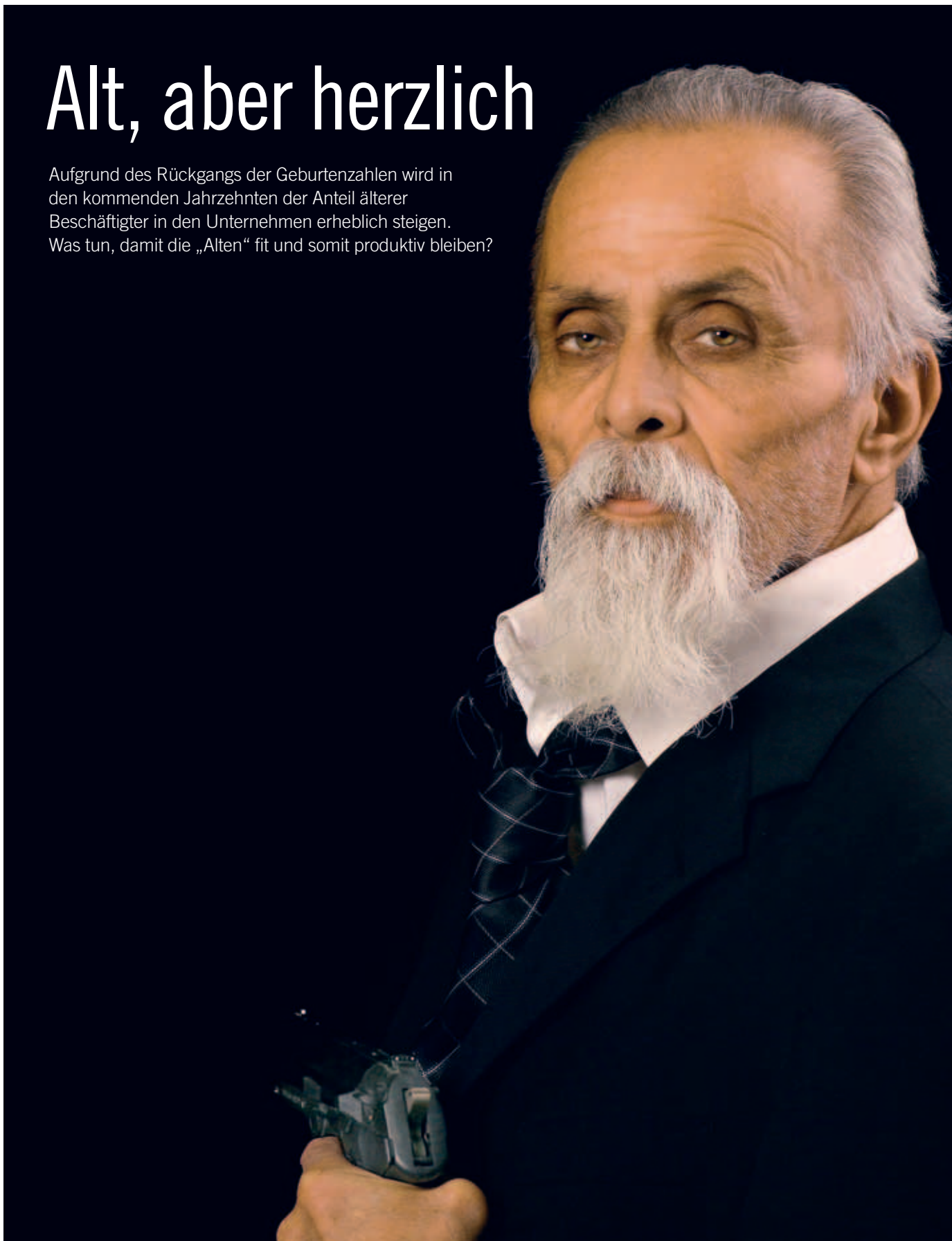


Alt, aber herzlich

Aufgrund des Rückgangs der Geburtenzahlen wird in den kommenden Jahrzehnten der Anteil älterer Beschäftigter in den Unternehmen erheblich steigen. Was tun, damit die „Alten“ fit und somit produktiv bleiben?





Über die Alterspyramide und den demografischen Wandel wird oft gesprochen. Das sind Trendthemen. Mit den Konsequenzen dieses Wandels in Unternehmen hinsichtlich alternder Mitarbeiter und Kunden hat sich dennoch keiner bisher richtig auseinandergesetzt.

