

# THEMA: Im Beruf gefordert - leistungsstark im Alter?

Leipziger Studie belegt positive Auswirkungen von anspruchsvollen Aufgaben.

Anspruchsvolle Tätigkeiten im Beruf wirken sich auch noch im Alter positiv aus. Das geht aus einer Studie der Universität Leipzig hervor, die internationale Beachtung findet.

„Die Studie macht deutlich, dass die Art der Arbeitsaufgaben während unseres Berufslebens einen wichtigen Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit im Alter hat, möglicherweise sogar noch einen wichtigeren Einfluss als Bildung“, sagt Studienautorin Dr. Francisca S. Then vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) an der Medizinischen Fakultät. Während schon lange bekannt ist, dass eine gute Bildung einen Schutzfaktor für die Entwicklung von Demenzen darstellt, fand der Einfluss der beruflichen Anforderungen bisher wenig Beachtung.

Die Forscher befragten die Studienteilnehmer ausführlich zu ihrem Berufsleben und bestimmten Anforderungen, mit denen sie konfrontiert waren. Dazu gehörten beispielsweise Strategieentwicklung, Konfliktbewältigung, Informationsbewertung, Datenanalyse oder Konzentration auf Details.

Diejenigen Studienteilnehmer, die in ihrem Berufsleben das höchste Niveau in allen Anforderungsbereichen hatten, schnitten auch im Alter am besten ab und hatten im weiteren Studienverlauf die geringsten Abbauerscheinungen. So verschlechterte sich ihre Leistungsfähigkeit innerhalb von acht Jahren nur halb so stark wie die von Personen mit dem niedrigsten Anforderungsniveau.

Je mehr unser Gehirn ergänzend zu Aus- und permanenter Fortbildung trainiert wird, eben z.B. durch berufliche Herausforderungen, desto mehr kann die Leistungsfähigkeit im Alter aufrechterhalten werden.



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul