

# 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 Salutogenese Modells in der Prävention und Gesundheitsförderung .....	18
2.2.6 Weitere Gesundheitsmodelle .....	19
<b>3. Prävention und Gesundheitsförderung .....</b>	<b>21</b>
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