

Zum Tag der Arbeit: Große Handlungsspielräume schützen vor Demenz

Mitteilung: Uni Leipzig

Nicht nur ein sicherer Arbeitsplatz ist von hoher Bedeutung, auch psychosoziale Faktoren beeinflussen die Gesundheit. Arbeitsmediziner der Universität Leipzig konnten in einer großangelegten Gesellschaftsstudie belegen, dass Berufstätige, die ihre Aufgaben selbständig planen und umsetzen können, im Alter seltener an Demenz erkranken.

Was hält geistig fit und schützt vor Demenz? Die Wissenschaftlerinnen Prof. Steffi Riedel-Heller und Francisca Then arbeiten am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), gleichzeitig für das LIFE-Forschungszentrum für Zivilisationserkrankungen der Medizinischen Fakultät und sind speziell dieser Frage nachgegangen. In einer Fachveröffentlichung konnten sie zeigen, dass Menschen, die in ihrem Arbeitsumfeld selbstständig ihre Aufgaben planen und koordinieren können, später seltener an einer Demenz erkranken. Dazu zählen beispielsweise Handlungsabläufe wie sich Ziele setzen, Strategien entwickeln, Prozessabläufe organisieren. In der Studie hatten Personen mit einem hohen Niveau an selbstständiger Arbeitsaufgabenplanung und -koordination ein 27-prozentig niedrigeres Risiko an Demenz zu erkranken als diejenigen mit einem moderaten Niveau. Fazit: Selbstständiges Planen hält geistig fit.

Datengrundlage ist die Leipziger Langzeitstudie in der Altenbevölkerung (Leila75+) - eine repräsentative Untersuchung, in die insgesamt 1265 über 75-Jährige inzwischen über acht Jahre in regelmäßigen Abständen einbezogen wurden. Darin zeichnet sich deutlich ab, dass sich geistige Aktivität über Jahrzehnte des Berufslebens im Alter auszahlt. Immerhin verbringt der Durchschnitt rund 1.655 Stunden im Jahr auf Arbeit. Die Leipziger Ergebnisse bieten somit einen wichtigen Baustein, um eine verbesserte Vorsorge für eine alternde Gesellschaft zu schaffen.

Die Ergebnisse verdeutlichen insgesamt die Relevanz psychosozialer Faktoren für die Gesundheit. Bisher standen insbesondere Arbeitsrisikokonstellationen und deren Folgen wie Burnout, manifeste psychischen und somatischen Störungen im Blickfeld. Diese Arbeit hingegen richtet den Blick auf schützende Einflüsse des Arbeitskontextes.

Hintergrundinformationen zur Leipziger Langzeitstudie

Deutschland gehört zu den alternden Gesellschaften. Eine steigende durchschnittliche Lebenserwartung, eine konstant niedrige Geburtenrate und damit ein steigender Anteil älte-

rer Menschen in der Gesellschaft charakterisieren die gegenwärtige demografische Entwicklung. Altersassoziierte Erkrankungen wie Demenzen werden zunehmen, mit erheblichen Folgen für den Einzelnen und die Solidargemeinschaft. Deshalb sind genaue Informationen wichtig: Was hält gesund? Wie häufig sind Demenzerkrankungen in der Bevölkerung? Lassen sich dabei Hochrisikogruppen für die Entwicklung einer Demenz identifizieren?

Diesen brennenden Fragen gehen die Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) unter der Leitung von Prof. Steffi Riedel-Heller in bevölkerungsbezogenen Langzeitstudien nach. Dies erfolgt in Kooperation mit einem bundesweiten Netz aus Wissenschaftlern. Eine davon ist die Leipziger Langzeitstudie in der Altenbevölkerung (LEILA75+), bei der über 1.200 Senioren regelmäßig über zehn Jahre untersucht wurden. Die Ergebnisse bestätigen: Demenzerkrankungen sind häufig. In der Leipziger Langzeitstudie waren 12 Prozent der über 75-Jährigen davon betroffen. Die epidemiologische Forschung konzentriert sich gegenwärtig auf veränderbare Risikofaktoren sowie auf eine verbesserte Beschreibung von Demenzvorstadien.

Fachveröffentlichungen:

Enriched environment at work and the incidence of dementia: results of the Leipzig longitudinal study of the aged (LEILA 75+)

PLoS One. 2013; 8(7): e70906 / doi: 10.1371/journal.pone.0070906 [Link](#)

Systematic review of the effect of the psychosocial working environment on cognition and dementia. Occup Environ Med. 2014; 71:358-365 /doi: 10.1136/oemed-2013-101760. [Link](#)

*PM 107 v. 28.4.2014
Diana Smikalla
Uni Leipzig*