

Ruhestand hilft Bauleuten mehr als Bürolisten

Rentnern aus körperlich anstrengenden Berufen geht es nach der Pensionierung viel besser, die meisten Arbeitnehmer aber bauen erschreckend schnell ab. **Von Kurt de Swaaf**



Er hatte sein Soll erfüllt. Fast 50 Jahre lang leistete der Angestellte seinen Beitrag zum Bruttozialprodukt. Ein sicheres Gehalt, eine kleine Karriere und ein bescheidener Wohlstand mit Eigenheim waren der Lohn. Mit 65 schickte ihn die Firma in Rente. «Jetzt muss ich nicht mehr», sagte er und liess sich auf dem Sofa nieder. Seine Frau brachte das Bier, das Essen zur rechten Zeit. Der Rasen brauchte nur einmal in der Woche gemäht zu werden. Acht Jahre später war er tot. Demenz und Diabetes prägten seine letzten Tage.

Dieser Fall mag traurig klingen, eine Ausnahme ist er nicht. Der Ruhestand bekommt vielen Menschen nicht gut. «Durch den Verlust des Arbeitsplatzes entsteht eine Leere», sagt der Mediziner Albert Wettstein, Co-Leiter des Zürcher Zentrums für Gerontologie. Die Lücke lasse sich mitunter nur schwer füllen. Passivität indes berge grosse Risiken. «Wenn man nur noch vor dem Fernseher hockt, geht es mit der Gesundheit bergab.» Wettstein, der als 71-Jähriger selbst aus seinem Job verabschiedet wurde, bringt es auf den Punkt: «Die Pensionierung ist eine Krise.» Und die gelte es zu bewältigen.

Das Problem haben zwei Ökonomen neulich in konkreten Zahlen erfasst. Fabrizio Mazzonna, Professor an der Università della Svizzera Italiana in Lugano, und sein römischer Kollege Franco Peracchi nutzten dafür das umfangreiche Datenmaterial aus der internationalen Share-Studie, einer Lang-

zeiterhebung zum Thema Altern und Ruhestand in Europa. Die Forscher wollten herausfinden, wie sich die Pensionierung über Jahre hinweg auf Gesundheit und Alltag auswirkt. In den bisherigen Untersuchungen wurde oft lediglich die Situation der Befragten vor und relativ kurze Zeit nach dem letzten Arbeitstag verglichen, die spätere Entwicklung blieb ausser acht. Zudem fanden Berufsunterschiede zu wenig Berücksichtigung. Bankangestellte und Bauarbeiter landeten im selben Topf. Solche Defizite haben Mazzonna und Peracchi in ihrer neuen Studie jetzt umgangen.

Rente als Gesundheitsrisiko

Die Wissenschaftler bezogen die Angaben von mehr als 8000 pensionierten Frauen und Männern in ihre Berechnungen ein. Die Personen stammen aus neun verschiedenen EU-Staaten und der Schweiz, die Befragungen zu körperlichem Zustand, geistiger Verfassung und dem seelischen Wohlbefinden erfolgten zweifach mit mindestens zwei Jahren Intervall. Mazzonnas und Peracchis Auswertungen zeigen, dass die meisten Arbeitnehmer nicht vom Ruhestand profitieren. Stattdessen geht ihre Pensionierung mit einem beschleunigten Abbau einher. Die Rente scheint für sie tatsächlich ein Gesundheitsrisiko zu sein. Am stärksten zeigt sich dies bei den kognitiven Fähigkeiten. Mit jedem Ruhejahr droht ein Leistungsverlust von rund sechs Prozent. Die Auswirkungen des normalen Alterns und weiterer Einflüsse

Wer nicht aktiv bleibt, dem droht pro Ruhejahr ein Leistungsverlust von sechs Prozent.

wurden dabei herausgerechnet. Für eine Gruppe fällt das Resultat allerdings ganz anders aus: Den meisten Personen aus körperlich anstrengenden Berufen, etwa Bauarbeitern, geht es nach der Verabschiedung erfreulich gut. Ihre Gesundheit bessert sich umgehend. Dieser positive Effekt wirkt auch zehn Jahre später noch nach. «Das hat uns überrascht», sagt Fabrizio Mazzonna. Besonders weil die kognitiven Fähigkeiten der ehemaligen Schwerarbeiter ebenfalls günstig beeinflusst werden. Eine stabilere Physis, meint der Forscher, komme wohl auch bei Senioren dem Geist zugute.

«Das Gehirn braucht Stimulation», sagt Albert Wettstein. Mit Eintritt in den Ruhestand gehen nicht nur Aufgaben, sondern auch Sozialkontakte verloren. Beides müsse man ersetzen. In Pensionierungsvorbereitungskursen erklärt Wettstein, wie der Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut gelingen kann. Man solle auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achten. «Doch das Wichtigste ist: sich aktiv um soziale Beziehungen kümmern.» Möglich-

Die Gesundheit von Personen aus körperlich anstrengenden Berufen bessert sich. Dieser Effekt wirkt auch zehn Jahre später noch.

keiten gebe es genug. Man könne zum Beispiel die Enkel betreuen oder Freiwilligenarbeit leisten. Hobbys und kulturelle Beteiligung seien ebenfalls hilfreich.

