angemessen reagieren	31
2. Gut entscheiden, optimieren und kompensieren	32
3. Herausfinden, was wichtig ist	33
4. Nein sagen ohne Schuldgefühle	34
5. Problem und Lösung	35
6. Das kleine Glück	36
7. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst	37
8. Kraftquelle Freundschaft und Beziehung	38
9. Jeder Mensch hat das Recht auf Hilfe	39
Wie wir Arbeiten - Gesund und glücklich älter werden im Beruf	39
1. Die Aufgabe der Betriebe	39
2. Was Sie für sich selbst tun können	40
3. Vorurteile stoppen	42
4. Berufliche und gesundheitliche Rehabilitation nutzen	42
5. Pflege von Angehörigen rechtzeitig organisieren	43
6. Gut vorbereitet in die Pension gehen	43
Anhang: Literaturangabe und Internetquellen	44

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle wollen alt werden, aber die wenigsten sehen dem älter werden mit Gelassenheit oder gar freudigem Erwartungsdrang entgegen. Sowohl die Jüngeren als auch die Älteren haben meistens überholte Vorstellungen von Menschen, die auf die 50 zugehen oder schon älter sind. Dies gilt ganz besonders für die Arbeitswelt, in der oft ein negatives Image und Vorbehalte vorherrschen.

Aber ab wann ist man alt? Was passiert im Laufe der Jahre tatsächlich mit dem Körper und der Psyche? Welche Rollenbilder und Tabus sind in unseren eigenen Köpfen, und in denen von KollegInnen und vielleicht auch Vorgesetzten? Müssen wir Menschen uns den Arbeitsplätzen anpassen, oder können diese uns angepasst werden, je nachdem, wo wir gerade im Leben stehen?

Mit diesem Ratgeber möchte Sie die Arbeiterkammer Niederösterreich über den positiven Umgang mit dem älter werden informieren und konkrete, leicht begehbbare Wege aufzeigen, wie Sie Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit lange erhalten können.

Auf dieser Wissensbasis und auf Grund Ihrer eigenen Erfahrungen können Sie Fragen zum Thema altersgerechtes Arbeiten, betriebliche Gesundheitsförderung und generationsübergreifende Zusammenarbeit leichter beantworten, und vor allem Ihren Berufsalltag gesünder und selbstbestimmter gestalten.



Markus Wieser , Mag. Joachim Preiß

Foto: VYHNALEK

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

Markus Wieser
Präsident

A handwritten signature in black ink, featuring a large, prominent 'P' followed by several loops and a long horizontal stroke at the end.

Mag. Joachim Preiß
Direktor

EINLEITUNG

Im Arbeitsleben gilt zunehmend: Immer schneller, immer mehr, immer dichter. Gefangen in der Maschinerie und Überbelastung droht schleichende Erschöpfung durch den Verlust des eigenen Lebensrhythmus.

In Österreich haben wir heute vielfach das Glück, sehr alt werden zu können. Tatsächlich ist die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Nicht nur eine gute medizinische Versorgung, ein insgesamt gesünder Lebensstil und bessere Bildung haben dazu geführt, sondern ein damit verbundener und für alle gedachter Wohlstand. Dieser Wohlstand umfasste natürlich das finanzielle Einkommen, aber auch Bereiche wie Mobilität, Wohnraum, Gleichberechtigung, und - mit einer schrittweisen Verkürzung der Arbeitszeit nach Kriegsende von 48 Stunden bis zur heutigen 38 Stunden Woche – vor allem auch den zeitlichen Wohlstand. Und Zeit gilt als die wichtigste Ressource im menschlichen Leben. De facto gewinnen wir ca. seit der Mitte des letzten Jahrhunderts pro Jahrzehnt mehr als zwei Jahre an Lebenserwartung dazu, und dies in einem überwiegend gesunden Zustand. Ein heute 50-jähriger Mann hat aktuell

noch eine statistische Lebenszeit von 29 Jahren und eine 50-jährige Frau von 34 Jahren vor sich. Ein Zeitraum, der sehr viel zusätzlichen Gestaltungsspielraum für ein gutes, gelungenes und glückliches Leben bietet.

Ein Gewinn für viele

Dieser Gewinn für den Einzelnen ist allerdings mit neuen persönlichen und auch gesellschaftlichen Herausforderungen verbunden. Denn gleichzeitig werden immer weniger Kinder geboren, sodass sich die Altersverteilung in unserer Gesellschaft verändert. Die Integrationsforschung bietet dazu zwar attraktive Modelle zur Normalisierung an, aber bis zur Verwirklichung dieser Modelle scheint es noch ein langer Weg zu sein. Vor den Folgen des demografischen Wandels wurde ebenso lange gewarnt, u.a. weil er jene Sozialsysteme überfordert, deren Finanzierung primär auf Basis



Foto: Manora Auersberg

der Erwerbsfähigkeit beruht. Auch hier bieten WirtschaftsforscherInnen alternative Modelle an, wie zum Beispiel neue Formen der Umverteilung, deren Übernahme langsam ins Blickfeld wichtiger EntscheidungsträgerInnen fällt.

De facto aber haben die geburtenstärksten Jahrgänge, die sogenannten Babyboomer, nun die Grenze von 50 Jahren überschritten, jenes Alter, in dem man innerhalb der Arbeitswelt bereits als ältere Mitarbeiterin bzw. älterer Mitarbeiter gilt.

Länger arbeiten?

Den weitaus größten Teil unserer Lebenszeit verbringen wir innerhalb der Arbeitswelt. Deshalb ist ein längeres Leben für den Einzelnen auch mit der Frage verbunden, länger arbeiten zu wollen oder zu sollen. Ob dies überhaupt möglich ist, hängt zum großen Teil von der eigenen gesundheitlichen Verfassung ab.

Damit wird die Gesundheit sowohl für uns persönlich als auch für die ArbeitgeberInnen zu einer wichtigen Ressource, mit der es von beiden Seiten aus gewissenhaft umzugehen gilt. Verbesserungen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes haben in den vergangenen Jahrzehnten dazu beigetragen, Fehlbelastungen zu reduzieren, sodass immer weniger Beschäftigte aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen frühzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden müssen.

Noch relativ neu ist allerdings der Trend, dass stattdessen immer mehr Beschäftigte aufgrund psychischer Erkrankungen längere Zeit arbeitsunfähig werden oder endgültig nicht mehr in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Gründe dafür werden vor allem darin gesehen, dass die modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen unsere geistigen und psychischen Kräfte besonders stark beanspruchen und es auch hier zu gesundheitsschädlicher Überlastung kommen kann.

Was können wir dagegen tun?

Viel Potenzial steckt darin, dass Betriebe die Arbeitsbedingungen unter diesem Gesichtspunkt gesundheitsförderlich gestalten. Gewerkschaften

fordern in diesem Zusammenhang aktuell einen weiteren Schritt zur Verkürzung der Arbeitszeit auf eine 35 Stundenwoche. In unserer Gesellschaft müssen wir außerdem verstärkt darauf achten, dass die Menschen altersgerecht, d. h. ihrem Alter entsprechend, arbeiten können. Denn mit den Jahren verändern sich bestimmte körperliche Voraussetzungen und Fähigkeiten, die unter Umständen unbemerkt zu größeren Belastungen führen, was die Gesundheit und schließlich die Arbeitsfähigkeit frühzeitig gefährdet. Bereits geringfügige Anpassungen der Arbeitsbedingungen oder des eigenen Verhaltens reichen oft aus, um diese Veränderungen auszugleichen.

Darüber hinaus ist vieles von dem, was bisher als jahresbedingter Verlust von Fähigkeiten verstanden wurde, das Ergebnis mangelnder Aktivierung.

Tatsächlich ist das Alter besser als sein Ruf. Einige Fähigkeiten werden zwar schwächer, viele heute wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern sich jedoch. Doch geschieht dies nicht von allein, denn Fähigkeiten können sich nur entwickeln, wenn sie angewandt und gefördert werden.

Dafür bietet das Arbeitsleben grundsätzlich die besten Voraussetzungen. Heute sind die Betriebe aufgefordert, Arbeitsplätze so zu gestalten, dass die Menschen dort möglichst gesundheitsförderlich und generationsübergreifend arbeiten können. Gleichzeitig hat aber auch jeder Einzelne und jede Einzelne die Chance, aktiv für seine eigene Gesundheit und sein eigenes Wohlbefinden zu sorgen.

INFO

Vieles von dem, was als jahresbedingter Verlust von Fähigkeiten verstanden wird, ist nur das Ergebnis mangelnder Aktivierung. Egal wie jung oder alt Sie sind: Ihre Fähigkeiten entwickeln sich weiter, wenn sie angewandt und gefördert werden.

WIE WIR ALTERN

1. Wer alt wird, lebt länger

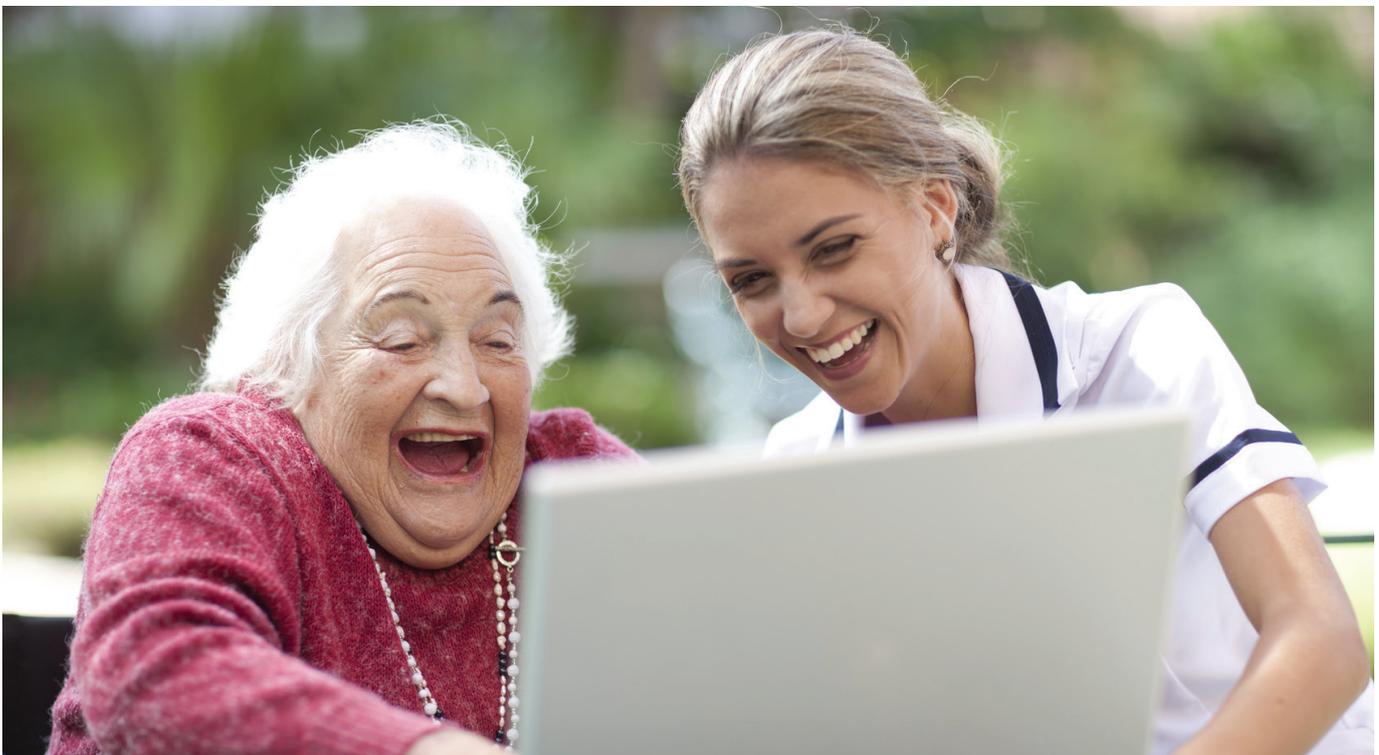
Die Wahrheit lautet: Altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher biologischer Entwicklungsvorgang, der von Geburt an zum Leben dazu gehört. Leben heißt Älter werden – Und älter werden heißt leben! Am Anfang sind es Zellen, schließlich ein hochkomplexer Organismus, der heranwächst und ausreift. Zellen teilen sich, sterben ab, erneuern sich jeden Tag, sogar jede Sekunde tausendfach. Dabei schleichen sich zwar immer wieder Fehler ein oder es treten Störfaktoren auf, die diesen Prozess beeinträchtigen. Doch unser Körper verfügt gleichzeitig über ein umfangreiches Arsenal an Selbstheilungskräften in Form von Wachstums-, Ausgleichs- und Reparaturmechanismen.

Während der menschliche Organismus in den ersten Jahrzehnten augenscheinlich zunächst

mit Aufbau- und Entwicklungsarbeiten beschäftigt ist, verändern sich aufgrund der biologischen Abnutzung verschiedene Körpersysteme bereits etwa ab dem 30. Lebensjahr. Bestimmte Zellen werden nicht mehr ordnungsgemäß erneuert. Zudem kommt es vermehrt zu Zellverlusten. Der Körper verliert nach und nach an Elastizität, Schnelligkeit und Regenerationsfähigkeit und wird anfälliger für Krankheiten, vor allem für die altersassoziierten Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose und Demenz.

Alles Vererbung?

Gern machen wir für unser gesundheitliches Schicksal die Gene verantwortlich. In den Gesundheitswissenschaften ist man sich jedoch einig, dass durch die genetische Veranlagung höchstens 20 bis 30 % unserer Entwicklung





vorgegeben werden. Ganze 70 bis 80 % werden erst mit der Zeit durch unsere Lebensverhältnisse, unsere Lebenseinstellungen sowie durch unsere Lebensführung geprägt und bleiben im Laufe unseres Lebens immer wieder durch Veränderungen in unserer Umwelt, unseren Einstellungen, unserem Verhalten und unseren sozialen Beziehungen positiv wie negativ beeinflussbar. Dies erklärt auch das Phänomen, dass erwachsene Menschen unterschiedlich schnell altern. Denn tatsächlich sind die Unterschiede in Bezug auf die körperliche und geistige Fitness zwischen Menschen gleichen Jahrgangs oft größer als zwischen Menschen, die kalendarisch 20 Jahre auseinanderliegen. Selbst innerhalb eines Menschen können einzelne Körpersysteme unterschiedlich schnell altern.

Um ein gesundes Altern zu ermöglichen, geht es darum, die Balance zwischen Abbau- und Aufbauprozessen einigermaßen zu erhalten.

Dabei ist unser Organismus grundsätzlich sehr anpassungsfähig und vermag, auch negative Einflüsse und Fehlbelastungen je nach Konstitution und Widerstandskraft über eine lange Zeit auszugleichen. Allerdings nicht, ohne Spuren zu hinterlassen, denn im Laufe der Zeit häufen sich in den Körperzellen Schäden unterschiedlicher Art. Das beschleunigt die alterungsbedingten Zellverluste.

Während sich diese Balance in jungen Jahren meist wie von allein die Waage hält, müssen wir uns mit zunehmenden Jahren bewusst darum kümmern.

Das menschliche Gehirn besitzt eine extrem hohe Plastizität, und das heißt: Es ist lebenslang lernfähig und kann auch im reifen Alter auf der Basis dessen, was es gelernt und erfahren hat, weitere Potenziale entfalten.

Wir müssen auf unsere Gesundheit achten und sie aktiv fördern, um der Entstehung körperlicher und geistiger Erkrankungen möglichst lange entgegenzuwirken bzw. diese erst gar nicht zuzulassen.

Dann haben wir heute die besten Voraussetzungen dafür, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben und jene Stärken und Fähigkeiten weiterzuentwickeln, die auf den gemachten Lebenserfahrungen beruhen. Denn das menschliche Gehirn besitzt eine extrem hohe Plastizität, und das heißt: Es ist lebenslang lernfähig und kann auch im reifen Alter auf der Basis dessen, was es gelernt und erfahren hat, weitere Potenziale entfalten. In manchen Situationen ist es aufgrund dessen sogar leistungsfähiger als ein junges Gehirn. Warum wurde diesen Potenzialen innerhalb der Arbeitswelt eigentlich lange Zeit so wenig Beachtung geschenkt?

2. Warum das Alter bis jetzt ein Imageproblem hatte

In vielen Bereichen der Arbeitswelt werden 50-Jährige bereits als „ältere MitarbeiterInnen“ wahrgenommen. Dies wäre überhaupt kein Problem, wenn nicht gleichzeitig die Zugehörigkeit zu den Älteren unerschwerlich mit einem negativen Etikett versehen wäre, auf dem geschrieben steht: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und die Produktivität befinden sich im Abbau! Vielleicht haben auch Sie schon mal den Gedanken gehabt, dass Sie bereits zum „alten Eisen“ zählen? Wie machtvoll die innere Einstellung bzw. die Erwartungshaltung anderer bzw. die eigene zu sich selbst sein kann, zeigt die unten stehende Geschichte von Thomas Edison.

Aufgrund der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen war es jahrzehntlang das Ziel vieler Betriebe, ihre Belegschaft möglichst jung zu halten, da anscheinend das Gehalt junger Arbeitskräfte gemessen an deren Produktivität günstiger für die Betriebe ausfiel als das der Älteren. Allerdings waren die Älteren damals aufgrund ungünstigerer Arbeitsbedingungen vor allem körperlich noch stärker belastet als heute. Im Vergleich wurde „jung“ gern mit Merkmalen wie Dynamik, Kreativität

und Innovationskraft und diese insgesamt mit Erfolg gleichgesetzt. In der Folge erwarteten die Unternehmer von ihren älteren Mitarbeitern keine besonderen Leistungen mehr, sodass sie sich über deren berufliche Weiterqualifizierung sowie den Erhalt ihrer Arbeitsfähigkeit keine großen Gedanken zu machen brauchten. Stattdessen wurden Ältere in den Betrieben vielfach – auf der Grundlage der gängigen „negativen“ Zuschreibungen – zur Problemgruppe stilisiert. Wissenschaft und Forschung, allen voran die Neurobiologie, bescheinigen uns heute jedoch, dass dieses negative Image aus biologischer und psychologischer Sicht in keiner Weise begründet ist. So haben zahlreiche Studien zu Leistungsfähigkeit und Produktivität mit dem Mythos „Jung schlägt Alt“ inzwischen aufgeräumt. Aber wie gesagt Vorsicht! Die negativen Erwartungshaltungen älteren MitarbeiterInnen gegenüber sind bis heute immer noch verbreitet und auch machtvoll. Das Fatale ist, dass sie sich oftmals wie „sich selbst erfüllende Prophezeiungen“ auswirken! Untersuchungen zu vorherrschenden Vorurteilen zeigen deutlich, wie sehr die individuelle Leistungsfähigkeit sowohl durch die eigene Erwartungshaltung als auch durch die Erwartungen anderer wechselseitig beeinflusst wird. Denn unser Denken über das Altern prägt unser Erleben und Verhalten in Bezug darauf, was wir uns zutrauen und welche Entwicklungsmöglichkeiten wir für uns sehen und schließlich auch nutzen.

Wenn Sie beispielsweise erwarten, dass Sie im Alter für die Arbeitswelt uninteressant sind und keine Chancen mehr haben, so werden Sie sich unbewusst auch verhalten wie jemand, der beruflich nichts mehr zu bieten hat. Das heißt, Sie werden sich wahrscheinlich kaum noch bemühen, Ihre Möglichkeiten zu erweitern. Oder wenn Sie davon überzeugt sind, dass mit dem Alter zwangsläufig Ihr Gedächtnis schlechter wird, fühlen Sie sich womöglich bestätigt, wenn Sie einige Male etwas vergessen haben, und werden eventuell nichts dagegen unternehmen,

INFO

Die Macht der inneren Einstellung

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagt ihr: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich soll ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“ Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“ Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts geworden, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. Plötzlich stieß er in einer Schreibtischschublade auf ein zusammengefaltetes Stück Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“ Edison weinte stundenlang. Dann schrieb er in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“



sondern sich in Ihr Schicksal fügen. Körper und Geist werden dann im Normalfall den Weg des geringsten Widerstands gehen und nach und nach an Kraft verlieren, statt neue Wege zu suchen und entsprechende Fähigkeiten passend zu den veränderten Voraussetzungen weiterzuentwickeln.

Unser Organismus ist so angelegt, dass er sich erst durch Aktivität und gezielte Anregung erneuert und wächst.

Aktivität und gezielte Förderung hält Ihren gesamten Organismus flexibel und ermöglicht die Entwicklung von Potenzialen. Heute wissen wir: Unsere Fähigkeiten und Kompetenzen verändern sich im Laufe unseres Lebens, jedoch muss dies keine Auswirkungen auf unsere Arbeitsfähigkeit und auf ein gutes Leben im Alter haben, wenn wir auf unsere Gesundheit achten und dafür sorgen, dass wir körperlich, seelisch und geistig aktiv bleiben.

Die Schlussfolgerung lautet: Unser Denken, unsere innere Haltung, unsere Erwartungen haben so großen Einfluss auf unser Befinden, dass sie

sogar die Uhr unseres Körpers zurückdrehen können. Machen Sie sich also bewusst, welche Erwartungen an Sie gestellt werden und was Sie selbst von sich erwarten.

Im nachfolgenden Kapitel werfen wir noch einen genaueren Blick darauf, wie sich unsere Fähigkeiten weiter entwickeln und was sich mit dem Älterwerden konkret verändert.

INFO

Ein ermutigendes Experiment zur Wirkung unserer Erwartungshaltung

Die amerikanische Psychologin Ellen Langer hat 1979 dazu ein sehr beeindruckendes Experiment mit einer Gruppe 80-jähriger Altersheimbewohner durchgeführt. Diese wurden für eine Woche aus dem Wohnhaus heraus in eine Umgebung gebracht, wie sie sie im Alter von etwa 60 Jahren erlebt hatten. Sie sollten sich in einer Wohngemeinschaft selbst versorgen und waren angehalten, sich innerlich in diese Zeit zurückzusetzen und nach Möglichkeit alles genau so zu machen, wie sie es damals getan haben. Sie unterhielten sich vor allem in der Gegenwartsform und schauten Sendungen, hörten Musik, lasen Bücher und Zeitschriften von damals. Am Ende des Versuchs zeigte sich im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, dass sich ihre körperlichen und geistigen Parameter in diesem Zeitraum wesentlich verbessert hatten. Sie waren in jeder Hinsicht „jünger“ geworden.

3. Wie sich unsere Fähigkeiten verändern

Die körperliche Leistungsfähigkeit

Die körperliche Leistungsfähigkeit eines Menschen erreicht mit etwa 30 Jahren ihren Höhepunkt. Die Leistungskurve in den Bereichen Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination fällt bis zum 40. Lebensjahr meist allmählich ab, danach immer steiler. Allerdings lassen sich diese Fähigkeiten trainieren! Es gibt zahlreiche Beispiele von Menschen, die ihr Leben lang Sport betrieben haben und bis ins hohe Alter aktiv bleiben. Darüber hinaus ist ohnehin in vielen Berufen nicht nur Muskelkraft und Schnelligkeit, sondern eher die geistige Leistungsfähigkeit entscheidend, und diesbezüglich sieht es sogar besser aus, als die Meisten denken.

Die geistige Beweglichkeit

Im Prozess des Älterwerdens nimmt in der Regel die **fluide Intelligenz** ab, d. h. die Geschwindigkeit der Wahrnehmung und der Informationsverarbeitung, das gleichzeitige Ausführen mehrerer Tätigkeiten, das sogenannte Multitasking, sowie die Konzentrationsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis verschlechtern sich. Warum ist das so? Diese Prozesse finden überwiegend im Arbeitsgedächtnis statt, das am stärksten von einem alterungsbedingten Abbau der Neuronen betroffen ist. Doch gelingt es Älteren in der Regel, diese Einbußen auszugleichen, sodass sie im Alltag dadurch nicht beeinträchtigt werden. Das liegt nicht nur an sehr individuellen Sichtweisen, wie beispielsweise dieser:

Die Jungen sind möglicherweise schneller, aber die Älteren wissen den kürzeren Weg.

Möglich wird so eine Kompensation beispielsweise auch durch weitere Gehirnleistungen, die sich im Alter nicht verändern, wie es die Neurowissenschaften inzwischen belegt haben. Dazu gehören das Langzeitgedächtnis und damit verbunden die sogenannte **kristalline Intelligenz**. Hierbei handelt es sich um das, was wir im



Laufe unseres Lebens an Wissen und Erfahrung angesammelt haben, z. B. Fach- und Strategiewissen, Problemlösefähigkeiten und Menschenkenntnis. In diesem Sinne gehören ältere ArbeitnehmerInnen potentiell zu den StrategInnen und ExpertInnen, und damit zu den wichtigsten Führungskräften respektive Fachkräften.

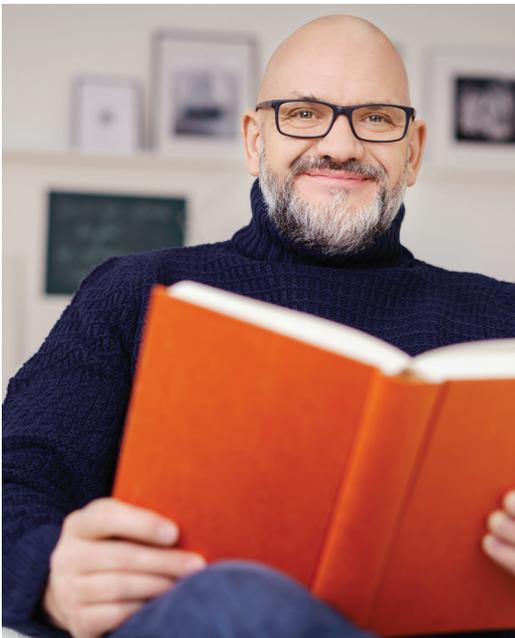
Im Laufe der Zeit verfeinert sich das Zusammenspiel vieler geistig-psychischer Prozesse und wird effizienter. Dies wird durch weitere Veränderungen im reifenden Gehirn begünstigt und bildet die Grundlage für die Höherentwicklung von ExpertInnenwissen, der Fähigkeit zu differenziertem Denken, Urteilsvermögen und Weitblick. Kann dieser Prozess ungestört stattfinden, befähigen uns diese Eigenschaften in vielen Lebensbereichen – zwar nicht per se, jedoch potentiell – dazu, klügere, präzisere und insgesamt ökonomischere Entscheidungen zu treffen, sodass wir notwendige Ziele mit weniger Aufwand von Energie und Ressourcen erreichen können. Unter guten gesundheitlichen Umständen und bei entsprechender Anregung kann der Verlust von Neuronen lange Zeit und bis ins hohe Alter ausgeglichen werden. Darüber hinaus liefert die erweiterte Erkenntnisfähigkeit das Potenzial dafür, immer wieder neue Entwicklungsimpulse

zu erfahren und neue Räume für Kreativität und Innovationskraft zu öffnen.

Die Lernfähigkeit

Über ältere MitarbeiterInnen ist das Vorurteil verbreitet, dass sie nicht mehr so gut lernen wie jüngere KollegInnen und sich daher für neue Aufgaben oder einen neuen Job nicht mehr gut eignen würden. Auch dieses Vorurteil konnte inzwischen widerlegt werden! Das Lernvermögen in späteren Jahren hängt stark von den zuvor im Lebenslauf gemachten Lernerfahrungen ab.

Solange keine krankhaften Veränderungen vorliegen, entstehen Lernprobleme in späteren Jahren nur, wenn es in jüngeren Jahren, vor allem ab ca. dem 40. Lebensjahr, keine regelmäßigen beruflichen Weiterbildungen oder andere Lernreize gegeben hat. Das Lernen ist dann tatsächlich erst einmal mühsamer. Beim Betroffenen entsteht dadurch Unsicherheit und es fehlt an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dies kann den Lernenden innerlich blockieren oder sogar davon abhalten, Neues zu wagen.



