



Bild: iStock

„Geistige Fitness erhalten und fördern“ Herzlich willkommen zum Workshop

Barbara Reuhl, Arbeitnehmerkammer Bremen

Lutz Gudehus, Unternehmensberatung für gesunde Arbeit,
Bremerhaven



DGB-Arbeitsschutzkonferenz 24. August 2017



Mittel gegen das „Suppenkoma“



Bild: microsoft



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Körperliche Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf

Körperliche Leistungen

Körperkraft, Feinmotorik, Schnelligkeit, Koordinationsvermögen, Ausdauerleistung

- lassen ab dem 40. Lebensjahr nach



Bild: iStock

Mit zunehmendem Alter steigt der Erholungsbedarf



Bild: privat

Sinnesorgane

- Sehkraft, Hörvermögen nehmen ab dem 40. Lebensjahr ab



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Geistige Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf



Bild: iStock

„fluide“ (flüssige) Intelligenz

= erfahrungsunabhängige Gehirnleistungen

„kristalline“ Intelligenz

= Gehirn wendet Erlerntes an und entwickelt es weiter



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Geistige Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf I

Physiologische Alterung:

Das Gehirnvolumen nimmt mit dem Alter ab

Geistige Fähigkeiten/ Gehirnleistungen

- steigen bis zum 16. Lebensjahr an
 - lassen ab Mitte/ Ende 20 langsam nach
 - nehmen stärker ab 65. Lebensjahr ab
 - das Abstraktionsvermögen ist am besten Anfang 20
 - das Reaktionsvermögen geht ab Mitte 30 zurück
- Aber: Ältere sind vorsichtiger, lassen sich mehr Zeit und machen deshalb weniger Fehler als Jüngere



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Die „fluide“ (flüssige) Intelligenz nimmt ab

- Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung
- Reaktionszeit
- Kurzzeitgedächtnis
- Abruf aus dem Gedächtnis
- Koordinations- und Kombinationsfähigkeit
- Wechsel von Aufgaben/ Aufmerksamkeit



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Die „kristalline“ Intelligenz bleibt gleich oder nimmt zu

- Erfahrung
- Wissen, Expertenwissen
- Systemdenken
- Leistungs- und Zielorientierung
- Konfliktfähigkeit,
- Entscheidungsfähigkeit
- Urteilsvermögen



Bild: iStock



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Geistige Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf II

- Maßgeblich ist, wie wir mit unseren geistigen Fähigkeiten im Alter von 40 – 50 Jahren umgehen
- Im mittleren Lebensalter die geistigen Fähigkeiten zu pflegen und weiter zu entwickeln fördert die geistige Leistungsfähigkeit im Alter



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017





Was kann die geistige Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz beeinträchtigen?

Risikofaktoren: Mängel in der Arbeitsplatzgestaltung

- Umgebungsfaktoren wie Lärm, Hitze/ Kälte
- Überforderung, wenig Zeit, hohes Maß an Arbeitsteilung
- Unterforderung, Monotonie, fehlende Sinnhaftigkeit
- fehlende soziale Kontakte
- Bewegungsarmut

Folgen

- körperliche Beeinträchtigungen, besonders Bewegungsapparat
- Qualifikationsverlust, abnehmende Lernfähigkeit
- Demotivierung

➤ **Die Arbeitsbedingungen entscheiden mit wie wir altern**



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Meine Nerven!

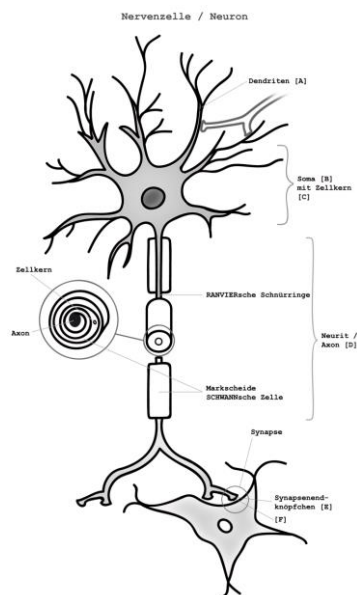


Bild: microsoft



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017





Meine Nerven!

Synapsen sind Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen, die für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen sorgen

- 2.500 Synapsen pro Nervenzelle haben wir bei der Geburt
- 15.000 Synapsen pro Nervenzelle im 3. Lebensjahr
- 10.000 Synapsen pro Nervenzelle im 18. Lebensjahr

Was ist passiert?

- es bleiben nur die Verbindungen übrig, die tatsächlich gebraucht werden
- wer trainiert, ist klar im Vorteil:
- geistige Fähigkeiten lebenslang nutzen und immer wieder neu herausfordern – dann werden viele Synapsen eingesetzt und verstärkt

➤ **Lernen hört nie auf, das gilt auch für Gehirn und Nervensystem!**



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Meine Nerven!



Bild: microsoft



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Geistige Fitness: hängt ab von vielen Faktoren

- individuelle Voraussetzungen
- Alter
- Umweltbedingungen
- Bildung
- körperliche Aktivität
- Anforderungen, geistige Stimulation
- Stress/ Stressverarbeitung
- soziale Kontakte
- ausgewogene Ernährung
- berufliche Tätigkeit, Arbeitsbedingungen



Barbara Reuhl/ Lutz Gudehus, 24.08.2017



Bild: Fotolia



Bild: iStock

Bildung schafft gute Voraussetzungen



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



„Wer rastet, der rostet“ – auch im Gehirn!



