

# Fit für die Langstrecke

**Berufsleben** Arbeiten bis 67? Das können sich nur wenige vorstellen – auch aus gesundheitlichen Gründen. Um das zu ändern, sind nicht nur die Beschäftigten gefragt

**B**rummisitz und Yogamatte, passt das zusammen? Für Sebastian Brandt schon. Der Physiotherapeut hat mit seinem Team Lkw-Fahrer fürs Yoga begeistert. „Man muss den richtigen Ton treffen“, sagt er, „und die Chance geben, es zu probieren.“

Brandt, Co-Chef eines Reha-zentrums in Osnabrück, hat sich auf betriebliches Gesundheitsmanagement verlegt. Zu seinen Kunden zählen Speditionen, aber auch Krankenhäuser. „Der Markt wächst“, freut sich der Experte. Selbst Firmen und Branchen, die sich abgesehen von gesetzlichen Auflagen bislang wenig um das Thema gekümmert haben, entdecken die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden als wertvolles Gut. Brandt nennt einen wichtigen Grund: „Es ist der Fachkräftemangel.“ Handwerk, Gastronomie, Krankenhäuser, Supermärkte: Immer mehr Bereiche suchen händeringend Personal. Da machen sich Gesundheits-Extras gut im Stellenangebot.

Doch das ist nur die eine Seite. Wenn sich der Nachwuchs rarmacht, müssen Unternehmen auch ihre älte-

ren Beschäftigten pflegen. Ohnehin ist ab Jahrgang 1964 die Rente mit 67 gesetzt. Die Zeit im Job wird nach hinten raus immer länger.

## Früher in die Rente? Ja, bitte!

Aber wie ist die lange Strecke zu schaffen? Der Arbeitsmediziner Professor Hans Martin Hasselhorn von der Universität Wuppertal untersucht seit 2011 die Erwerbstätigen der Baby-Boomer-Generation. Die Zahlen der Langzeitstudie sind für die Jahrgänge 1959 und 1965 repräsentativ – und alarmierend. „Die meisten möchten so früh wie möglich aus dem Berufsleben aussteigen“, berichtet Hasselhorn. „Etwa 90 Prozent wollen nicht bis zum gesetzlichen Rentenalter arbeiten – auch aus gesundheitlichen Gründen oder weil man um seine Arbeitsfähigkeit fürchtet.“ Am stärksten ist der Wunsch nach einem frühen Rentenstart in körperlich harten Jobs, etwa auf dem Bau und in der Pflege.

Ob der Boom des betrieblichen Gesundheitsmanagements daran →

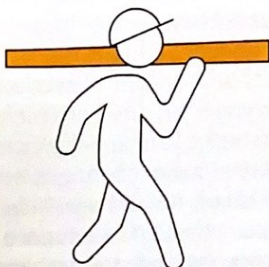




Geht nicht nur  
auf die Knochen:  
Eisenflechten im  
Betonbau

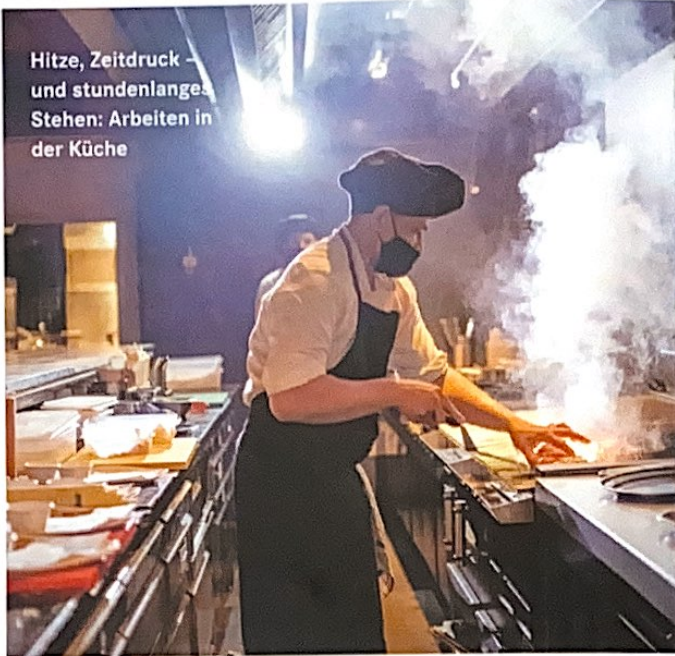


**Gelenkschonend arbeiten**



Estrichleger knien viel, Gerüstbauer arbeiten oft über Kopf, Eisenflechter müssen häufig den Oberkörper stark nach vorne neigen. All das **strapaziert den Bewegungsapparat**. Technische Hilfsmittel und ergonomische Arbeitstechniken entlasten. Mehr dazu bei der BG BAU: [a-u.de/BZvk2X](http://a-u.de/BZvk2X)





Hitze, Zeitdruck – und stundenlanges Stehen: Arbeiten in der Küche

etwas ändern kann, ist zweifelhaft. „Da ist auch viel Aktionismus dabei“, beobachtet Jessica Lang, Professorin für betriebliche Gesundheitspsychologie an der RWTH Aachen. Obsteller, Rückentraining, Entspannungskurse: Vieles von dem, was Firmen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern heute als Extra anbieten, mag gut gemeint sein, „aber es schiebt die Verantwortung auf die Beschäftigten ab“. Gymnastik ist kein Mittel gegen chronische Überlastung.