Liegen keine krankhaften Beeinträchtigungen vor, behält das Gehirn bis ins hohe Alter seine sogenannte neuronale Plastizität und verändert

INFO

Spuren im Gehirn

In der Biochemie des Gehirns lassen sich DREI ARTEN VON GLÜCK unterscheiden, jede erzeugt von bestimmten Botenstoffen:

Das Glück des Wollens: Wenn wir nach etwas streben, stellt Dopamin die Belohnung in Aussicht, Endorphine lösen dabei Euphorie aus.

Das Glück des Vermeidens: Wenn wir Bedrohungen entgehen, führt das Sinken der Kortisol- und Adrenalinpiegel zu Entspannung

Das Glück des Seins: Wenn wir haben, was wir brauchen, sorgt körpereigenes Morphin für Zufriedenheit, Serotonin für Beruhigung und Oxytocin für ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen.

Unser Gehirn verändert sich ein ganzes Leben lang, auch noch im Alter. Seine Fähigkeit zum ständigen Umbau wird in der Neurowissenschaft Plastizität genannt. Genau wie alle anderen Erfahrungen hinterlassen auch Gefühle wie Glück, Trauer, Angst oder Freude ihre Spuren im Gehirn: Die Kontaktstellen zwischen den einzelnen Nervenzellen – die Synapsen – verstärken sich. Ganz neue Nervenbahnen werden gebildet und bereits bestehende stärker mit Myelin umhüllt, so können Sie Signale stärker weiterleiten: Genau das ist es, was wir als LERNEN bezeichnen.

als Reaktion auf entsprechende Reize immer wieder seine Struktur. Es werden neue Synapsen gebildet und in besonderen Fällen – das wissen die Forscher erst seit einigen Jahren – sogar neue Nervenzellen. Somit bleibt das Gehirn lernfähig. Ältere Menschen lernen lediglich anders, keineswegs aber schlechter als jüngere. Anfangs benötigen Ältere eventuell etwas mehr Zeit für den Prozess, neues Wissen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis zu befördern.

Der wesentliche Vorteil der Älteren ist, dass sie auf eine zeitlich längere Lerngeschichte und deswegen auf vielfältigere Wissensnetze und Verknüpfungen zurückgreifen können.

Dabei ist es günstig, wenn Sie sich für das, was Sie lernen, emotional begeistern und außerdem an bereits vorhandene Wissensnetze anknüpfen können. Eine hohe Motivation zum Lernen wirkt sich in jedem Alter positiv aus und macht glücklich.

Die emotionale und soziale Intelligenz

Dies betrifft auch viele emotionale und soziale Aspekte: Unser Erfahrungswissen und die bereits genannten Entwicklungsprozesse führen im reifenden Gehirn dazu, dass unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle, zur Empathie und im Umgang mit Emotionen besser werden kann. Dadurch erleben wir uns stärker als Handelnde und Kontrollierende einer Situation, wodurch wir gelassener und noch selbstbestimmter werden können. Das wiederum kann sich positiv auf unser zwischenmenschliches Feingefühl und auf unsere Zufriedenheit auswirken. Für jedes Alter gilt, zumindest aus neurobiologischer Sicht, dass der Sinn des Lebens, also die Motivation zu leben, zu lieben und zu arbeiten, die Beziehung zu anderen Menschen und die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gemeinschaft sind.



„Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen mit anderen Individuen, wobei dies nicht nur persönliche Beziehungen betrifft, Zärtlichkeit und Liebe eingeschlossen, sondern alle Formen sozialen Zusammenwirkens. Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind, aus neurobiologischer Sicht, auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen.“

Joachim Bauer, Autor des Buches „Prinzip Menschlichkeit“.



4. Neue Herausforderungen

Die Endlichkeit des Lebens wird bewusst

Während uns unsere Entwicklungsziele in jungen Jahren häufig noch unbewusst sind, lernen wir uns selbst und das Leben im Laufe der Jahre immer besser kennen und erlangen zunehmend Weitblick und Reife und damit auch die Fähigkeit, uns der eigenen Entwicklung bewusster zu werden.

Vielen Menschen wird es deshalb mit zunehmenden Jahren wichtiger, eine erkennbare Richtung und einen Sinn in dem zu sehen, was sie tun, sowohl im Rückblick auf das bisherige Leben als auch im Hinblick auf das, was noch kommen soll und kann. Die Gemeinschaft mit anderen und die Bedeutung von sozialen Beziehungen nimmt hierbei einen immer höheren Stellenwert ein.

Das Prinzip der Generativität – der Wunsch, etwas weiterzugeben – beginnt zu greifen. Gleichzeitig wird uns bewusst, dass die individuellen Möglichkeiten nach und nach geringer werden. Es wächst das Bewusstsein für die Begrenztheit des Lebens: Die beruflichen Optionen engen sich ein, die Kinder verlassen das Haus, die ei-



genen Eltern sind womöglich hilfs- und pflegebedürftig geworden. Das Verhältnis zu Körper, Seele und Geist kann in dieser Lebensphase in ähnlicher Weise bewegt werden wie in der Phase der Pubertät.

Vielen Menschen fällt es durchaus schwer, aus dieser Wehmut von sich verabschiedenden Lebensabschnitten neuen Lebensmut entstehen zu lassen. Stattdessen machen sich oft Ängste und Sorgen breit, die Kraft und Energie rauben. Aber: Leben heißt Veränderung. Und realistisch gesehen ist viel mehr möglich als wir glauben.



Leben heißt Veränderung: Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt!

Realistisch gesehen ist viel mehr möglich, als wir glauben

Nun wissen wir, dass mit den Jahren nicht nur alles schlechter, sondern vieles lange beständig bleiben und einiges sogar besser werden kann. Deshalb geht es darum, sich mit den Veränderungen in gewisser Weise anzufreunden. Erst dann können wir realistische Gestaltungs- und Anpassungsmöglichkeiten erkennen, die uns helfen, dass wir uns auch mit diesen Veränderungen gesund weiterentwickeln, glücklich sein und wohlfühlen können. Eine Voraussetzung für diesen Prozess ist, dass wir eine für uns individuell passende realistische Haltung entwickeln. Dabei schwanken die meisten Menschen zwischen zwei entgegengesetzten Polen: Auf der einen Seite halten sie sich an einer sie überfordernden Selbstüberschätzung fest und neigen dazu, die eigenen Grenzen zu ignorieren. Auf der anderen Seite steht dagegen die hoff-

nungslos und hilflos machende Überzeugung, dass man gegen die Verluste im Alter nichts machen könne.

Beide Extreme führen uns früher oder später in die Erschöpfung und Depression – entweder durch übermäßige oder durch ausbleibende Aktivierung. Und wie so oft geht es deshalb darum, einen eigenen und gesunden Mittelweg zu finden. In manchen Fällen gehört sicher auch die Entscheidung dazu, dass der Aufwand für eine Anpassung oder einen Neubeginn zu groß erscheint. Oft müssen wir zunächst mit Gewohnheiten und mit Vertrautem brechen, um kreative Kompetenzen entwickeln und neue Lösungswege entdecken zu können. Die Herausforderung ist es, einen Sinn darin finden zu können, Dinge gehen zu lassen und damit Platz für Neues zu schaffen. Diese Fähigkeit zu kultivieren ist ein wichtiges Geschenk an uns selbst, wie eines der schönsten Gedichte von Hermann Hesse belegt:

Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.*

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, Der uns beschützt und der uns hilft, zu sein.

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

WIE WIR LANGE GESUND BLEIBEN KÖNNEN

Was unser Organismus braucht, um seine Gesundheit zu erhalten, ist zunächst unabhängig vom Alter und wird besser deutlich, wenn wir uns bewusst machen, dass sich unser Körper und unsere Psyche vor Millionen Jahren durch die Anpassung an naturnahe Lebensbedingungen entwickelt haben.

Während sich die Lebensbedingungen, zumindest in den reichen Ländern, seitdem stark gewandelt haben, hat sich das komplexe Zusammenwirken unserer Körpersysteme und unserer Psyche wenig verändert. Wenn wir unsere Gesundheit stärken wollen, müssen wir auf diesen Umstand Rücksicht nehmen.

Standen zur Sicherung des Überlebens noch bis vor wenigen Jahrzehnten unsere körperlichen Kräfte im Vordergrund, werden bei den heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen eher unsere psychischen Kräfte in vielfältiger Weise gefordert und durch anhaltenden Stress häufig auch überfordert. Die Folgen sind: Bewegungsmangel auf der einen Seite und psychische Überlastung auf der anderen. Beides wirkt sich schädlich auf unsere Gesundheit aus. Dem entgegenzuwirken, fällt uns mitunter schwer, denn wir haben uns in dieser bewegungsarmen Welt eingerichtet und vielfach noch keinen systematischen Umgang mit unseren psychischen Kräften unter den heutigen Bedingungen gelernt.

1. Die Beweglichkeit von Körper und Geist erhalten und fördern

Um Sie davon zu überzeugen, dass es sich lohnt, spätestens heute damit zu beginnen, sich auf das Alter vorzubereiten, werfen Sie einen kurzen Blick in Ihre Zukunft: Damit Sie auch im höheren Alter, wenn Sie aus dem beruflichen Leben längst hinter sich gelassen haben, möglichst lange selbstbestimmt leben können, müssen Sie sich frühzeitig um Ihre körperliche Fitness kümmern. Der Grad der Selbstbestimmung wird später in hohem Maße davon abhängen, wie bewegungsfähig und mobil Sie noch sein werden. Je weniger Aufwand Sie dann für jede Bewegung benötigen, desto selbstständiger werden Sie sein und desto mehr Energie und Handlungsspielraum wird Ihnen für andere Aktivitäten zur Verfügung stehen, die Ihrem Leben Sinn und Fülle geben können.

Der Grad der Selbstbestimmung wird später in hohem Maße davon abhängen, wie bewegungsfähig und mobil Sie noch sein werden.

Natürlich wird Ihnen die Bewegung bereits heute guttun, denn Bewegung ist die Grundlage allen Lebens und unser lebender Körper ist auf Bewegung angewiesen, um funktionstüchtig zu sein.



2. Wofür unser Körper bestimmt ist

Um zu überleben, hat sich unser Körper im Prozess der Evolution zu einer hocheffizienten Lauf- und Arbeitseinheit entwickelt, das heißt konkret: starke Muskeln, stabile und gleichzeitig leichte Knochen, vielseitige Gelenke und weich abfedernde Füße, die uns einst auf der Suche nach neuen Nahrungsquellen kilometerlange Strecken trugen. Dazu wird reichlich Sauerstoff aus der Lunge benötigt, der zusammen mit dem Blut über das Herz-Kreislauf-System in die Muskeln transportiert wird und dort Energie aus Zucker und Fetten freisetzt.

Unsere frühen Vorfahren haben ihren Körper im täglichen Leben vielseitig einsetzen müssen und seine Fähigkeit zu großer Ausdauer, Kraft und

Koordination reichlich beansprucht. In diesem Körper stecken wir noch immer, nur fordert uns das tägliche Leben selten noch zu körperlichen Höchstleistungen heraus. Heute ist ein Großteil der Berufstätigen sogenannte „KopfarbeiterInnen“, die ihren Arbeitstag vorwiegend im Sitzen verbringen. Der körperliche Einsatz vieler Tätigkeiten besteht aus einseitigen und monotonen Belastungen. Zu Fuß ist beruflich und privat kaum noch jemand unterwegs. Unvorstellbar aber wahr:

Zwei Drittel der Bevölkerung kommen nicht einmal mehr auf eine Stunde Bewegung am Tag.



Bewegung ist Leben

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Anzahl der Muskelfasern im Körper allmählich ab, das macht sich normalerweise erst ab dem 45. oder 50. Lebensjahr bemerkbar. Doch unsere Muskeln reagieren bis ins hohe Alter auf Trainingsreize. Das bedeutet, wir können dem natürlichen Abbau durch Aktivität entgegenarbeiten. Da in unserem Körper alles mit allem zusammenhängt, hat Bewegung weitere positive Effekte: So festigt das, was die Muskeln fit hält, auch Gelenke, Knochen, Knorpel und Sehnen, denn

diese passen sich stetig dem Leistungsniveau unserer Muskeln an. Auch ihre Strukturen verändern sich mit zunehmendem Alter – allerdings umso mehr, je weniger sie regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.

Sind die Muskeln zu schwach, verschleißten auch die Gelenke schneller und dadurch werden z. B. chronische Gelenkentzündungen begünstigt. Doch selbst dann, wenn bereits ein Schaden entstanden ist, kann Bewegung die damit verbundenen Symptome mildern. Denn unser Bewegungsapparat ist ein erstaunliches

System, das sich weitgehend selbst regeneriert und – abgesehen von Unfällen und spezifischen Erkrankungen – erst Schwächen zeigt, wenn es nicht bzw. nur einseitig benutzt wird.

Die Wirkung reicht jedoch noch weiter: Durch Training wird nicht nur unser Bewegungsapparat, sondern es werden automatisch weitere Organsysteme und Körperfunktionen mit in Schwung gebracht, weil sie alle darauf ausgerichtet sind, die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln zu unterstützen. Das Herz-Kreislauf-System und das Lymphsystem, unsere Atmung, unser Energie- und Hormonhaushalt, das Immunsystem, das Gehirn und das Nervensystem, die verschiedenen Stoffwechselforgänge insgesamt und sogar unsere Psyche werden durch die regelmäßige Beanspruchung unseres Körpers derart auf Trab gehalten, dass die meisten altersassoziierten Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck sowie rheumatische Erkrankungen im Lebenslauf erst deutlich später oder nie auftreten.

„Einen Tag im Büro zu sitzen ist genauso schädlich wie eine Packung Zigaretten zu rauchen.“

David Agus, Autor des Buches „Leben ohne Krankheit“

Bewegung aktiviert das Gehirn

Zum einen führt körperliche Anstrengung zu einer guten Durchblutung, wodurch auch das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Zum anderen sind alle Muskeln über das Nervensystem mit dem Gehirn verbunden, so dass jede Bewegung auch das Gehirn fordert und in Aktivität versetzt. Die Kombination von Bewegung und geistiger Tätigkeit fördert zudem die Entstehung neuer Kontakte zwischen den Nervenzellen und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Damit wird das Risiko für altersbedingte Erkrankungen des Gehirns wie Demenz oder Parkinson gesenkt. Wenn der Körper bekommt, was er braucht, kurbelt die körperliche Arbeit schließlich die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin an. Bei vielen Menschen verbessern sich dadurch Stimmung und Wohlbefinden.

