

RP ONLINE

30.9.2008 11:11:22 Uhr

HOME

POLITIK

WIRTSCHAFT

PANORAMA

SPORT

KULTUR

GESELLSCHAFT

WISSEN

Gesundheit

Technik

Weltraum

Umwelt

DIGITALE WELT

AUTO & MOBIL

REISE & WELT

BERUF & KARRIERE

BLOGS

HERZRASEN

SERVICES VON A BIS Z

alle Services ...

EXTRA

Konzerte & Events

Günstig abheben

Business Travel

Holland-Special

NEWS-BOX

FOTOSTRECKEN

NEWSLETTER

TICKER KOMPAKT

SIDEBAR

VIDEO-NEWS

RSS/XML

NEWS-KIOSK

[RP Ticket](#)
[RP Mobile](#)
[RP Providing](#)
[RP Shop](#)
[RP Premium](#)

AKTUELLES

AUS DER REGION

KUNDENSERVICE

kalaydo

Wenn die Arbeitskraft nachlässt

VON ULRIKE WINTER

Der demographische Wandel lässt auch die Belegschaften der Untern Betriebsärzte kämpfen gegen die Folgen von einseitiger Belastung un Lebenswandel – aber auch gegen einige Alterserscheinungen, die reir sind.

Düsseldorf. Es gibt keinen Stichtag dafür, wann Beschäftigte zur Gruppe der älteren Arbeitnehmer gehören. Ab der zweiten Karrierhälfte, sagt die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung), die Zeit ab dem 45. Geburtstag, sagt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Es kann auch keinen Stichtag geben. Altern ist ein individueller Prozess. Er wird von den Genen bestimmt, von Umwelteinflüssen wie Schadstoffen, UV-Strahlen oder Erregern, die diese Gene angreifen können – vor allem aber von den Arbeits-, Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten, die den Körper über die biologischen Verschleißerscheinungen hinaus beanspruchen.

Arbeitsmediziner gehen davon aus, dass Beschäftigte zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr die ersten Alterungsanzeichen aufweisen. „In dieser Lebensphase manifestieren sich chronische Krankheiten, organische Veränderungen werden oft erstmals sichtbar“, sagt Rolf Hess-Gräfenberg vom Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte. Das Risiko, gleich mehrere gesundheitliche Baustellen zu haben, wächst – die Anfälligkeit für Krankheiten nimmt zu, außerdem die Zeit, die man braucht, um sich von ihnen zu erholen. Ältere Arbeitnehmer sind länger krank. Deshalb steigt der Krankenstand mit dem Durchschnittsalter der Belegschaft. Am häufigsten werden Betriebsärzte in Deutschland mit Beschwerden des Bewegungsapparats konfrontiert, mit erkrankten Atemwegen und Herz-Kreislauf-Störungen.

Muskel und Skelett Der Bewegungsapparat könnte ein Leben lang funktionieren – würden die Muskeln ihn ausreichend stützen, sagt Klaus Dominick, Facharzt für Innere Medizin. Die Muskelkraft erreicht ihren Höhepunkt jedoch zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr, danach lässt sie nach. Werden die Muskeln nicht durch regelmäßiges Training aufgebaut, werden Knochen und Knorpel stärker belastet. Kommt Übergewicht dazu, steigt die Belastung entsprechend. Die Folgen: Gelenkverschleiß, Fehlstellungen der Wirbelsäule und Bandscheibenvorfälle – vor allem, wenn die Knochen auf immer wieder die gleiche Weise belastet werden. Sitzt ein Beschäftigter den ganzen Tag, wechselt der Druck auf die Bandscheibe nicht – die Nährstoffversorgung stockt.

Von den Schäden, die durch gleichmäßige Belastung entstehen, sind Menschen mit geringer körperlicher Belastung ebenso betroffen (etwa am Empfang oder beim Busfahren) wie solche, die körperlich schwer arbeiten. Auch der Stahlarbeiter muss „Ausgleichssport“ betreiben, um den Bewegungsapparat in Schuss zu halten, betonen Mediziner immer wieder. Sie raten zu regelmäßigem Schwimmen, Radfahren, Joggen oder

Walken.

Atmung Atembeschwerden können durch Veränderungen im Skelett verursacht werden – wenn die Knochen die Atmungsorgane einschränken. Aber auch verkalkte oder undichte Herzklappen können die Ursache sein. Sie beeinträchtigen den Lungenkreislauf, das Blut wird nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt – man fühlt sich schlapp und müde.

Herz-Kreislauf Herzdern und -klappen verkalken im Laufe der Lebensjahre. Die Herzhaut kann sich – ähnlich wie bei der Faltenbildung der „normalen“ Haut – zusammenziehen. Die Leistung des Herzens wird reduziert.

Hören und Sehen Die Folgen eines verkalkten Herzapparates machen sich früh bemerkbar: bei Männern ab 27, bei Frauen ab 25 Jahren. Sehstörungen treten erst später auf. Zwischen 40 und 50 wird so gut wie jeder reif für eine Lesebrille. Die Linse trübt sich ein. Sie wird unbeweglicher, weil die Fasern, die darin entstehen, nicht abgetragen werden – wie etwa bei Haaren der Fall.

Quelle: Rheinische Post

GOOGLE-ANZEIGE

Arbeitsmedizin

Betriebsärzte und Beratung in 180 Zentren deutschlandweit
www.bad-gmbh.de

Demografie-Beratung

Demografischer Wandel als Chance für neue Ziele
www.loprex.com/

Demographischer Wandel

Wege zum Handeln, Potentiale entfalten.
www.bertelsmann-stiftung.de

Weitere Nachrichten vom 30.09.2008

Wissen

Warum riechen Abwasserkanäle?
Durchbruch bei Alzheimer-Forschung?
Bogentechnik erlaubt Zikaden große Sprünge
Arthritis: Gelenkschmerzen fördern Entzündungen
Privatunternehmen schießt Rakete ins All
Raumtransporter in der Atmosphäre verglüht
Die Frau mit dem neuen Gesicht

powered by 

AKTUELLES | POLITIK | WIRTSCHAFT | SPORT | KULTUR | GESELLSCHAFT | WISSEN | DIGITALE WE
AUTO & MOBIL | REISE & WELT | BERUF & KARRIERE | BLOGS | HERZRASEN

AUS DER REGION | DÜSSELDORF & REGION | NÖRDLICHER NIEDERRHEIN | SÜDLICHER NIEDERRHEIN | BERG
DÜSSELDORF | MÖNCHENGLADBACH | VIERSEN | KREFELD | LEVERKUSEN

SERVICES | WETTER | STAUMELDER | SPORTERGEBNISSE | TEAMCHEF | VEREINSPORTAL
TV-PROGRAMM | NEWSLETTER | RSS | PARTNERPROGRAMM

MEDIENGRUPPE RP | WERBEN | JOBS | KONTAKT | SITEMAP | AGB | DATENSCHUTZ | IMPRESSUM

PARTNERSITES | KÖLNER STADT ANZEIGER | EXPRESS | KÖLNISCHE RUNDSCHAU
BONNER GENERAL ANZEIGER | MITTELDEUTSCHE ZEITUNG | IDNES.CZ

Die neuesten Nachrichten und Berichte aus Politik, Wirtschaft, Panorama, Sport, Kultur, Gesellschaft, Wissenschaft, Reise und Beruf - im Archiv auch gratis recherchierbar. Dazu die besten Bilder, Kolumnen und Hintergrund