

Inhaltsverzeichnis

I. Abbildungsverzeichnis.....	VII
II. Tabellenverzeichnis	XII
1. Einleitung.....	1
2. Gesundheit	7
2.1 Begriffsbestimmung	7
2.2.1 Aktuelle vs. habituelle Gesundheit.....	8
2.1.2 Weitere Definitionsansätze	9
2.2 Gesundheitsmodelle.....	10
2.2.1 Das biomedizinische Modell.....	11
2.2.2 Das biopsychosoziale Modell – die Erweiterung des biomedizinischen Modells	12
2.2.3 Stellenwert des biopsychosozialen Modells in der Prävention und Gesundheitsförderung.....	13

2.2.4 Das Salutogenesemodell	15
2.2.5 Stellenwert und Anwendung des Salutogenesemodells in der Prävention und Gesundheitsförderung	18
2.2.6 Weitere Gesundheitsmodelle	19
3. Prävention und Gesundheitsförderung	21
3.1 Krankheitsprävention	21
3.1.1 Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention	22
3.1.2 Verhaltens- und Verhältnisprävention	23
3.2 Gesundheitsförderung.....	23
3.3 Gesundheit und Sport = Gesundheitssport?.....	24
3.4 Gesundheitssport vs. Leistungssport	26
3.5 Inhalte und Zielsetzungen von Gesundheitssport.....	27
3.6 Kernziel 1: Förderung physischer Gesundheitsressourcen	28
3.6.1 Kraft.....	29
3.6.2 Beweglichkeit.....	30
3.6.3 Koordination	32
3.6.4 Entspannung	45
3.7 Kernziel 2: Verminderung von Risikofaktoren	46
3.7.1 Rückenbeschwerden als Risikofaktor	47
3.7.2 BMI als Risikofaktor	55
3.8 Kernziel 3: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden.....	62
3.9 Kernziel 4: Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen.....	63
3.9.1 Psychische Gesundheit	63
3.9.2 Soziale Gesundheit	64
3.10 Kernziel 5: Bindung an gesundheitssportliches Verhalten	65
3.11 Kernziel 6: Schaffung gesundheitsförderlicher Verhältnisse	65
3.12 Zielgruppenspezifische Interventionen zur Gesundheitsförderung.....	65
3.13 Der Setting-Ansatz – Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings.....	66

4. Betriebliches Gesundheitsmanagement	69
4.1 Begriffsbestimmung	70
4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung	71
4.2.1 Zielsetzungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung	72
4.2.2. Sport und Bewegung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung	74
4.3 Planung von Interventionen	77
4.4 Durchführung und praktische Umsetzung	78
4.5 Inhaltliche Ausrichtung	79
4.6 Evaluation	79
4.7 Qualitätssicherung und Qualitätsmanagement	81
4.7.1 Qualitätskriterien	81
4.7.2 Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität	82
4.8 Return on Investment – betriebswirtschaftliche Auswirkungen	83
4.9 Ökonomische Empfehlungen aus der Literatur	85
5. Das Berufsbild des Forstwirtes	89
5.1 Waldarbeit im Wandel der Zeit: Die Entwicklung des Berufes	90
5.2 Arbeitsorganisation – Arbeiten in teilautonomen Gruppen	92
5.3 Arbeitstätigkeiten eines Forstwirtes	93
5.4 Anforderungen und Belastungen bei der Waldarbeit	94
5.4.1 Externe Anforderungen	94
5.4.2 Psychische Anforderungen	95
5.4.3 Physische Anforderungen	96
5.4.4 Die Leistungsstruktur der Waldarbeit	104
5.5 Arbeitsbedingte Fehl- bzw. Ausfallzeiten in der Waldarbeit	106

6. Projektkonzeption.....	107
6.1 Die Niedersächsischen Landesforsten.....	108
6.2 <i>Fit im Forst</i> – eine Intervention zur Gesundheitsförderung von Forstwirten	108
6.3 Pilotprojekt.....	110
6.4 Rahmenbedingungen von <i>Fit im Forst</i>	112
6.4.1 Teilnehmer.....	112
6.4.2 Organisation	112
6.4.3 Auftaktveranstaltungen	113
6.4.4 Gesundheitssportliche Intervention bzw. leistungssportliches Ausgleichstraining	114
6.4.5 Ganzheitliche Ausrichtung durch Theorieseminare.....	119
6.4.6 Zielsetzungen der Intervention	120
7. Studiendesign und Methodik.....	123
7.1 Isometrische Kraftdiagnostik.....	124
7.2 Funktionsanalyse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.....	128
7.2.1 Voraussetzungen und Rahmenbedingungen	129
7.2.2 Auswertung und Interpretation der Analyse	133
7.2.3 Gütekriterien	134
7.3 Haltungs- und Beweglichkeitsanalyse	135
7.3.1 Durchführung einer Messung	135
7.3.2 Gütekriterien	139
7.4 SF-36 – Fragebogen zum Gesundheitszustand.....	141
7.5 Evaluationsfragebogen <i>Fit im Forst</i>	143
7.6 Analyse der AU-Tage	145
7.7 Datenanalyse und statistische Auswertung	146

8. Ergebnisdarstellung.....	149
8.1 Isometrische Kraftdiagnostik	150
8.2 Isometrische Kraftdiagnostik Forstwirte vs. Leistungssportler	156
8.3 Funktionsanalyse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur	158
8.4 Haltungs- und Beweglichkeitsanalyse.....	161
8.4.1 Körperhaltung	161
8.4.2 Beweglichkeit der Wirbelsäule	163
8.5 Fragebogen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität (SF-36)	170
8.6 Evaluationsfragebogen <i>Fit im Forst</i>	180
8.6.1 Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen.....	182
8.6.2 Kernziel 2: Prävention und Minderung von Risikofaktoren.....	183
8.6.3 Kernziel 3: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	183
8.6.4 Kernziel 4: Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen.....	184
8.6.5 Kernziel 5: Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	189
8.6.6 Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.....	190
8.6.7 Fortsetzung von <i>Fit im Forst</i>	194
8.6.8 Rückenbeschwerden in Abhängigkeit von Alter und Berufsjahren....	195
8.7 AU-Tage-Analyse	196
9. Diskussion	201
9.1 Isometrische Kraftdiagnostik	202
9.2 Funktionsanalyse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur	206
9.3 Haltungs- und Beweglichkeitsanalyse.....	208
9.4 Fragebogen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität.....	211
9.5 Evaluationsfragebogen <i>Fit im Forst</i>	213
9.6 AU-Tage-Analyse	217
9.7 Diskussion der Untersuchungsmethoden.....	219
9.7.1 Isometrische Kraftdiagnostik.....	219
9.7.2 MediMouse®	220
9.7.3 SF-36 Fragebogen zum subjektiven Gesundheitszustand.....	221
9.7.4 Evaluationsfragebogen <i>Fit im Forst</i>	222
9.7.5 AU-Tage-Analyse.....	223

9.8 Hypothesenüberprüfung	224
9.9 Diskussion der Projektkonzeption	226
9.9.1 Problem- und Strategiedefinierung	226
9.9.2 Implementierung der Intervention	228
9.9.3 Evaluation der Intervention	231
10. Fazit & Ausblick.....	233
Literatur.....	237
Anhang.....	287