Auf unser Gehirn wirken nahezu alle Betätigungen fördernd, die unsere geistigen Fähigkeiten in komplexer Weise beanspruchen und uns zum Lernen und zur Entwicklung anregen. Bitte lesen Sie noch einmal die Info „Spuren im Gehirn - 3 Arten von Glück“ auf Seite 13.

Diese Gelegenheit bieten beispielsweise abwechslungsreiche berufliche Anforderungen und Weiterbildungen sowie Aktivitäten im privaten Bereich wie soziales Engagement, das Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstruments und insbesondere Paartänzen, wie zum Beispiel Salsa, Walzer oder Tango.



Wie wir in Bewegung kommen können

Grundsätzlich sind keine Höchstleistungen gefragt. Vor allem sollte man anfangs seine Ziele nicht zu hoch stecken und durchaus einbeziehen, dass ein Großteil der gesundheitsförderlichen Bewegung bereits durch einen „bewegten Alltag“ quasi nebenbei organisiert werden kann, z. B. indem – soweit möglich – bewusst die Treppe statt des Aufzugs und das Fahrrad statt des Autos gewählt werden. Genauso kann es sich jeder zur Gewohnheit machen, eine Station eher aus dem Bus auszusteigen und eine kleine Strecke zu Fuß zu gehen. Treppe statt Aufzug. Fahrrad statt Auto. Zu Fuß gehen statt Straßenbahn. Selbst aktive Putz- und Gartenarbeiten könnte man in diesem Sinne sportlich sehen. Trauen Sie sich und Ihrem Körper ruhig etwas zu. Beginnen können Sie jederzeit: Studien belegen, dass sich z. B. die koordinativen Fähigkeiten untrainierter 60-Jähriger durch ein Training so weit verbessern lassen, dass sie mit den Werten untrainierter 40-Jähriger vergleichbar sind.

Eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining sowie Dehn- und Koordinationsübungen ist optimal. Sollten Sie längere Zeit sportlich inaktiv gewesen sein, ist es ab dem 35. Lebensjahr rat-

sam, zunächst einen Gesundheitscheck vornehmen und sich beraten zu lassen, welche Sportart geeignet ist. Was Sie auch machen, lassen Sie es anfangs gemächlich angehen: Wenn man hochmotiviert weiter oder schneller läuft, als die aktuelle Kondition es zulässt, kann der Körper sich nicht schnell genug anpassen. In der Folge kommt es zu Überlastungen und Verletzungen, was der Motivation dann meistens einen Dämpfer versetzt. Deshalb sind regelmäßige kleine Trainingseinheiten, z. B. durch ein systematisch aufbauendes Lauftraining, besser als sporadische „Gewaltaktionen“. Sollten in der Bewegung oder beim Sport Schmerzen auftreten, geben Sie nicht auf, sondern lassen Sie sich beraten, um herauszufinden, wo das Problem liegt und was Sie anders machen können. Viele Probleme kommen beispielsweise von den Füßen, deren Muskulatur infolge der Entwicklung vom Dauerläufer zum Dauersitzer oder -steher oft geschwächt ist. Dadurch sind sie anfällig für Fehlbelastungen, was Auswirkungen auf das gesamte Bewegungssystem haben kann. Je mehr Sie sich mit den Zusammenhängen auseinandersetzen, desto besser lernen Sie Ihren Körper kennen und können damit automatisch Ihren Einfluss auf Ihre Gesundheit vergrößern.

Zwangs- und Fehlhaltungen am Arbeitsplatz

Der typische Büroarbeitsplatz aber auch viele andere Arbeitsbereiche bringen Zwangshaltungen mit sich. Eine aktive Steh-Sitzdynamik, der regelmäßige Wechsel aus stehenden und sitzenden Tätigkeiten, bewegte Ausgleichsübungen (siehe Übungen) sowie die Umsetzung der richtigen Arbeitshaltungen können aber Wunder wirken. Durchbrechen Sie die Schamgrenze, sich vor den KollegInnen zu bewegen und aktiv zu sein. Seien Sie ein Vorbild, denn daraus resultiert nicht nur ein verbessertes Teamgefüge sondern mehr Aktivität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit für alle!



Aufrechte Sitzhaltung



Gegenbewegung



Ausgleichsübung

Im Bild: Stefan Kaindl, ASKÖ-NÖ-Ergotherapeut gibt Tipps und hält fest: Zwangshaltungen am Arbeitsplatz können und sollen durchbrochen werden!

3. Im kulinarischen Paradies



Wir sind in der glücklichen Situation, in einem der reichsten Länder der Welt zu leben – ein echter Grund für Dankbarkeit. Gesundes Essen ist einer der schönsten Wege zu einer attraktiven und angenehmen Lebensführung: Allgemeines Wohlbefinden, hohe Leistungsfähigkeit und ein genussreiches Älterwerden sind nur einige der Früchte, die Sie auf diese Weise leicht ernten können. Aber es überaus wichtig zu lernen, mit unserer Nahrung maßvoller und bewusster umzugehen. Warum?

Damit unser Organismus in all seinen Funktionen sowohl körperlich als auch geistig reibungslos arbeiten kann, ist es wichtig, dass möglichst alle Nährstoffe zugeführt werden, die er für die vielen Stoffwechselprozesse benötigt. Gemeint sind im Wesentlichen: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Fette. Evolutionsbedingt ist unser Organismus darauf programmiert, sich mit möglichst viel Energie zu versorgen, damit er im Notfall für Kampf oder Flucht gerüstet ist. Deshalb mögen wir Dinge, die süß schmecken oder einen gewissen Fettgehalt haben. Da das Nahrungs-

angebot in der Menschheitsgeschichte meist eingeschränkt war und man sich mehr bewegen musste, bestand nur selten die Gefahr, Übergewicht zu entwickeln.

Heute müssen wir uns stattdessen oft bewusst zurückhalten und auf einen sparsamen Umgang mit Nahrungsfetten und Kohlenhydraten achten, denn mit dem Übergewicht nimmt die individuelle Anfälligkeit für die Entwicklung von Krankheiten zu. Insgesamt sollte man im Durchschnitt nicht mehr Kalorien aufnehmen, als man verbraucht:

Der Grundumsatz an Energie wird mit zunehmendem Jahren niedriger, der Körper benötigt aber weiterhin ausreichend Nährstoffe. Günstig ist deshalb ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten wenig Kalorien und gleichzeitig viele wichtige Nährstoffe. Verschiedene Vitamine und weitere Pflanzenin-

haltsstoffe sorgen dafür, dass in den Zellen freie Radikale beseitigt werden, die dort ansonsten Schäden verursachen und unseren Organismus schneller erkranken und altern lassen. Als Basis für eine ausgewogene Ernährung wird von den meisten GesundheitsexpertInnen die traditionelle Küche des Mittelmeerraums empfohlen. Die Zutaten sollten möglichst abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig sein.

Gut und gesund essen:

» ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide. Diese enthalten viele komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe sowie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

» ein moderater Anteil an Milch- bzw. Sauermilchprodukten als wichtige Calcium- und Vitaminquelle.

» ein niedriger Anteil an tierischem Eiweiß aus Fleisch und Geflügel. Fisch sollte bevorzugt werden. Der Fettanteil in den Nahrungsmitteln sollte gering sein. Zur Zubereitung von Speisen werden pflanzliche Fette, insbesondere Olivenöl, empfohlen.

TIPP

Wie bei der Bewegung sollte man auch bei der Ernährung die eigenen Ziele zunächst nicht zu hoch stecken. Setzen Sie sich lieber das konkrete und positiv formulierte Ziel, zumindest einmal am Tag eine ausgewogene gesunde Mahlzeit zu sich zu nehmen, als rigoros und pauschal auf alles Ungesunde und Kalorienreiche verzichten zu wollen. Und packen Sie sich für die Arbeit einige gesunde Snacks wie Äpfel, Bananen, Nüsse und Trockenfrüchte ein, damit Sie keinen Heißhunger erleiden und gestresst zum Schokoriegel aus dem Automaten greifen.

4. Wasser des Lebens

Wichtig ist außerdem, dass wir darauf achten, genug zu trinken. Unser Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser, das sich im Laufe des Tages über die Haut, die Lunge und die Toilettengänge reduziert.

Bereits bei einem Verlust von 1 bis 2 % des Körpergewichts an Wasser sinkt die Leistungsfähigkeit – zuerst im Kopf und dann in den Muskeln.

Das Denken stagniert und wir werden schwächer, müder und gereizter. Die beste Wahl sind Wasser, zuckerfreie Säfte und Tee. Hingegen sollten Kaffee, Schwarztee und alkoholische Getränke mit bewussten Genuss und nur in kleinen Mengen getrunken werden.



5. Gesundheit braucht Schlaf



Schlaf ist ein essenzielles Bedürfnis, dessen Befriedigung entscheidend für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden ist. Ausgeschlafene Menschen sind ausgeglichener, leistungsfähiger, aufmerksamer und lernen besser. Im Schlaf regenerieren sich Körper, Geist und Gehirn: Stresshormone werden abgebaut und die Stoffwechselprozesse im Organismus können sich harmonisieren, Hormone lassen Muskeln wachsen, Zellen werden repariert und unsere Energiespeicher aufgefüllt.

Im Schlaf arbeitet auch unser Immunsystem am besten und verteidigt unseren Körper gegen Krankheiten. Schließlich braucht das Gehirn den Schlaf, um die Reize des Tages zu verarbeiten und Lernprozesse zu verfestigen.

Schlafmangel hingegen führt zu Müdigkeit und Leistungsminderung - besonders kognitive Leistungen wie Lernen und Erinnern werden

beeinträchtigt. Dauerhaft kann zu wenig Schlaf viele gesundheitliche Folgen nach sich ziehen: Der Schlafentzug versetzt den Körper in einen Stresszustand, der nach und nach zu immer mehr Stress führt, weil er die körpereigenen Reparatur- und Regenerationsmechanismen blockiert, den Stoffwechsel durcheinanderbringt und die Energiereserven ausschöpft.

Die meisten Menschen kommen mit einer Schlafzeit zwischen sechs und neun Stunden zurecht. Viele wissen allerdings nicht, wie viel Schlaf sie genau benötigen, denn unser wahres Schlafbedürfnis wird durch viele äußere Einflüsse verdeckt.

Insbesondere das elektrische Licht am Abend und gesellschaftlich bedingte Zeitvorgaben wirken sich auf unseren natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus störend aus. Viele Menschen bekommen im Alltag zu wenig Schlaf, weil ihr ei-

TIPP

Drei einfache Tipps für gesunden Schlaf

1. Achten Sie auf ausreichende Bewegung und sonstige Aktivitäten am Tag sowie auf regelmäßige Schlafenszeiten.
2. Verzichten Sie in der Zeit vor dem Schlafengehen auf intensive körperliche oder geistige Betätigung sowie auf schwere Mahlzeiten, Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
3. Schenken Sie sich die richtige Schlafatmosphäre in Ihrem Schlafzimmer: Eine angenehme Temperatur, wohltuende Stille und ein beruhigender Lichtschutz gehören genau so dazu wie eine gute Matratze und körperfreundliche Bettwäsche.

gener Rhythmus nicht gut zu den vorgegebenen Zeiten passt.

Wann wir am besten wach sein können, das hängt von unseren Gewohnheiten, aber auch von unseren Genen ab: Hier unterscheiden sich die Morgen-Menschen, die gut früh aus dem Bett kommen und ihr Leistungshoch in den Vormittagsstunden haben, von den Abend-Menschen, die sich mit dem Aufstehen schwertun und ihr Leistungshoch erst am späten Nachmittag bis in die Abendstunden entwickeln. Es ist möglich, den Rhythmus anzupassen. Wie gut dies gelingt, hängt jedoch stark von der eigenen Motivation ab. Eine professionelle Schlafberatung kann hier eine gute Unterstützung bieten. Ihre natürliche optimale Schlafzeit pro Nacht können Sie herausfinden, wenn Sie in einem Urlaub, mit mittlerer anstrengender Tagesaktivität, eine Woche lang darauf achten, zeitig ins Bett zu gehen. Vielleicht lesen Sie noch ein wenig und beobachten, wann Sie in der Regel so müde sind, dass Sie tatsächlich einschlafen, und wann Sie von allein wieder aufwachen.

Etwa ab dem 50. Lebensjahr verändert sich unser Schlafrhythmus. Wir wachen früher auf, sodass sich sogar Nachtmenschen zu Frühaufsteher entwickeln können. Außerdem schlafen wir nicht mehr so tief, sodass wir in der Nacht eventuell häufiger aufwachen.

In Kombination mit anderen Faktoren können diese Veränderungen auch zu stark belastenden Schlafstörungen führen. Zu diesen Faktoren gehören Stresssituationen, Ängste, depressive Zustände, aber auch Schmerzen, Krankheiten, Lärm, Schichtarbeit und Jetlag. Bei der Ursache für Schlafstörungen handelt es sich meistens um ein komplexes Netzwerk von Wechselwirkungen zwischen mehreren Faktoren, die schließlich noch durch die Angst vor der Schlafstörung verstärkt werden. Die Dynamik ist oft nur schwer erkennbar. Bei schweren oder lang anhaltenden Schlafstörungen ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Unterstützung bieten hier zum Beispiel PsychotherapeutInnen oder ArbeitspsychologInnen, sowie FachärztInnen für Schlafmedizin oder Schlaflabore.

6. Stehen Sie zu sich selbst und bleiben Sie sich treu!

Unsere Lebensbedingungen verführen uns zu Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, zu wenig Schlaf und einem Übermaß an Stress. Wenn wir unser Gesundheitsverhalten verändern wollen, sei es, dass wir uns mehr bewegen, gesünder essen oder mehr trinken wollen, müssen wir dazu in der Regel viele Gewohnheiten verändern. Gewohnheiten sind eigentlich sehr hilfreich, denn sie vereinfachen unser Leben, indem wir über viele Handlungen nicht mehr nachdenken müssen. Doch diese in unserem Bewusstsein unabhängig ablaufenden Automatismen können uns das Leben schwer machen, wenn es darum geht, uns an Veränderungen und neue Anforderungen anzupassen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen

Neue Gewohnheiten zu installieren, erfordert dementsprechend persönlichen Einsatz. Dazu



müssen auf der Basis bewussten Denkens und kontrollierten Verhaltens alternative Automatismen etabliert werden. Solange sich die neuen Abläufe noch nicht verfestigt haben, müssen wir mit Rückfällen in die alten Verhaltensweisen rechnen. Lassen Sie sich aber keinesfalls entmutigen, sondern halten Sie an Ihren Zielen fest und versuchen Sie es immer wieder aufs Neue. Auch kleinste Veränderungen können qualitativ einen großen Unterschied machen.

Und noch ein Hinweis: Rückfälle passieren insbesondere, wenn wir gestresst sind. Denn in diesem Moment hat automatisiertes Verhalten Vorrang, weil es schneller ist als ein aktiver Denkprozess. Seien Sie deshalb aufmerksam, in welchen Situationen Sie in alte Muster zurückfallen. Versuchen Sie, die Zusammenhänge zwischen Stress und Ihrem Verhalten besser zu verstehen. Werden Sie kreativ und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus, bis Sie eine passende Vorgehensweise finden, die Sie mit möglichst wenig Aufwand aufrechterhalten können.

Manchmal wird dies allerdings auch durch innere Blockaden erschwert, die wir bei uns selbst nur schwer erkennen können. Sie sind mit uns unbewussten inneren Zusammenhängen verknüpft. Gespräche mit einem Coach oder auch Psychotherapeuten können uns dabei helfen, diese Zusammenhänge zu verstehen oder neue Impulse zu setzen, jedenfalls dadurch viel mehr Handlungsspielraum über unser Verhalten zu erlangen. Und ganz wichtig: Achten Sie auf Ihre Gedanken – sie sind wie Ihre Gefühle Ihr größter Schatz! Im Talmud, der Sammlung der Gesetze und religiösen Überlieferungen des Judentums, findet sich ein bekannter weiser Spruch darüber:

SPRUCH

Aus dem Talmud

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

7. Mit den eigenen Kräften gut haushalten



Hoher Zeitdruck, zu viele Termine, Evaluierungswellen, ständige Unterbrechungen: Der Geist arbeitet auf Hochtouren, der Körper will Bewegung, die Psyche ruft nach Pause, Wertschätzung und Entspannung.

Bitte geben Sie sich sofort soviel wie möglich von allem, was Sie für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit brauchen!

Die psychischen Kräfte sind gefordert

Der Druck, zu funktionieren und sich der äußeren vorgegebenen Geschwindigkeit anzupassen, um den Preis, dass für das eigene Leben nach Dienstschluss dann die Kraft oft nicht mehr ausreicht, ist nicht zu unterschätzen – und zwar ungeachtet des Alters, indem sich die Erwerbstätigen befinden. Der Satz „Mir läuft die Zeit davon“ heißt nicht nur, zu viel auf einmal machen zu wollen oder zu müssen, sondern auch, gegen seinen eigenen inneren Zeitstrom zu schwimmen und seine körperlich-psychischen Bedürfnisse zu unterdrücken. Entschleunigung und Entdichtung sind daher die wichtigsten aktuellen Schlagwörter in der aktuellen Diskussion um gesundheitsförderliches Arbeiten!

Die Herausforderungen innerhalb der heutigen Arbeitswelt finden außerdem verstärkt auf geistiger Ebene beziehungsweise in psychosozialen Zusammenhängen statt und müssen deshalb überwiegend durch unsere geistig-psychische Anpassungsfähigkeit bewältigt werden. Häufig müssen wir viele Aufgaben gleichzeitig

im Blick behalten, diese ausführlich evaluieren, schnell sein und die Unterbrechungen in unserem Arbeitsfluss immer wieder aushalten. Damit wir das alles schaffen, lassen wir schließlich die Pausen ausfallen. Hinzu kommen vielleicht noch einige schwierige Kunden, manchmal KollegInnen, die auch etwas brauchen, kein Lob vom Chef obwohl man den kurzfristigen Auftrag durch Überstunden erfolgreich erledigt hat. Dazu schmerzt auch noch das Kreuz oder Knieprobleme bahnen sich an, und dann war da noch der Streit mit dem Partner am Morgen, der Kühlschrank ist leer und um die kranke Mutter soll man sich auch mehr kümmern. Dies alles unter Kontrolle und die eigenen Kräfte in Balance zu halten, erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, Selbstdisziplin und psychisch-geistiger Flexibilität. Unsere Psyche ist es, die uns befähigt, Situationen zu bewerten, unsere Gefühle zu regulieren, unser Verhalten zu steuern, unseren Alltag und unser Sozialleben zu organisieren, Entscheidungen zu treffen sowie Verantwortung zu übernehmen. Aber auch die Psyche benötigt ab und zu Zeit, sich zu erholen.

Die vielfältigen Anforderungen unserer modernen Lebens- und Arbeitswelt setzen bereits jüngeren Mitmenschen und KollegInnen zu – was passiert, wenn jetzt auch noch Veränderungen, die das Altern mit sich bringt, Stress machen? Vielleicht hat es bei Ihnen bisher immer geklappt: Sie sind mit den hohen Leistungsanforderungen zurechtgekommen, konnten den Zeitdruck aushalten und haben es auch gut geschafft, viele Aufgaben gleichzeitig und ohne Pausen zu bewältigen. Doch in letzter Zeit kommt es Ihnen so vor, dass Sie die Bewältigung Ihrer Arbeit immer größere Anstrengung kostet. Vielleicht machen die Augen Probleme und es fällt Ihnen zunehmend schwerer, sich zu konzentrieren. Vielleicht haben Sie durch eine Erkrankung auch bereits die eine oder andere körperliche Beeinträchtigung hinzunehmen, die zusätzlich Kraft kostet. Irgendwie scheinen Sie entweder mehr Energie zu verbrauchen oder zu benötigen. Unterschwellig werden durch dieses Empfinden vielleicht auch Ängste geschürt. Ängste rauben ebenfalls Energie. Beispielsweise die Sorge, aufgrund des Alters Probleme am Arbeitsplatz zu bekommen, von Jüngeren „überholt“ zu werden, nach und nach Verantwortung entzogen zu bekommen, mit neuen Arbeitstechniken oder sonstigen Veränderungen nicht mithalten zu können. Es geht um die Furcht, im gewohnten Feld zu versagen, nicht mehr gebraucht oder arbeitslos zu werden und den sozialen Anschluss zu verlieren. Vielleicht nagt im fortgeschrittenen Jahren aber auch die Enttäuschung an Ihnen, dass Sie bestimmte Ziele nicht erreicht oder Träume nicht verwirklicht haben

INFO

Gesundheit drückt sich darin aus, dass es uns gelingt, unser Wohlbefinden immer wieder herstellen zu können.

In unserer komplexen, dynamischen und schnelllebigen Zeit addieren sich schließlich verschiedene Belastungen zu einer Gesamtwirkung, die oft über einen langen Zeitraum bestehen bleiben könnte. Deswegen ist es wichtig, dass Sie gut mit sich selbst umgehen und schnell reagieren.

Das Problem mit zu viel Stress

Unser Organismus hat zu Urzeiten gelernt, auf jeglichen Stress reflexartig zu reagieren. Dies geschieht über das Nervensystem und verschiedene Stresshormone. Ein komplexes, automatisch ablaufendes Alarmprogramm stellt bei uns in einem Bruchteil von Sekunden Einsatzenergie und Muskelspannung für Kampf, Flucht oder Jagd bereit, während geistige Reflexion und andere Körperprozesse, z. B. die Verdauung, auf Energiesparflamme heruntergefahren und die Wahrnehmung von Bedürfnissen bzw. Empfindungen wie Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerz verdrängt werden.

INFO

Stress-Symptome frühzeitig erkennen

Auf Stress reagieren wir unter anderem mit:

- » körperlichen Beschwerden wie Herzklopfen, Schwitzen, trockenem Mund, Klob im Hals, Erschöpfung, Schlaflosigkeit...
- » Gefühlen wie Ärger, Wut, Angst, Nervosität, Trauer, Hoffnungslosigkeit...
- » Gedanken wie „das schaffe ich nicht“, „das wird mir zu viel“, „das halte ich nicht aus“
- » Verhaltensweisen wie hektischen Bewegungen, Gereiztheit, Zittern, Rauchen, Starre...

Können wir keinen adäquaten Umgang mit dem Stress oder dem Stressauslöser finden, bleiben Körper und Psyche in ständiger Alarmbereitschaft und damit ein Stück weit in einem automatisierten Modus, der uns mehr treibt, als dass wir ihn steuern, und zudem viel Energie verbraucht. Da der Stress uns gleichzeitig unempfindlich für unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse macht und das Denken einengt, fällt es vielen Menschen schwer, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen. Erholungspausen und Dinge, die uns Freude machen und entspannen könnten, werden immer wieder aufgeschoben. Oder wir greifen zu ungesunden Alternativen wie kalorienreichem Essen, Alkohol, Zigaretten und Medikamenten.



Ungesunde Strategien im Stress

Der Verzehr von Fett und Kohlenhydraten erzeugt Wohlgefühle, weil wir evolutionsbedingt darauf eingestellt sind. Auch Alkohol und Nikotin entspannen uns, weil sie unser körpereigenes Beruhigungssystem aktivieren, wie dies auch andere Drogen und Beruhigungsmedikamente tun. Leider hält die Wirkung nicht sehr lange an. Stattdessen plagen uns ein schlechtes Gewissen und langfristig eine schlechtere Gesundheit. Hinzu kommt, dass die Probleme, derentwegen wir einen positiven Ausgleich gesucht haben, auf diese Weise nicht verschwinden, sondern sich eher verschlimmern. Ein übermäßiger Konsum dieser „Glücklich-Macher“ sollte uns deshalb bedenklich stimmen und Anlass sein, den ursächlichen Problemen auf den Grund zu gehen und nach weniger schädlichen Ausgleichsmöglichkeiten zu suchen.

Grundsätzlich gilt: Innere Unruhe, Angst, Unwohlsein, Ärger und andere negativ gefärbte Emotionen sind wertvolle Warnsignale und gleichzeitig Antriebskräfte unseres Organismus. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmig ist, und liefern uns Energie, etwas dagegen zu tun. Deshalb sollte man anhaltende Befürchtungen und Sorgen keinesfalls kleinreden, sondern bewusst und kritisch reflektieren. Hinzu kommt, dass ein dauerhaft hoher Stresspegel im Gehirn mit dem Lahmlegen wichtiger

Nervenzellen einhergeht, wodurch u.a. die Gedächtnisleistung beeinträchtigt wird. Es lohnt sich also in jedem Fall, seinen negativen Empfindungen und bestehenden Konflikten auf den Grund zu gehen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuloten. Ein solches Vorgehen ist gesundheitsförderlich, weil sich – auf den Punkt gebracht – Gesundheit darin ausdrückt, dass es uns gelingt, unser Wohlbefinden immer wieder herstellen zu können.

Was Körper und Psyche brauchen

Jeder Spannungsaufbau erfolgt durch den Einsatz von Energie. Diese verbraucht sich während der Spannungsphase und führt zu Ermüdung und einer natürlichen Entspannung. Im Normalfall laden sich unsere Kraftspeicher dann von allein wieder auf. Je größer die Anspannung ist, desto notwendiger wird die Entspannung. Für lang anhaltende Stressphasen ist es jedoch ratsam, verschiedene Entlastungsmöglichkeiten bewusst einzusetzen, um mit der eigenen Energie haushalten zu können. Körper und

INFO

Innere Unruhe, Angst, Unwohlsein, Ärger und andere negativ gefärbte Emotionen sind wertvolle Warnsignale und gleichzeitig Antriebskräfte unseres Organismus. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmig ist, und liefern uns Energie, etwas dagegen zu tun.

Seele brauchen einen rhythmischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. In der Entspannung lösen sich Angst- und Erregungsgefühle und es entfalten sich Gefühle von Freude und Zufriedenheit, das biochemische und psychische Gleichgewicht wird wieder hergestellt, Energiereserven werden aufgefüllt und Regenerations- und Wachstumsprozesse können stattfinden – wir fühlen uns dann ausgeglichen und wohl.

Bleibt die Erholung hingegen aus, führt Stress auf Dauer zu Energiemangel und im komplexen Organismus zu biochemischen Ungleichgewichten, die früher oder später auf körperlicher, psychischer oder sozialer Ebene zu immer mehr Stress führen. Dieser Teufelskreis kann unserer Gesundheit auf vielfältige Weise schaden und uns schneller altern lassen. Zum gleichen Effekt kann es allerdings auch durch Monotonie und Gewöhnung kommen, d.h., wenn wir zu wenig gefordert werden und Anregungen zum Spannungsaufbau ausbleiben. In gewisser Weise fehlen dem Organismus dann die Impulse, verbrauchte Energiereserven aufzufüllen und Regenerations- und Wachstumsprozesse in Gang zu setzen. Auch dies erzeugt im Körper Stress. Während wir bei der Überforderung oft vom Burnout sprechen, hat sich bei der Unterforderung inzwischen der Begriff Boreout etabliert. In beiden Fällen zeigen sich die ersten Anzeichen für einen Erschöpfungsprozess häufig in Form allgemeiner Müdigkeit bzw. Energiemangel, Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit.

Leider gibt es kein Patentrezept gegen energieraubenden Stress im Leben, da jeder Mensch eine andere Empfindlichkeit gegenüber den unzähligen Stressoren entwickelt. Nachfolgend stellen wir deshalb unterschiedliche Strategien vor, die bei vielen Menschen wirken. Vielleicht finden auch Sie die eine oder andere Anregung, die Ihnen hilft, Ihr Wohlbefinden zu erhalten oder wiederzugewinnen.

