



Der AMD-Tipp 04/2026 von Dr. Ortrud Gräf

## Alter(n)sgerecht arbeiten als Erfolgsfaktor

Fachkräftemangel und demografische Veränderungen erhöhen den Druck auf Unternehmen: Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden werden zum entscheidenden Erfolgsfaktor. Alterns- und altersgerechtes Arbeiten bieten dafür die Grundlage: **Während altersgerechtes Arbeiten** den Menschen über ihre gesamte berufliche Laufbahn hinweg ein gesundes und sicheres Arbeiten ermöglichen soll, setzt **altersgerechtes Arbeiten** gezielt in spezifischen Lebensphasen an, etwa im höheren Alter.

„Mitarbeiter\*innen, denen es gut geht, bleiben dem Betrieb länger erhalten – und damit auch ihre Erfahrung und ihr Wissen. All das schützt vor Fluktuation. Gerade wenn wir wissen, dass ein großer Teil der Beschäftigten mit gesundheitlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen arbeitet, wird klar, wie wichtig gezielte Anpassungen und eine kontinuierliche arbeitsmedizinische Begleitung sind. Es geht darum, Arbeit so zu gestalten, dass sie Menschen in jeder Lebensphase unterstützt und nicht belastet“, erklärt Arbeitsmedizinerin Dr. Ortrud Gräf.

Wer frühzeitig in alterns- und altersgerechte Maßnahmen investiert, hält Mitarbeitende länger gesund im Erwerbsleben, senkt Krankenstände und stärkt nachhaltig die Leistungsfähigkeit von Unternehmen und Wirtschaft. Da sich die Bedürfnisse je nach Alter, Lebensphase und Gesundheitszustand deutlich unterscheiden, bildet eine fundierte Arbeitsplatzanalyse die Grundlage für passgenaue Lösungen. Ergänzend helfen Leistungskalkül und Arbeitsbewältigungsindex, individuelles Leistungsvermögen und aktuelle Arbeitsfähigkeit zu erfassen und gezielte Empfehlungen abzuleiten.

### Beispiele für alterns- und altersgerechte Maßnahmen in Betrieben

- Einsatz von **Hilfsmitteln** (Hebe- und Tragehilfen, Transportroboter, Exoskelette)
- **Ergonomisch** angepasst positionierte **Maschinen, Bildschirme** etc.
- **Rutschsichere** Böden, Fußtrittmarkierungen auf Rampen etc.
- **Lärmreduktion**, etwa durch schalldämmende Elemente
- Anpassung von **Arbeitszeiten und Pausen**
- Mitarbeitende können das **Arbeitstempo mitbestimmen**
- Ausreichende **Pausen und Urlaubsblöcke**
- Mehrere **Nachtschichten** hintereinander werden **vermieden**
- **Mentoring-Programme** zum besseren Wissenstransfer
- **Rotationsmodelle bzw. Tätigkeitswechsel**
- **Altersgemischte Teams**, die eng miteinander kooperieren
- **Weiterbildung** unter Berücksichtigung von altersgerechter Didaktik

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 70.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs. **Präventivkräfte** aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