Der Arzt sieht allerdings auch die Politik in der Pflicht. Es brauche mehr Flexibilität. «Man sollte die Leute nicht bei einem fixen Kalenderalter pensionieren.» Es wäre besser, den Arbeitnehmern ab einem gewissen Zeitpunkt einen Rentenanspruch einzuräumen, statt sie zwangsweise in den Ruhestand zu schicken. Wer weiterarbeiten möchte, könnte das dann tun. Davon dürften auch die Unternehmen profitieren. «Es ist für jede Firma ein Gewinn, wenn sie eine altersdurchmischte Belegschaft hat.» Untersuchungen im Ausland haben gezeigt, dass dies auch für 68-jährige Arbeitnehmer gilt.

Frühere Pension für die Maurer

Man dürfe bei der Pauschalpensionierung auch den Gerechtigkeitsaspekt nicht vergessen, sagt Mazzonna. Die gültigen Regelungen seien sozial unfair, weil die Menschen in körperlich abnutzenden und oft schlecht bezahlten Jobs zwar vom Ruhestand profitierten, aber eine kürzere Lebenserwartung hätten. Die Besserverdienenden kassieren ihre höheren Renten also auch noch über einen längeren Zeitraum als die Schwerarbeiter. Das Pensionierungsalter, so der Ökonom, sollte deshalb für die meisten Angestellten um ein paar Jahre erhöht werden – nicht aber für Altenpflegerinnen, Maurer und ihresgleichen. Das käme letztlich allen zugute.

Neues aus der Wissenschaft

Musik macht Männer für Frauen attraktiver

Im Mittelalter bezirrten Männer die Angebetete mit Minnesang, heute spielen sie einem den Abend lang ihre MP3-Festplatte vor. Lohnt sich das?, wollten Psychologen der Unis Wien und Innsbruck wissen. Das Ergebnis: Ja, aber nur bei Frauen («Plos One»). Die Forscher spielten 96 heterosexuellen Probandinnen und Probanden Musikausschnitte – klassische Klaviermusik aus dem 19. Jahrhundert – vor. Anschliessend mussten diese Bilder von Gesichtern des

anderen Geschlechts nach Attraktivität bewerten und angeben, ob sie die Person «daten» würden. Es zeigte sich, dass Frauen nach dem Hören von Musik Männer als attraktiver einstufen als ohne Musik und sich eher verabreden wollten. Den grössten Effekt hatte komplexe Musik. Bei Männern konnte der Effekt nicht nachgewiesen werden. Ob es darum mehr Musikkritiker als -kritikerinnen gibt? (ruf.)

Sprache lenkt Ältere beim Autofahren ab

Immer mehr läuft beim Autofahren über Sprachbefehle: Das Navigationsgerät sagt die nächste Abzweigung an, wir wählen mündlich einen Radiosender aus oder geben die Anweisung, jemanden anzurufen. Für jüngere Verkehrsteilnehmer ist das eine Erleichterung. Anders bei Senioren: Sie lassen sich durch komplexe Sprachinformationen ablenken, das Unfallrisiko steigt. Dies fanden Wissenschaftlerinnen der Universität des Saarlandes heraus («CogSci», online). Sie



spielten Testteilnehmern scheinbar vertraute Sätze ab, die dann eine überraschende Wendung nahmen. Jüngere Fahrer verhielten sich stabil, während ältere die sprachliche Unstimmigkeit aufzulösen versuchten und das Steuern des Fahrzeugs vernachlässigten. (ruf.)

Exkrememente verraten, welche Diät nützt

Wer abnehmen will, muss sich für eine Methode entscheiden. Low Carb, nur Gemüse-Smoothies oder doch das gute alte FdH? Ernährungswissenschaftler der Universität Kopenhagen fanden heraus, dass der eigene Kot vorab Hinweise auf Erfolg oder Misserfolg geben kann («International Journal of Obe-

sity», online). Darmbakterien spielen eine wichtige Rolle bei Übergewicht. Konkret geht es laut den Forschern um *Prevotella* in Verbindung mit *Bacteroides*. In einer Studie mit der New Nordic Diet – viel Früchte, Gemüse, Ballaststoffe und Vollkorn – nahmen nur die Hälfte der Teilnehmer ab: jene, bei denen ein hoher Anteil an *Prevotella* im Stuhl gefunden wurde. (ruf.)

Asiens Gletscher schmelzen

Bis zum Ende des Jahrhunderts werden 35 Prozent des in den Gletschern Asiens gefrorenen Eises schmelzen. Das geht aus Berechnungen von Wissenschaftlern in den Niederlanden und in Nepal hervor («Nature», Bd. 549, S. 257). Vorausgesetzt haben sie dabei, dass sich die globale Erwärmung auf 1,5 Grad gegenüber der vorindustriellen Zeit begrenzen lässt. Dieses Ziel dürfte sich kaum einhalten lassen. Falls die globale Erwärmung also stärker ausfällt und 3,5 Grad erreicht, wird rund die Hälfte des Eises verschwinden, sagen die Forscher. (hir.)

Didgeridoo-Spielen hilft Schnarchern

Wer schnarcht, sollte sich ein Didgeridoo zulegen. Das Spielen mit dem Blasinstrument der australischen Aborigines verstärkt Muskeln, die die oberen Atemwege offen halten. Bei

Menschen mit leichtem Schlafapnoe-Syndrom gingen so Schnarchen und Müdigkeit deutlich zurück. Diesen Effekt stellte der Epidemiologe Milo Puhan von der Universität Zürich fest, jetzt wird er dafür mit dem Ig-Nobelpreis für kuriose Forschung ausgezeichnet. (pim.)

Schluss-Strich von Nicolas Mahler