WIE WIR LEBEN - STRATEGIEN FÜR MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN



1. Auf Veränderungen angemessen reagieren

Während wir in jüngeren Jahren normalerweise unsere volle Kraft zur Verfügung haben, weil unsere biologischen Systeme reibungslos funktionieren, müssen wir mit zunehmendem Alter unter Umständen unbemerkt mehr Energie in den Ausgleich bestimmter Fähigkeiten stecken. Dies kann zu einem Leistungsmangel führen und das Stressempfinden erhöhen, sodass uns die Bewältigung unserer Arbeit anstrengender erscheint und wir schließlich unsere Leistungsfähigkeit insgesamt anzweifeln.

Es ist deshalb wichtig, diese Veränderungen wahrzunehmen und sie auch anzunehmen. Anzunehmen bedeutet nicht, sie hinzunehmen bzw. zu erdulden, sondern sie möglichst neutral als Realität zu betrachten.

Ärger, Angst oder Nicht-wahr-haben-Wollen bringen uns nicht weiter, sondern sie verstärken das Stressempfinden. Gehen Sie stattdessen wohlwollend mit sich selbst um. Diese Veränderungen sind normal, treffen jeden und sind ein guter Anlass für Verhaltens- oder Umgebungsanpassungen. Die meisten Fähigkeitsveränderungen

können schon durch einfache Mittel ausgeglichen werden.

TIPP

Einfach und für die Psyche enorm entlastend sind der Gebrauch von Notizzetteln und die Anfertigung guter Checklisten.

So banal es klingt, aber Brille und Hörapparat können essentielle Hilfsmittel sein. Bitte verwenden Sie sie, wenn Sie sie brauchen!

Grundsätzlich gilt: Nachlassende körperliche Fähigkeiten können Sie durch Training fördern.

Nutzen Sie Ihr Langzeitgedächtnis und trainieren Sie weiterhin Ihr Kurzzeitgedächtnis durch spezielle Merkstrategien, Gedächtnistrainings und Lernen.

Längere Reaktionszeiten sind leicht wettzumachen durch Erfahrung und größere Voraussicht.

Egal wie jung oder alt Sie sind: Bei der gleichzeitiger Bearbeitung verschiedener Aufgaben hilft eine bessere Arbeitsorganisation, wie zum Beispiel: auf die Auftragsklärung achten, Ziele formulieren, Prioritäten richtig setzen, bessere Zeitplanung, Nein sagen lernen!

Eine möglichst störungsfreie Arbeitsumgebung hilft bei leichterem Ablenkbarkeit und damit verbundenen Konzentrationsproblemen. Das ist umso wichtiger im Zeitalter von Smartphone, Twitter und Facebook.

Achten Sie auf Alarmzeichen

Schmerzen, Erschöpfung und Krankheiten sind ein Alarmzeichen unseres Körpers, der uns auf ein Ungleichgewicht körperlicher oder psychischer Systeme aufmerksam macht. Wenn es uns gelingt, dieses zu beseitigen, können wir gesunden. Doch selbst wenn gesundheitliche Einschränkungen zurückbleiben, gibt es heute durch medizinische Rehabilitation und moderne Technik unzählige Möglichkeiten, die helfen können, sich damit zu arrangieren und trotzdem ein befriedigendes Leben zu führen. Betrachten Sie Krankheiten deshalb nicht als unabwendbares Schicksal, sondern ergreifen Sie die Initiative und erkundigen Sie sich, was Sie selbst zur

Genesung beitragen können. Bei vielen Krankheiten oder sogenannten „altersbedingten Verschleißerscheinungen“ unseres Bewegungsapparates können Beschwerden – insbesondere durch Bewegungstraining – gelindert werden. Fragen Sie beispielsweise eine/einen Physiotherapeutin/Physiotherapeuten oder probieren Sie es mit einer Feldenkrais-Therapie, deren Ziel es ist, Bewegungsmuster individuell so zu verändern, dass sie beschwerdefrei ablaufen können. Nutzen Sie darüber hinaus das Angebot von Vorsorgeuntersuchungen und Kurangeboten. Je früher Sie auf eine krankhafte Veränderung reagieren, desto günstiger sind die Chancen auf Heilung und Gesundheit.

2. Gut entscheiden, optimieren und kompensieren

Eine Orientierung dafür, wie wir uns Situationen anpassen können, wenn sich unsere Fähigkeiten mit zunehmenden Jahren verändern, bieten die folgenden drei ineinandergreifenden Strategien:

Entscheiden: Grundsätzlich wählen wir von Kindheit an immer wieder aus verschiedenen Möglichkeiten aus und entscheiden uns für oder gegen eine bestimmte Sache. Indem wir uns z. B. in der PartnerInnenwahl oder in der Bildungs- und Karriereplanung für eine und gegen viele andere Möglichkeiten entscheiden. Mit zunehmendem Alter schränkt sich die Palette der Möglichkeiten, zwischen denen wir auswählen können, naturgemäß ein – entweder aufgrund der Wahrnehmung der Endlichkeit unseres Lebens oder aufgrund von Funktionsveränderungen. Wer gesund bleiben will, sollte mit seinen Energien haushalten und gezielt auswählen, welchen Tätigkeiten und Aufgaben er seine Kraft widmen möchte.

Optimieren: Die vorhandenen Fähigkeiten und Tätigkeiten sollten wir außerdem, so gut es geht, optimieren. Dies tun wir z. B. durch eine bessere Arbeitsorganisation und gezieltes Training. Auch eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Bewegung, Entspannung und vollwertiger Nahrung trägt zur Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit bei.



Kompensieren: Damit wir nicht ständig zu viel Energie darauf verwenden, verloren gegangene Funktionen und Fähigkeiten auszugleichen, sollten wir rechtzeitig über sinnvolle kompensatorische Maßnahmen nachdenken wie Notizzettel, ein Hörgerät, eine Brille sowie eine konzentrationsfördernde Arbeitsumgebung.

INFO

So erkannte der Pianist Arthur Rubinstein die bei ihm stattfindenden Veränderungen rechtzeitig und ließ sich von altersbedingten Einschränkungen nicht frustrieren, sondern entwickelte sein Spiel strategisch weiter.

Er blieb erfolgreich in dem, was er tat. Wie wir mit unseren Fähigkeiten umgehen, hängt wesentlich davon ab, wie wir sie einsetzen und was wir uns davon versprechen. In diesem Sinne sind Veränderungen eine Herausforderung, neue Wege zu suchen, Ziele anzupassen und Fähigkeiten in diesem Rahmen optimal weiterzuentwickeln.

Drei gute Strategien zur Weiterentwicklung Ihrer Fähigkeiten

Als Beispiel zur Veranschaulichung wird gern folgende Geschichte berichtet: Der Pianist Arthur Rubinstein habe einmal erklärt, mit welchen Tricks es ihm auch im Alter von über 80 Jahren noch gelinge, altersbedingten Schwächen in seinem Klavierspiel entgegenzuwirken und erfolgreich Konzerte auf der Bühne zu meistern: Dazu habe er zunächst sein Repertoire reduziert (Auswählen und Entscheiden). Die ausgesuchten Stücke übe er häufiger als früher (Optimierung) und die zunehmende Langsamkeit in den Fingern kompensiere er, indem er vor den schnell zu spielenden Passagen besonders langsam spiele. Dadurch würden die folgenden Passagen schneller erscheinen (Kompensation)

3. Herausfinden, was wichtig ist

**Orientierungshilfe:****Was ist mir in meinem Leben wichtig?****7 Fragen für ein schönes Leben:**

Worüber bin ich in meinem Leben glücklich?

Wen liebe ich? Wer liebt mich?

Was erfüllt mich in meinem Leben mit Freude?

Worauf bin ich stolz in meinem Leben?

Was macht mich dankbar?

Welcher Aufgabe widme ich mich mit großer Begeisterung?

Was genieße ich?

Es lohnt sich, darüber nachzudenken, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Dies kann völlig unterschiedliche Bereiche betreffen wie den Beruf, die Familie, die Partnerschaft, die Gesundheit, die Kreativität, die Freizeit. Suchen und finden Sie Klarheit: Was macht mir Freude? Welche Werte sind mir wichtig? Welche Vorlieben, Interessen, Wünsche und Träume trage ich in mir? Wie lauten meine Kraftquellen? So werden Sie leichter ein Gefühl dafür bekommen, welche Ziele oder Aufgaben wesentlich für Sie sind.

Dabei unterstützen könnte Sie folgende kleine Orientierungshilfe: Stellen Sie sich diese sieben Fragen, die das Leben schön machen können, aufrichtig und aufmerksam, vielleicht mit Ihrer Freundin oder Partnerin. Mit Ihren Antworten werden Sie leichter wissen, wohin es Sie in Ihrem Leben zieht, wozu Sie Ja sagen und was Ihnen Kraft gibt.

Wenn Sie wissen, wozu Sie im Leben ja sagen wollen, was Ihnen wirklich wichtig ist, dann können Sie leichter und ohne Schuldgefühle unangemessenen oder unerfüllbaren Erwartungen oder Forderungen von außen entgegenzutreten. Je mehr Sie sich auf Projekte, Passionen und Menschen konzentrieren, die Sie tatsächlich inter-

essieren, desto erfüllter, reicher und inspirierter fühlen Sie sich. Und Sie kommen jenen Zielen ein Stück näher, die Ihr Herz erwärmen, weil Sie Ihren grundlegenden Überzeugungen, Prioritäten und Werten entsprechen. Mit der Kunst des Neinsagens schaffen Sie sich den Freiraum, öfter im Leben Ja zu sagen.

4. Nein sagen ohne Schuldgefühle

Meistens geht es bei Anfragen oder Erwartungen an Sie um Ihre Energie, Ihr Geld und vor allem um Ihre Zeit, das kostbarste menschliche Gut. Jeder Mensch braucht aber Zeit für das Streben nach Glück, wie immer Sie auch dieses Wort definieren mögen. Das ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, im wörtlichen Sinn: es wendet die Not. Natürlich können wir unsere Zeit „optimieren“, zum Beispiel mit Managementtechniken. Wir können Listen schreiben und noch mehr evaluieren, und, um den hektischen Dienst- oder Arbeitsplan in den Griff zu bekommen, uns selbst und unsere Kinder, die PartnerInnen, KollegInnen oder MitarbeiterInnen antreiben, indem wir schneller oder oberflächlicher werden.

Wir können auch auf Schlaf verzichten, auf Freundschaften, unnütze Spaziergänge, die Liebe oder auf ein Abendessen mit der Familie. Aber damit packen wir das Problem nicht an der Wurzel, weder als Privatmensch, noch als Führungskraft oder Mitarbeiterin. Nein sagen bedeutet, die für Sie stimmigen Prioritäten zu setzen, und Verantwortung dorthin zu geben, wohin Sie gehört.

Zum Beispiel sind nicht Sie als MitarbeiterIn für die Personalknappheit verantwortlich. Im Zweifelsfall muss Ihr Vorgesetzter den dringenden Dienst einmal selbst übernehmen oder an der Maschine einspringen. Wenn Sie lernen, Nein zu sagen, können Sie Ihre Lebenszeit, dieses kostbarste Element, schützen und einfordern.

Drei Wegweiser für gute Entscheidungen

Um gut entscheiden zu können lohnen sich drei grundsätzliche Fragen an sich selbst, sie lauten:

1. Macht diese Entscheidung mein Leben reicher, bunter, leichter, glücklicher.....?
 2. Wie würde sich ein Mensch entscheiden, der sich selbst liebt und gut für sich sorgen kann?
 3. Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig?
- Diese Antworten sind ein Gegengewicht zu Anforderungen, die ein Nein verdienen.

Letztendlich ist Nein sagen eine ungemein positive Sache: Es schafft Klarheit und macht Stolz. Wenn Sie lernen, Ihr Nein als berechtigt zu empfinden, verfügen Sie über die Fähigkeit, Ihr Leben aktiv zu gestalten und zum Blühen zu bringen.

TIPP

Nein zu sagen ohne Schuldgefühle ist bedeutend leichter, wenn Sie sich daran erinnern, wie oft Sie schon geholfen haben: zum Beispiel um den Nachtdienst zu übernehmen, eine kranke Kollegin am Wochenende zu vertreten oder rechtzeitig für die Nachbestellung von Arbeitsmaterialien zu sorgen. Das ist keinesfalls selbstverständlich! Mit diesem aktivierten Wissen fühlen Sie sich zuversichtlicher, mutiger und weniger schuldig, wenn Sie, am besten freundlich, kurz und ohne lange Erklärung, Ihre Entscheidung mitteilen. Der Fortbildungsmarkt bietet inzwischen viele Seminare zu diesem Thema an.

5. Problem und Lösung

Vor allem im Alltag passiert es, dass wir zwar anfangen, über eine Sache nachzudenken, die uns belastet, dann aber wieder abgelenkt werden und unser Denken im Sande verläuft. Oder wir drehen uns um das Problem oder dessen Konsequenzen gedanklich im Kreis und treffen keine Entscheidung. Mit solchen Prozessen binden wir einen großen Teil unserer Energie und verschwenden diese dabei. Vor dem Hintergrund unserer dynamischen, schnelllebigen und komplexen Lebenszusammenhänge ist unsere psychische Kapazität auf diese Weise schnell erschöpft.

Viele Belastungen und Probleme lassen sich durch systematisches Überlegen und Planen deutlich reduzieren, manchmal sogar vermeiden und sehr oft lösen.

Hier können systematisch eingesetzte Lösungsstrategien helfen, unsere Perspektive und unser Denken zu erweitern sowie konkrete Handlungsschritte zu planen. Wenn Sie beispielsweise Schwierigkeiten damit haben, am Arbeitsplatz Termine einzuhalten, und sich mit bestimmten Aufgaben überfordert fühlen, können Sie Schritt für Schritt die Ursachen dafür identifizieren und die Vor- und Nachteile verschiedener Lösungsmöglichkeiten gegeneinander abwägen, sich dann für eine Option entscheiden und diese schließlich umsetzen.

Das gleiche gilt auch, wenn sie einen ungestörten Arbeitsplatz benötigen, eine ergonomische Beratung am Arbeitsplatz brauchen oder einen kollektiven Konflikt durch ein Coaching lösen wollen.

Sie können mit Ihrem Vorgesetzten über eine neue Aufgabenverteilung sprechen, Ihre Arbeitszeiten ändern oder sich gegebenenfalls sogar einen anderen Arbeitsplatz suchen. Auch Ihr Betriebsrat/Ihre Betriebsrätin sind wichtige AnsprechpartnerInnen.