Höchstens beim Thema Kostenoptimierung erinnern sich manche Firmen, dass sie ältere Beschäftigte zu ihren Mitarbeitern zählen und dass sie eventuell bei deren Frühverrentung die „hohen Gehälter“ nicht mehr zahlen müssten und dadurch attraktive Ersparnisse realisieren könnten. Dass sie dabei auf erprobtes Wissen und wertvolle Erfahrung verzichten, ist ihnen meist nicht klar.

Denn die sogenannten Mitarbeiter 40- oder 50plus bedeuten eben nicht nur Risiken und teu-

eren Ballast, sondern in erster Linie auch Chancen. Zunächst verfügen Sie über umfassende geschäftliche Netzwerke. Mit ihrer Berufserfahrung tragen sie auch dazu bei, Fehlentscheidungen zu vermeiden und somit unternehmerisches Risiko zu reduzieren. Zudem erweisen sich Mitarbeiter mit langer Betriebszugehörigkeit meist als äußerst loyal. Sie haben die Botschaft des Unternehmens verinnerlicht und vertreten Produkte und Dienstleistungen mit größter Überzeugung.

Doch versäumen zu viele Unternehmen, dieses Potenzial zu nutzen. Vorurteile wie eine

zu geringe Flexibilität oder eine hohe Zahl an Krankheitstagen sind einfach schwer abzubauen. Dabei sind ältere Arbeitnehmer seltener krank als jüngere. Einzige Einschränkung: Wenn sie doch krank sind, handelt es sich oft um schwere Krankheiten, deren Verlauf sich über längere Zeit erstreckt.

BURNOUT-SYNDROM

Aber auch die pauschale Annahme, Alter ginge automatisch mit allerlei Defiziten >

DR. FRANK
MOSLER,
Neuroradiologe



INFO Gesund alt werden

Dr. Frank Mosler, niedergelassener Neuroradiologe in der Gemeinschaftspraxis Henricistraße für Radiologie und Nuklearmedizin in Essen und Vorstandsmitglied der „Gesellschaft für Prävention e.V. (GPeV) – gesund älter werden“, erläutert die zunehmend bedeutende Rolle der Präventivmedizin und gibt zudem den Rat, das Altern aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

FACTS: Ist das Thema Prävention eine Modeerscheinung oder stecken dahinter ernste Überlegungen und absolute Notwendigkeit?

Dr. Frank Mosler: Das Thema ist das Schlagwort des 21. Jahrhunderts. Denn die Menschen werden immer älter und ausschlaggebend für nachhaltige Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter ist körperliche und geistige Fitness, die sich durch Prävention erreichen und erhalten lässt.

FACTS: Welche Krankheiten stellen dann die größten Bedrohungen dar?

Mosler: Die meisten Erkrankungen, die zu Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit führen, gehören zu den sogenannten Wohlstandskrankheiten, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und in der Folge Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose und ganz besonders – die Geißel der Zukunft – die Demenz.

FACTS: Wie ist es möglich, gegen diese Krankheiten präventiv zu agieren, also vorzubeugen statt zu reparieren?

Mosler: Abgesehen von erblich bedingten Risikofaktoren sind Lebensführung und Lebensstil für diese Erkrankungen verantwortlich. Folg-

lich sind Ernährung, Bewegung, Vitaminversorgung, Hormonbalance und Wellness für Körper und Seele die Hauptsäulen der Präventivmedizin. Diese bietet individuell zugeschnittene Konzepte, die auf wissenschaftlicher Basis eine gezielte Vorbeugung oder Früherkennung von Krankheiten leisten kann.

FACTS: Wie sieht die genaue Vorgehensweise aus?

Mosler: Es wird ein individuelles Risikoprofil erstellt, das sich aus dem Ist-Zustand, dem genetischen Risiko sowie den Lebensumständen und dem Lebensstil ergibt.

FACTS: Können Präventivmedizin und sogenannte Anti-Aging-Maßnahmen den Alterungsprozess verzögern?

Mosler: Trotz aller ärztlichen Kunst und allen medizinischen Fortschritts werden wir mit jedem Atemzug älter. Doch können wir die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen. Vor allem sollten wir darauf achten, dass wir Erfahrungen mit dem Kranksein, die mit zunehmenden Alter immer zahlreicher werden, nicht den Vortritt lassen. Es besteht sonst die Gefahr, dass wir die Achtsamkeit für unsere Gesundheit verlieren.



DIE NEUEN „ALTEN“:
Dank gesundem Lebensstil sind sie den Ansprüchen des heutigen Arbeitslebens gewachsen.

› einher, macht Veteranen der Arbeitswelt das Leben schwer und ist nicht gerade gesundheitsfördernd. Ein „Burnout-Syndrom“ kann die Folge sein, mit all den negativen Folgen für Körper und Seele.

Abhilfe kann da medizinische und psychologische Prävention schaffen. Denn wer sich gesund ernährt, ausreichend Bewegung hat und seinen physischen Möglichkeiten entsprechend Sport treibt, ist den Ansprüchen, die das heutige Arbeitsleben an alternde Menschen stellt, eher gewachsen.

PRÄVENTIONSVEREIN

Ist es aber möglich, dies ganz ohne externe Hilfe und nur auf sich selbst gestellt fertigzubringen? Es fängt schon mit der Ernährung an. Nicht jeder hat Ahnung von Diätetik und weiß hundertprozentig, was gesund ist und was

nicht. Und auch beim Thema Sport verfügen nicht unbedingt alle über die notwendigen Kenntnisse, um eine für die eigenen Körperbedürfnisse geeignete Sportart zu wählen.

Daher riefen 50 Gründungsmitglieder aus Medizin, Politik, Industrie und Verbänden die „Gesellschaft für Prävention e.V. (GPeV) – gesund älter werden“ ins Leben. Der Präventionsverein, der unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Dr. h.c. Wildor Hollmann, Lehrstuhlinhaber em. für Kardiologie und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln, steht, sieht sich als Impulsgeber, Moderator und Anbieter rund um das Thema Präventionsmedizin.

Ein Internetportal soll sämtliche Informationen über die GPeV zur Verfügung stellen. Dort finden Interessenten einen Leistungskatalog und Anmeldeformulare. Die Mitglieder haben Zugriff auf einen geschlossenen Bereich, in dem sie Informationsmaterial rund um die

Präventionsmedizin und einen Veranstaltungskalender finden. Die Dienstleistungen und Angebote von Fitnessmitgliedschaften über Versicherungen bis hin zu Gesundheitsreisen, bei denen für GPeV-Mitglieder Vorzugskonditionen gelten, lassen sich über das Portal abschließen.

WIE DER ADAC

Darüber hinaus sind die Mitglieder dank einer 24/7-Hotline in der Lage, über die aktuellen medizinischen Fragen Aufklärung zu bekommen. Zudem haben sie Zugriff auf ein „Behandlernetz“, das sämtliche Mediziner mit fundierter präventionsmedizinischer Qualifikation auflistet. Schließlich sollen die Mitglieder Anspruch auf einen jährlichen kostenlosen Risikocheck haben. „Die GPeV wird so zum Kompass für den Verbraucher durch das sich schnell wandelnde Segment der Präventionsmedizin“, erklärt Vorstandsvorsitzende Dr. Claudia Hennig, Allgemeinärztin mit Schwerpunkt Präventionsmedizin und Herausgeberin von „journal of preventive medicine“ sowie „gesund älter werden“.

Neben ihrem Angebot für Privatpersonen bietet die GPeV auch ein Angebot für Firmen. So haben Unternehmen die Möglichkeit, über eine Firmenmitgliedschaft ihre Mitarbeiter im Sinne der Präventionsmedizin zu betreuen. Damit fördern sie die Gesundheit ihrer Arbeitnehmer und kommen zudem der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers nach. Der Leistungskatalog reicht von Informationen zu gesetzlichen Veränderungen und Konzepten zur „gesunden Kantine“ bis hin zu präventionsmedizinischen Check-ups und sogenannten Employee-Assistance-Programmen, das heißt Beratungen für Mitarbeiter bei persönlichen Problemen.

Um diese Vielzahl an Aufgaben zu lösen, bedarf es der engen Vernetzung mit starken Partnern aus den unterschiedlichen Bereichen, die mit der Präventionsmedizin zu tun haben. Und als Veranstalter und Mitveranstalter von Kongressen und Tagungen will der Verein die Menschen gezielt ansprechen. „Die GPeV kann für die Präventionsmedizin das werden, was der ADAC für den Straßenverkehr ist“, fasst Hennig zusammen. „Eine Institution, die Standards setzt und überwacht, Forderungen bei Politik, Pharmaindustrie und Versicherungen durchsetzt und Anlaufstelle für Verbraucher ist.“

Graziella Mimic ■