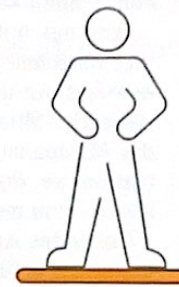
Tatsächlich sei es zunächst Aufgabe der Unternehmen, für gesunde Verhältnisse im Job zu sorgen. Lang: „Die Arbeit muss an den Menschen angepasst werden, nicht umgekehrt.“ Das sieht auch der Gesetzgeber so. Betriebe müssen sogenannte Gefährdungsbeurteilungen aufstellen, in denen Risiken am Arbeitsplatz und Schutzmaßnahmen benannt sind. Seit 2013 ist auch eine Gefährdungsbeurteilung für psychische Belastungen Pflicht – allerdings sei dieser bislang nur etwa jeder fünfte Betrieb nachgekommen, weiß Lang.

„Die psychische Gesundheit fällt immer wieder hinten runter“, beklagt die Wissenschaftlerin. Dabei ist der Anteil psychischer Probleme an den Krankheitstagen in den vergangenen Jahrzehnten deutlich nach oben geklettert. Längst sind die Risiken für die seelische Balance im Job bekannt: ständig Überstunden machen zu müssen etwa, fehlende Wertschätzung



### Abwechseln

Was verbindet Friseursalon, Kaufhaus, Großküche? Wer hier arbeitet, steht viel. **Dauerstehen** ermüdet die Muskulatur und belastet den Kreislauf. Wann immer möglich, sollte man für Abwechslung sorgen: Mit den Füßen wippen, **ab und zu sitzen**, Stehhilfe oder elastische Bodenmatte nutzen.



von Chefs, aber auch starke gefühlsmäßige Beanspruchung, zum Beispiel in sozialen Berufen.

Die Dinge zu verbessern ist aber gar nicht so leicht. „Manchmal sind die Unternehmen weiter als ihre Beschäftigten“, sagt Professorin Cornelia Niessen, Arbeits- und Organisationspsychologin an der Universität Erlangen-Nürnberg. Schließlich geht es darum, eingespielte Verhaltensweisen zu ändern – und damit tun sich Menschen nicht nur im Job schwer.

### Vier Mann, vier Ecken? Das reicht nicht

Beispiel Hilfsmittel. Früher war auf dem Bau der Spruch verbreitet: „Vier Mann, vier Ecken“. Eine Kiste etwa trägt man am besten, wenn an jeder Ecke jemand mit anpackt. Für Kerstin Steindorf, Arbeitswissenschaftlerin bei der BG BAU, hat sich der Satz überlebt. Einerseits fehlten vielerorts die Leute – andererseits sei kraftraubendes Heben und Tragen oft gar nicht mehr erforderlich. „Wir haben heute Hilfsmittel wie elektrische Treppensteiger, die schwere Lasten transportieren.“ Das schont Gelenke und Muskelkraft. Trotzdem kommen die maschinellen Helfer häufig nicht zum Einsatz, beobachtet Steindorf. Ein Grund: „Es erscheint manchmal schlichtweg zu zeitaufwendig. Das Gerät befindet sich vielleicht noch im Transporter und müsste extra geholt werden.“ Auf dem Bau →

Foto: Getty Images/Westerhof1. Illustration: W&B/Michelle Günther



herrscht die Mentalität: Es muss zack, zack gehen. Manches passiert im Akkord. Und dass man sich den Rücken ruiniert, merkt man erst Jahre später.

Beispiel Auszeit. „In der Pflege gibt es die Tendenz, auf die Pause zu verzichten, wenn viel los ist“, erzählt Dr. Heike Schambortski von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege. Auch dies sei eine Frage der Denke. „Die Haltung ‚Ich opfere mich für andere auf‘ ist in der Branche weitverbreitet. Dass man sich als Pflegekraft auch um die eigene Gesundheit sorgen muss, ist schwer zu vermitteln.“ Die Arbeitsmedizin weiß: Regelmäßige Pausen sind keine Kleinigkeit, sondern ermög-

lichen es erst, durchzuhalten. Um den Wandel anzustoßen, seien die Chefs gefragt, sagt Schambortski. „Wir brauchen eine Präventionskultur, die von oben vorgelebt wird.“ Etwa indem Führungskräfte gesündere Arbeitsweisen ausprobieren.