Ihr strategisches Vorgehen könnte so aussehen:

1. Problem beschreiben
2. Ziel festlegen
3. Kontext klären
4. Lösungsideen sammeln
5. Zeitplan entwickeln
6. Handlungsschritte setzen
7. Ergebnisse überprüfen

Je mehr Kontrolle wir über unser Leben gewinnen, desto mehr Energie steht uns zur Verfügung und desto stärker haben wir das Gefühl, positiv mit der Welt um uns herum in Beziehung zu stehen. Überlegen Sie weiter, was in den verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen Ihre Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. Verschaffen Sie sich mit Papier und Stift einen Überblick und entlasten Sie Ihre Seele von ständiger Ablenkung durch unproduktives diffuses Denken, indem Sie die Problembereiche strukturieren und so nach und nach in den Griff bekommen.



6. Das kleine Glück



Wenn wir Zufriedenheit, Glück und Freude aus dem eigenen Tun heraus entstehen lassen können, ist das sicherlich der optimale Weg zum Wohlbefinden. Doch manchmal müssen wir zunächst einmal gewisse Durststrecken überwinden, bis wir ein Ziel erreichen. Oder wir finden uns damit ab, dass wir bestimmte Umstände nicht ändern können. In der Regel suchen wir dann irgendwo anders nach einem Ausgleich. Dabei neigen wir dazu, immer nur die großen Ereignisse wahrzunehmen.

Doch auch kleine Momente der Freude haben ihren großen Reiz. Wir können positive Gefühle dadurch vermehren und fördern, dass wir die Ziele, die wir uns stecken, möglichst realistisch und erreichbar gestalten und uns auf diese Weise unsere Erfolgserlebnisse sichern. Und indem wir uns auch über kleine Dinge freuen, uns angenehme Erfahrungen und Erfolge ins Gedächtnis rufen, positive soziale Kontakte suchen, eine gesellige Runde genießen, uns lustige Filme anschauen, ein intelligentes Buch lesen, uns bewegen oder sonst wie für ein wohliges Körpergefühl sorgen.

Wir brauchen uns auch nicht damit stressen, unser Glück ständig maximieren zu wollen, vielmehr geht es darum, unsere Haltung zu reflektieren: Nehmen wir die guten Dinge, die uns widerfahren und Kraft spenden können, wahr, würdigen und genießen wir sie? Wofür dürfen wir in unserem Leben dankbar sein?

Was macht uns Freude und beschwingt uns? Welche Probleme und Herausforderungen haben wir schon erfolgreich gemeistert? Erinnern Sie sich: Für das Lernen als auch für das Glücksempfinden ist Wiederholung und Training wichtig. Je öfter die Neuronen unseres Gehirns aktiviert werden, umso schneller und sicherer entsteht ein direkter Verbindungsweg zu unseren wichtigsten Glückshormonen.

Was auch immer uns widerfährt - die guten Seiten des Lebens verdienen es, dass wir ihnen immer wieder unsere Aufmerksamkeit schenken! Der Poet und Romantiker Novalis bringt es für uns auf einen schönen Punkt : „Glück ist Talent für das Schicksal“

7. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst

Schaffen Sie im Alltag regelmäßige Zeitfenster für sich selbst und Ihre Bedürfnisse. Oft reichen schon kurze Pausen, um sich wieder erfrischt zu fühlen. Freigesetzte Stresshormone können besonders gut durch Bewegung abgebaut werden. Manchmal hilft schon ein zügiger Spaziergang an der frischen Luft oder durchs Treppenhaus. Wenn wir so richtig unter Druck sind, bewirken oftmals zehn tiefe, ganz bewusst durchgeführte Atemzüge, bei denen wir uns auf eine lange Ausatmung konzentrieren, Wunder. Dies regt das nervliche Entspannungssystem an und hilft, Erregung abzubauen. Aber auch gute Gespräche mit ArbeitskollegInnen oder FreundInnen wirken entspannend und schaffen eine erholsame Distanz zum Strudel der Ereignisse.

Versuchen Sie abzuschalten, indem Sie das, was Sie gedanklich beschäftigt, kurz notieren, um es zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen zu können. Damit entlasten Sie den Erinnerungsmodus ihrer Psyche und beugen unfruchtbaren Gedankenkreisen vor.

TIPP

Überlegen Sie, wie viele Pausen Sie über den Tag verteilt einlegen, wie Sie diese verbringen und ob sie ausreichend sind. Denken Sie über Alternativen nach und gestalten Sie Ihre Pausen bewusst, indem Sie all das einbeziehen, was Körper und Geist erfrischt und für Ausgleich sorgt wie: freudvolle Bewegung, gute köstliche Ernährung, beflügelnde Gespräche, ein schönes Gedicht, ausreichend klares Wasser trinken, tiefer erholsamer Schlaf.

Berücksichtigen Sie außerdem, zu welchen Zeiten des Tages Sie am leistungsfähigsten sind und wann Ihnen konzentrierte Arbeit besonders schwerfällt. Verteilen Sie nach Möglichkeit dementsprechend Ihre Tätigkeiten. Zur Orientierung: Das natürliche Leistungshoch der meisten Menschen liegt am Vormittag, ab 13 Uhr geraten



wir in ein Leistungstief, aus dem es zwischen 16 und 18 Uhr noch einmal aufwärts- und dann kontinuierlich bis zur Schlafenszeit ausgleitet.

Energie durch Entspannung

So wie man durch regelmäßiges Training seine Muskeln leistungsfähiger macht, kann man auch sein körpereigenes Stressdämpfungsprogramm durch Entspannungstraining stärken. Viele Entspannungs- und Meditationstechniken fördern die geistige Kontrolle, verbessern die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Effektiv und relativ schnell zu erlernen sowie gut in den Alltag zu integrieren ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Bewährte und bekannte Methoden, die besonders die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit trainieren, sind das Autogene Training, das Achtsamkeitstraining sowie die klassische Meditation. Eine ganzheitliche Ausrichtung bieten auch Yoga und Qi Gong in vielfältigen Ausprägungen, die Bewegungs- und Entspannungstraining gut verbinden. In Ihrer Buchhandlung finden Sie viele gut gebildete Ratgeber mit AudioCDs, die Ihnen Übungen, auch musikalisch untermalt, ansagen.

8. Kraftquelle Freundschaft und Beziehung



Viel Kraft steckt in guten sozialen Beziehungen. Genauso wie Streit und Konflikte uns belasten, kann uns der wohlwollende Austausch in der Partnerschaft, mit den Kindern, Verwandten, FreundInnen, ArbeitskollegInnen und Nachbarn glücklich machen und Stress abbauen. Wir erhalten neue Anregungen und andere Perspektiven, fühlen uns unterstützt, beruhigt, getröstet oder können zusammen lachen. Auch das Geben und Annehmen in Beziehungen spendet Kraft, denn wir fühlen uns verbunden und wirksam, wenn wir helfen können.

Die positive Verbundenheit zu anderen macht einen wesentlichen Teil unseres Menschseins aus, den wir in der modernen Gesellschaft leicht vergessen. Beziehungen, die uns etwas bedeuten, die sich positiv und konstruktiv gestalten lassen, fördern unsere Gesundheit, denn sie geben unserem Leben nicht nur Kraft, sondern auch Fülle und Sinn. Nehmen Sie für sich einmal aufmerksam wahr, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie mit Menschen zusammen sind, bei denen Sie sich wohlfühlen und denen auch Sie Geborgenheit, Anregung und Wertschätzung geben können. Gute Beziehungen entstehen nicht von selbst,

TIPP

Am Ende seines Lebens hat noch nie jemand gesagt: „Ach, hätte ich doch mehr Zeit am Computer verbracht.“

doch es lohnt sich, Zeit und Energie in ihren Aufbau und ihre Pflege zu stecken. Verbringen Sie Zeit mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, und hören Sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie mit Ihnen sprechen. Suchen Sie kleine und große Gelegenheiten, um Menschen, die Sie mögen oder lieben, eine Freude zu bereiten und ihr Leben mit Ihrer Gegenwart zu bereichern.

Sagen sie einfach „ja“, wenn Ihnen eine Unterstützung angeboten wird. Werfen Sie auch ab und zu einen kritischen Blick auf Ihr eigenes Verhalten. Wenn jemand, der Ihnen wichtig ist, sich abwehrend verhält, fragen Sie sich oder Ihr Gegenüber einfach direkt, ob es vielleicht an Ihnen liegt und was Sie tun können. Gemeinsam finden Sie in einem achtsamen Dialog sicher wieder auf den Weg Ihrer Freundschaft zurück. Ein orientalisches Sprichwort sagt:

*Wenn du schnell gehen willst,
geh alleine.*

*Wenn du weit gehen willst,
geh zu zweit.*

In Bezug auf die Pflege Ihrer Beziehungen können Sie auch bereits einen Blick in die Zukunft richten, denn mit dem Übergang in die nachberufliche Lebensphase wird Ihnen ein lebendiges soziales Netz viele Anregungen und viel Freude bieten und zu einer echten Glücksquelle in Ihrem Alltag werden.

9. Jeder Mensch hat das Recht auf Hilfe

Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie Hilfe brauchen! Es ist oft nicht leicht, die eigenen Probleme und Konflikte beziehungsweise die Ursache dafür zu erkennen bzw. daran etwas zu verändern, weil Fühlen, Denken und Handeln auch durch innere, unbewusste und psychische Prozesse gesteuert wird. Manchmal ist der Blick für Alternativen und Handlungsspielräume, auf unsere Kompetenzen oder neue Sichtweise auch verstellt. Wenn Gespräche mit uns vertrauten Personen hier keine Erleichterung bringen, wir uns zunehmend unwohl fühlen oder das Leben dauerhaft nicht positiv erleben, wir den Eindruck haben, dass

bestimmte Konflikte und Probleme, psychische und physische Belastungen immer wieder auftauchen oder neue Probleme entstehen, deren Ursachen wir uns nicht erklären können, dann kann es ratsam sein, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine Selbsthilfegruppe, Coachings, Supervision oder eine Therapie können eine wertvolle Orientierungshilfe im Umgang mit sich und seiner Umwelt bieten. Auf betrieblicher Ebene sind beispielsweise die psychologische Beratung oder die Betriebsärztin eine erste Anlaufstelle.

WIE WIR ARBEITEN: GESUND UND GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN IM BERUF

1. Die Aufgabe der Betriebe

Arbeit kann krank machen, wenn durch ungünstige Arbeitsbedingungen, geringe Wertschätzung und schlechte Organisation zu viel Stress entsteht. Genauso kann Arbeit auch aktivierend wirken und ein lebenswichtiger Motor für die Gesundheit und Lebensfreude sein. Voraussetzung ist, dass sich die Arbeits- und Organisationsbedingungen daran orientieren, was unser Körper und unsere Psyche brauchen, damit wir Gesundheit und Wohlbefinden herstellen und unsere Fähigkeiten in jedem Alter entwickeln und einsetzen können.

Ein unterstützendes, wertschätzendes Betriebsklima sowie ergonomische und abwechslungsreiche Arbeitsbedingungen sind dafür eine wichtige Basis. Es ist Aufgabe der Unternehmensführung, die jeweiligen Arbeitsstrukturen und die Unternehmenskultur gesundheitsfördernd, generationsübergreifend und altersgerecht zu gestalten.



Im Aktionsprogramm Fit2Work (www.fit2work.at) finden Betriebe Hinweise auf spezielle Initiativen zum demografischen Wandel und Informationen, die ArbeitgeberInnen und Führungskräfte dabei unterstützen, die Arbeitsbedingungen und Fähigkeiten ihrer MitarbeiterInnen bestmöglich aufeinander abzustimmen. Sehr konkrete Umsetzungsvorschläge für den Betrieb bietet auch

die Internetplattform www.arbeitundalter.at. Auch Sie selbst können durch Ihr eigenes Verhalten wichtige Anstöße für gesundheitsfördernde Bedingungen in einem Betrieb geben. Eine Umfrage zeigt, dass viele Betriebe sich erst aufgrund der „Forderung von Beschäftigten oder ihren Vertretern“ im Bereich der Gesundheitsförderung engagiert haben .

2. Was Sie für sich selbst tun können

Setzen Sie sich für Ihre Gesundheit ein, indem Sie diese während der Arbeitszeit immer „mitdenken“. Im Internet finden Sie unter www.gesundheit.gv.at eine Fülle von Informationen, Aktionen und Anregungen.

Es sind die vielen kleinen Entscheidungen am Tag, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Schenken Sie diesen Entscheidungen mehr Aufmerksamkeit und achten Sie bewusst auf.



...mehr Bewegung:

» Steigen Sie aufs Fahrrad um oder parken Sie Ihr Auto in einiger Entfernung, damit Sie noch etwa zehn Minuten zügig zu Fuß gehen können.

» Überwinden Sie das Mittagstief nach dem Essen durch einen kleinen Bewegungsablauf, zB ein zügiger Spaziergang um das Bürogebäude.

» Nehmen Sie immer die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe.

» Stellen Sie den Drucker entfernt von Ihrem Schreibtisch auf, damit Sie wenigstens kurz aufstehen müssen und der Blutrückfluss aus Ihren Beinen funktionieren kann.

» Legen Sie bewusste Bewegungspausen ein, indem Sie sich vornehmen, die Toilette im oberen Stockwerk zu benutzen statt gleich nebenan.

...gesundes Essen und Trinken:

» Über den Tag können Sie Leistungstiefs verhindern, indem Sie Zeit für Zwischenmahlzeiten einplanen.

» Vermeiden Sie schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und zuckerhaltige Lebensmittel – diese enthalten kaum bis gar keine Vitalstoffe, sie machen müde und schnell wieder hungrig.

» Greifen Sie stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten wie Gemüse, Salat und Obst in Kombination mit eiweißhaltigen Produkten wie Joghurt, Topfen, Eiern, magerem Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten.

» Legen Sie sich statt Schokolade und Keksen lieber eine Packung Mandeln oder Walnüsse in die Schublade. Das sind ebenso schnelle Energielieferanten, die den Körper zusätzlich mit wichtigen Fetten versorgen.