Bild: Kay Michalak



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Gehirnleistung: ausgewogene Ernährung toppt Pillen und Hirndoping!



Bild: Fotolia



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Geistige Stimulation beeinflusst die Gehirnleistung

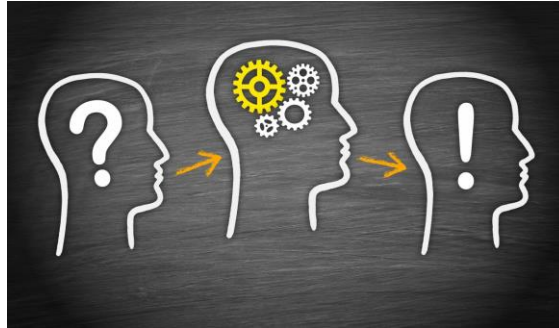


Bild: Fotolia

Denken darf ruhig
anstrengend sein!



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Sich neuen Herausforderungen stellen



Bild: Kay Michalak



Bild: Fotolia

Kreuzwörterrätsel reichen nicht aus –
hier wird nur schon vorhandenes
Wissen abgerufen



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017





Stress: Das gesunde Maß entscheidet

- schränkt die Kommunikation zwischen den Nervenzellen ein
- bindet Ressourcen, die dann zur Bewältigung von Aufgaben nicht zur Verfügung stehen
- macht Denkblockaden („Brett vorm Kopf“)
- führt zum Verharren in starren Denk- und Verhaltensmustern und in eingefahrenen Gleisen („das haben wir schon immer so gemacht“)
- macht blind für kreative Lösungen
- verringert Aufmerksamkeit und Kreativität
- erzeugt Gedächtnislücken
- beeinträchtigt die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden
- und kann die „normalen“ altersbedingten Veränderungen verstärken und beschleunigen



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Gute Arbeit – altersgerechte Arbeit I

- berücksichtigt die Erfahrung und Fähigkeit der Arbeitnehmerin/ des Arbeitnehmers
- ermöglicht es, viele Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entfalten
- hat planende, ausführende, steuernde und kontrollierende Elemente
- ist wichtig für das Arbeitsergebnis
- ermöglicht Freiräume bei Reihenfolge, Arbeitstempo, Vorgehensweise
- steht im sozialen Kontext: Rückmeldung von Vorgesetzten und Kolleg/innen
- bietet Möglichkeiten, dazu zu lernen: Neues lernen, vorhandene Kenntnisse weiterentwickeln



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Gute Arbeit – altersgerechte Arbeit II

- vermeidet Monotonie
- sorgt für körperliche Bewegung
- hat einen Sinn
- macht Spaß



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Patentrezept?




Erfolg hat drei Buchstaben: **T U N**



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017






Übung I

Hemisphärenalphabet

Versuchen Sie das Tempo allmählich zu steigern und im 2. Durchgang das Hemisphärenalphabet hinten beginnend (von Z nach A) zu lesen!


A	B	C	D	E	
L	R	Z	R	L	
F	G	H	I	J	
L	L	R	Z	R	
K	L	M	N	O	
L	R	Z	L	Z	
P	Q	R	S	T	
R	R	L	R	Z	
U	V	W	X	Y	Z
L	R	Z	R	Z	L

Anleitung:
L = linken Arm bis in die Senkrechte heben, R = rechten Arm heben, Z = beide Arme heben.




Gudehus.
Umschulung
für gewerkschaftliche
Mitglieder

Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017




Arbeitskammer
Bremen



Übung II


Finger zählen




Durchführung:
Berühren Sie nacheinander mit dem Daumen alle Fingerspitzen, beginnend mit dem Zeigefinger.

Steigerung 1:
Geschwindigkeit erhöhen

Steigerung 2:
Zeitgleich die Fingerspitzen in gegenläufiger Richtung berühren. Mit der rechten Hand mit Daumen und Zeigefinger beginnen, mit der linken Hand mit Daumen und kleinen Finger beginnen.




Bilder: privat



Gudehus.
Umschulung
für gewerkschaftliche
Mitglieder

Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017



Arbeitskammer
Bremen



Übung III

Schlagzeug spielen



Bilder: privat



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017

Durchführung:

Im Sitzen die flachen Hände auf den gleichseitigen Oberschenkel legen. Abwechselnd mit der flachen Hand auf den gleichseitigen Oberschenkel klopfen. Gleichzeitig mit dem gleichseitigen Fuß, danach mit dem gegenüberliegenden Fuß auf den Boden tippen.

Steigerung:

Die Hände auf den anderen Oberschenkel legen und klopfen. Mit den Füßen abwechselnd, mal seitengleich, mal gegengleich tippen.



Übung IV

Jonglieren



Bilder: privat



Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017

Durchführung:

Bälle, Papierkugeln oder Taschentuchpackungen mit beiden Händen gleichzeitig hochwerfen und fangen.

Steigerung 1:

Dabei abwechselnd die Füße im Stand überkreuzen.

Steigerung 2:

Die Bälle gleichzeitig überkreuz werfen und mit der gleichen (Wurf-) Hand wieder auffangen. Bsp. rechte Hand wirft nach links und fängt dort auch wieder auf.



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Lutz Gudehus
Unternehmensberatung für gesunde Arbeit
www.physiotherapie-gudehus.de
lutz@gudehus-beratung.de



Barbara Reuhl
Arbeitnehmerkammer Bremen
www.arbeitnehmerkammer.de
reuhl@arbeitnehmerkammer.de

Lutz Gudehus/ Barbara Reuhl, 24.08.2017