### Zwei Minuten für mehr Frische

Denn manchmal braucht es einen Anschubser. Das zeigt ein Versuch mit Mini-Pausen im OP des Klinikums Osnabrück. Chefarzt Dr. Jürgen Tepel hatte den Vorschlag von einem Kongress mitgebracht: Bei größeren Operationen soll das Team nach zwei Stunden eine zweiminütige Pause ein-

legen. Schließlich erfordert ein chirurgischer Eingriff von allen Mitwirkenden ein Höchstmaß an Konzentration. Außerdem ist die Körperhaltung am OP-Tisch ungesund, weiß Physiotherapeut Sebastian Brandt, der das Projekt begleitet hat: „Hals- und Brustwirbelsäule sind ständig gebeugt.“ Die Pause besteht aus Lockerungsübungen oder Entspannungstraining – und findet nur statt, wenn sie für Patientin oder Patient kein Risiko darstellt.

„Anfangs hatten viele im Team die Idee belächelt“, sagt Brandt. Aber die Auswertung des Probelaufs habe gezeigt: Die Mitarbeitenden seien nach der Minipause mit besserer Konzentration an den OP-Tisch zurückgekehrt – und motivierter gewesen.

Gesundes Arbeiten – eine Aufgabe, die einen erfüllt: Das hilft nicht nur, die Langstrecke bis zur Rente gut zu schaffen. Es ist auch ein Stück Altersvorsorge, weiß Forscherin Niessen. „Menschen, die zum Beispiel abwechslungsreich gearbeitet haben, sind im Alter geistig fitter.“

Vielleicht noch mal die Stelle wechseln? Das verlangt Mut, gesteht Experte Hasselhorn. Doch in seiner Studie mit älteren Erwerbstätigen fand er heraus: Wer sich aus freien Stücken verändert, „ist danach viel zufriedener“.

Kai Klindt ■

### Mehr Tipps für gesundes Arbeiten



**Sich Zeit nehmen**, auch wenn man keine Zeit hat. Wer in Hektik ist, arbeitet meist

ungesund. Das lässt sich in der Corona-Krise etwa in der Pflege beobachten. Man macht alleine, was man **sonst zu zweit** erledigt hätte – einen Patienten aus dem Bett holen etwa. Da hilft die Frage: Was muss sofort getan werden – und was kann die nächste Schicht übernehmen?



**Feierabend!** Und jetzt? Vor allem in Zeiten des Homeoffice ist es nicht leicht, Beruf und

Privatleben auseinanderzuhalten. Gut ist alles, was einen auf andere Gedanken bringt – etwa ein **Hobby** oder soziale Aktivitäten wie ein Gespräch mit Freunden oder ein Spiel im Familienkreis. Schwierig ist auch die Balance von Job und Leben, wenn man **nachts arbeitet**. Rat: Möglichst nicht mehr als drei bis vier Dienste am Stück, nach der Schicht gleich ins Bett, das Schlafzimmer abdunkeln.

**Kraft tanken.** Spätestens nach sechs Stunden Arbeit ist eine Pause von 30 Minuten vorgeschrieben – und



die sollte man nehmen. Regeln für eine **gute Pause**: mit den Kolleginnen und Kollegen nicht über die Arbeit sprechen, den Arbeitsplatz möglichst verlassen, etwas tun, was im Kontrast zur Tätigkeit steht. Wer in Innenräumen arbeitet, sollte raus ans Tageslicht. Die Forschung weiß mittlerweile, dass auch kleine Pausen zwischendurch Kraft geben – zum Beispiel ein **Small Talk** in der Teeküche.

**Neue Impulse.** Wer sich fortbildet, ist psychisch **gesünder**, lassen Studien vermuten. Die Altersgruppe 50 plus ist in Seminaren und Kursen allerdings weniger vertreten als jüngere Beschäftigte. Nur Mut: Lernen kann die Chance auf berufliche Ver-



änderungen erhöhen und das **Selbstvertrauen stärken** – und ist oft auch außerhalb des Jobs nützlich.



### Links zum Thema

■ Im Rücken zwick'ts, der Stress schlägt auf die Seele? Das Programm „RV-fit“ der Deutschen Rentenversicherung will frühzeitig gegensteuern. Das kostenfreie Angebot wird auf die Teilnehmer zugeschnitten. Mehr unter: **rv-fit.de**

■ Wo stecken Stressrisiken im Job? Wie kann ich mich psychisch stärken? Der kostenlose Onlinekurs von Prof. Jessica Lang hilft, dies zu erkennen: **a-u.de/VdTaFd**

■ Wie lange wollen die Baby-Boomer arbeiten? Das erforscht die lidA-Studie: **lida-studie.de**