» Lassen Sie ein Durstgefühl erst gar nicht aufkommen – trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser und ungesüßte Getränke über den Tag verteilt

...regelmäßige Pausen

» Lassen Sie sich von Ihrem Computer regelmäßig an eine Pause erinnern und machen Sie einige Bewegungs- und Entspannungsübungen (z. B. Kopf- und Schulterkreisen, Schultern hochziehen, Hände vor der Brust zusammendrücken, Kniebeugen).

» Achten Sie auf Ihre tägliche Leistungskurve und organisieren Sie nach Möglichkeit Ihre Tätigkeiten entsprechend.



» wenn Sie KollegInnen haben, die schon jetzt regelmäßige Pausen einhalten, dann schließen Sie sich diesen an.

... Beziehungen pflegen

» Verabreden Sie sich mit KollegInnen zu gemeinsamen Pausen.

» Geben Sie soviel ehrliche Wertschätzung wie möglich.

» Nutzen Sie Gelegenheiten, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

...weniger Stress

» Machen Sie sich auf die Suche nach Stressauslösern und entmachen Sie diese so weit wie möglich. Verwenden Sie zum Beispiel im Büro entweder Ihr Smartphone oder Ihr Festnetz. Im Zweifelsfall leiten Sie Ihr Telefon so um, dass es nur auf einem Apparat läuten kann.

» Achten Sie in Stresssituationen ganz besonders auf Ihre Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

...tiefer Atem

» Nehmen Sie sich Zeit für bewusstes langes und tiefes Einatmen und Ausatmen.

» Genießen Sie die energiegeladene Bauchatmung anstelle der flachen Brustatmung.

*Life is like riding a bicycle:
to keep your balance
you must keep moving*

Informieren Sie sich auch darüber, wie Sie Haltungsschäden durch einseitige oder starke körperliche Belastungen vermeiden können. Auskunft dazu und darüber, wie Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst ergonomisch gestalten können, kann Ihre Betriebsärztin bzw. Ihr Betriebsarzt oder der/die Sicherheitsbeauftragte Ihrer Firma geben. Sprechen Sie auch Ihren Vorgesetzten auf Probleme an. Fragen Sie nach Schulungen in geeigneten Hebe- und Tragetechniken und gegebenenfalls nach einer altersbezogenen Gefährdungsbeurteilung für Ihren Arbeitsplatz.



3. Vorurteile stoppen

Vorurteilen bezüglich Ihres Alters seitens jüngerer KollegInnen oder Ihres Chefs können Sie am besten vorbeugen, indem Sie möglichst offen damit umgehen.

Zeigen Sie, dass Sie sich selbst mit dem Thema Alter im Beruf auseinandersetzen und konstruktiv damit umgehen:

» Zeigen Sie aktiv Interesse an neuen Entwicklungen in Ihrem kollegialen Umkreis beziehungsweise in Ihrem Unternehmen.

» Fragen Sie ausdrücklich nach Weiterbildungs-

möglichkeiten, damit Sie den Anschluss nicht verlieren.

» Nutzen Sie die Möglichkeit, in altersgemischten Teams zu arbeiten.

» Informieren Sie Ihren/Ihre Betriebsrat/Betriebsrätin sowie Ihre KollegInnen über Ihre Aktivitäten.

» Erwarten oder verlangen Sie aufgrund des Alters keine Sonderbehandlung

» Achten Sie auf Ihre eigenen Vorurteile sich selbst sowie jüngeren KollegInnen oder Ihrer Vorgesetzten gegenüber.

4. Berufliche und gesundheitliche Rehabilitation nutzen



Trotz aller Bemühungen um die Förderung unserer Gesundheit werden sich Krankheiten nicht völlig verhindern lassen. Sie gehören zum Leben dazu. Oft wissen wir erst, was uns die Gesundheit bedeutet, wenn wir eine Krankheit erlitten haben. Krankheiten können uns auch wichtige Impulse für Veränderungen in unserem Leben geben. Viele Erkrankungen führen jedoch gerade bei älteren Arbeitnehmern schnell zu einem Aus-

stieg aus dem Berufsleben. Neben der ambulanten und stationären Behandlung von Krankheiten gibt es in Österreich auch Maßnahmen zur gesundheitlichen und beruflichen Rehabilitation, mit deren Hilfe die Teilhabe am Erwerbsleben trotz längerer Phasen von Erwerbslosigkeit auf Grund gesundheitlicher Einschränkungen ermöglicht werden soll.

Die Maßnahmen können durch finanzielle Unterstützung oder die Bereitstellung von Hilfsmitteln dazu beitragen, den alten Arbeitsplatz zu erhalten oder mittels Ausbildungs- und Weiterbildungsangeboten neue Berufschancen zu eröffnen. Je nach Ausgangslage sind für die Leistungen verschiedene Sozialversicherungsträger zuständig. In den meisten Fällen ist die gesetzliche Pensionsversicherung verantwortlich, darüber hinaus können dies auch die Krankenkassen oder das Arbeitsmarktservice sein. Eine gute Anlaufstelle, um eine Vorsorge zu treffen und eine Übersicht zu gewinnen, ist hierfür fit2work.

Im Internet finden Sie unter www.fit2work.at die wichtigsten Erstinformationen und persönlichen Beratungsstellen in Ihrer Wohnort- oder Arbeitsplatznähe.

5. Pflege von Angehörigen rechtzeitig organisieren

Viele Beschäftigte sind in der Situation, dass Sie sich um ihre hilfs- oder pflegebedürftigen Eltern, Schwiegereltern oder ihre PartnerInnen kümmern müssen. Die gesellschaftlichen Erwartungen sind hoch, diese entweder selbst zu versorgen oder zumindest die Pflege zu organisieren. Die Betreuung von Angehörigen ist aber nicht nur zeitlich, sondern auch emotional eine anspruchsvolle Aufgabe.

Die Entlastungsmöglichkeiten sind derzeit noch gering, obwohl die Pflege zunehmend als gesamt gesellschaftliche Aufgabe angesehen wird und dementsprechende Strukturen im Aufbau sind. Beruf und Pflege zu vereinbaren, erfordert jedenfalls viel Energie und kann zur Zerreißprobe für die eigenen Kräfte werden. Da eine solche Doppelbelastung im Zuge des demografischen Wandels inzwischen viele ArbeitnehmerInnen trifft und in Zukunft noch mehr treffen wird, gibt es für die „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“

auch im beruflichen Bereich bereits einige Überlegungen, die auf die Reduzierung und Flexibilisierung der Arbeitszeiten abzielen.

Damit lässt sich das Arbeitsleben zur Entlastung pflegender ArbeitnehmerInnen individuell anpassen, allerdings sehr oft um den Preis der Einkommensreduzierung. Erkundigen Sie sich rechtzeitig um gute Betreuungsplätze für Ihre Angehörigen und melden Sie diese für einen Betreuungsplatz auch an. Ist dieser verlässlich reserviert, haben Sie im Ernstfall immer noch die Wahl, ob Sie diese selbst oder zumindest teilweise fremdbetreuen wollen. Bitte denken Sie bei dieser sicherlich nicht leichten Entscheidung auch an Ihre persönliche finanzielle und soziale Zukunft. Holen Sie sich auch Unterstützung in Form eines Coachings oder psychologischen Beratungsgespräches, um sich gegenüber ungerechtfertigten oder einseitigen familiären Forderungen besser abgrenzen zu können.

6. Gut vorbereitet in die Pension gehen

Die Dauer Ihres Ruhestandes ist zwar ungewiss, doch potenziell geht es um einen Zeitraum von Jahrzehnten, auf den Sie sich in Vorfreude vorbereiten können. Eine gute Vorbereitung eröffnet und erhöht reale Perspektiven. Drei wichtige Punkte, über die Sie sich schon jetzt Klarheit verschaffen sollten, lauten:

» **Geld:** Investieren Sie Zeit für die finanzielle Planung, um trotz möglicher Einkommenseinbußen abgesichert zu sein. Informieren Sie sich rechtzeitig und lassen Sie sich frühzeitig beraten, z. B. durch die Beratungsstellen der Pensionsversicherung.

» **Der richtige Zeitpunkt:** Die entscheidenden Weichenstellungen für ein sinnvolles und schönes Leben im Alter müssen vorher erfolgen. Idealerweise wissen Sie spätestens mit Mitte 50, wie bzw. wo und in welchen sozialen Netzwerken Sie später leben wollen.

» **Gesundheit:** Sie können Ihre Zeit in der Pension besonders genießen, wenn Sie auch dann ein aktives Leben in Aussicht haben. Geistige, soziale und körperliche Aktivitäten, die Ihnen schon jetzt Freude bereiten, werden hierbei entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden und einem glücklichen, erfüllten und blühenden Leben beitragen.



ANHANG: LITERATURANGABE UND INTERNETQUELLEN

BAGSO, Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation e.V. (2015), Zufrieden altern im Beruf. Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer, Bonn

BAUER, Joachim (2006): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Verlag Hoffmann und Campe

ERNST, Heiko (2008), Weitergeben! Anstiftung zum generativen Leben, Verlag Hoffmann und Campe

FGS, Fonds Gesundes Österreich (2012) Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Band Nr. 8, Wien

KÜSTENMACHER, Werner (2004): Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben. Verlag Campus

LANGER, Ellen J. (2011): Die Uhr zurückdrehen? Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit. Junfermann Verlag.

LIESSMANN, Konrad Paul (Hg) (2012) : Philosophicum Lech. Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens. Zsolnay Verlag Wien

LUKAS, Elisabeth (2013): Aus Krisen gestärkt hervorgehen. Verlag Butzon&Bercker

MANZL, Sebastian (1997), Der ältere Erwerbslose und dessen individuelle Bedeutung von Beschäftigung bzw. Arbeit, Diplomarbeit an der Universität Innsbruck, Naturwissenschaftliche Fakultät, Fachrichtung Psychologie

ÖPIA (Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen) (HG) (2012): Ausgewählte Beiträge zum „Aktiven Altern“, Erstellung im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Wien 2012

POPP, Reinhold (Hg) (2011): Zukunftsstrategien für eine altersgerechte Arbeitswelt. Trends, Szenarien, Empfehlungen. Lit Verlag

RAVIOLA, Sonia (2015): Für mich soll's Rote Rosen regnen. Österreichische Pflegezeitschrift 5/2015 (ÖPZ),

SAFRANSKI, Rüdiger (2015). Zeit. Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen. Verlag Hanser

SATIR, Virginia (2011): Meine vielen Gesichter. Wer bin ich wirklich? Verlag Kösel

SCHMIDT, Gunter (2015): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten zwischen Problem und Lösung. Verlag Carl Auer

SCHRÖDER, Lothar, URBAN, Hans-Jürgen (2011): Gute Arbeit. Folgen der Krise, Arbeitsintensivierung, Restrukturierung. Bundesverlag Frankfurt am Main

WEIDINGER, Georg (2014): Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen chinesischen Medizin. Ennsthaler Verlag

WEINECK, Jürgen (2012): Aktiv Leben. Bewegung ist die beste Medizin. Südost Verlag Service GmbH

YALOM, Irvin (2008): In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. Verlag Random

www.arbeitundalter.at
www.fgoe.org
www.fitfueroesterreich.at
www.fit2work.at
www.gesundheit.gv.at
www.oepia.at

Textübernahmen mit freundlicher Genehmigung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation e.V. (BAGSO), Zufrieden altern im Beruf. Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer, Bonn 2015

FOTOS: Fotolia.com

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich

AK-Platz 1, 3100 St. Pölten



SERVICENUMMER

05 7171-0
mailbox@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag 8 – 16 Uhr
Freitag 8 – 12 Uhr

BERATUNGSSTELLEN

DW

Amstetten , Wiener Straße 55, 3300 Amstetten.....	25150
Baden , Elisabethstraße 38, 2500 Baden.....	25250
Flughafen-Wien , Objekt 103, Top A325, 1300 Wien.....	27950
(vis à vis Ruefa vor Bordkartenkontrolle 1/Stiege rechts)	
Gänserndorf , Wiener Straße 7a, 2230 Gänserndorf.....	25350
Gmünd , Weitraer Straße 19, 3950 Gmünd.....	25450
Hainburg , Oppitzgasse 1, 2410 Hainburg.....	25650
Hollabrunn , Brunnthalgasse 30, 2020 Hollabrunn.....	25750
Horn , Spitalgasse 25, 3580 Horn.....	25850
Korneuburg , Gärtnergasse 1, 2100 Korneuburg.....	25950
Krems , Wiener Straße 24, 3500 Krems.....	26050
Lilienfeld , Pyrkerstraße 3, 3180 Lilienfeld.....	26150
Melk , Hummelstraße 1, 3390 Melk.....	26250
Mistelbach , Josef-Dunkl-Straße 2, 2130 Mistelbach.....	26350
Mödling , Franz-Skribany-Gasse 6, 2340 Mödling.....	26450
Neunkirchen , Würflacher Straße 1, 2620 Neunkirchen.....	26750
Scheibbs , Bürgerhofstraße 5, 3270 Scheibbs.....	26850
Schwechat , Sendnergasse 7, 2320 Schwechat.....	26950
SCS , Bürocenter B1/1A, 2334 Vösendorf.....	27050
St. Pölten , AK-Platz 1, 3100 St. Pölten.....	27150
Tulln , Rudolf-Buchinger-Straße 27 – 29, 3430 Tulln.....	27250
Waidhofen , Thayastraße 5, 3830 Waidhofen/Thaya.....	27350
Wien , Plößlgasse 2, 1040 Wien.....	27650
Wr. Neustadt , Babenbergerring 9b, 2700 Wr. Neustadt.....	27450
Zwettl , Gerungser Straße 31, 3910 Zwettl.....	27550

ÖSTERREICHISCHER GEWERKSCHAFTSBUND

Landesorganisation Niederösterreich
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten
niederösterreich@oegb.at



 **Facebook**
facebook.com/ak.niederoesterreich

 **Broschüren**
noe.arbeiterkammer.at/broschueren

 **AK-App**
noe.arbeiterkammer.at/app

 **YouTube**
www.youtube.com/aknoetube

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber
und Redaktion:

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Telefon: 05 7171-0
Hersteller: Eigenvervielfältigung
Stand: 2017