

Inhaltsverzeichnis

1	Praxisrelevanz	9
1.1	Dynamische Arbeitsstationen aus Sicht der Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation	9
1.2	Dynamische Arbeitsstationen aus Sicht der Deutschen Telekom AG	9
2	Ausgangssituation aus Sicht des Gesundheitsschutzes	11
2.1	Risiko körperlicher Inaktivität	11
2.2	Risiko langen Sitzens.....	11
3	Forschungsstand zu dynamischen Arbeitsstationen	13
3.1	Physiologische Aspekte dynamischer Arbeitsstationen	13
3.2	Psychologische Aspekte dynamischer Arbeitsstationen	14
4	Ziele der Untersuchung	17
4.1	Physiologische Aspekte und Objektivierung der Nutzung	17
4.2	Psychologische Aspekte	17
5	Methodisches Vorgehen – Allgemeiner Teil	19
5.1	Vorstudie zur Machbarkeit	19
5.2	Hauptstudie.....	20
5.2.1	Ablauf	20
5.2.2	Untersuchungsteilnehmer und -teilnehmerinnen	21
5.2.3	Dynamische Arbeitsstationen	21
6	Untersuchungsteil 1 – Objektive Erfassung zur Ausleihe und Nutzung dynamischer Arbeitsstationen	23
6.1	Datenanalyse	23
6.2	Messparameter.....	23
6.2.1	Anwesenheit mit Aktivität	23
6.2.2	Dauer der Ausleihe und Nutzung.....	24
6.3	Ergebnisse	24
6.4	Diskussion	25
7	Untersuchungsteil 2 – Physiologische Untersuchungen	27
7.1	Untersuchungsgruppe.....	27
7.2	Messparameter.....	27
7.3	Ergebnisse	27
7.3.1	Energieumsatz.....	27
7.3.2	Herzfrequenz.....	28
7.3.3	Herzfrequenzerhöhung	29
7.4	Diskussion	30
8	Untersuchungsteil 3 – Psychologische Untersuchungen	31
8.1	Untersuchungsteil 3a – Bewertung der Intervention und Nutzungsmotivation	31
8.1.1	Untersuchungsgruppe.....	31
8.1.2	Messparameter.....	31
8.1.2.1	Wahrgenommene Praktikabilität.....	31
8.1.2.2	Wahrgenommene und erwartete Effekte	31
8.1.2.3	Nutzungsmotivation	31
8.1.3	Ergebnisse	32
8.1.3.1	Subjektive Nutzungshäufigkeit	32
8.1.3.2	Wahrgenommene Praktikabilität.....	32
8.1.3.3	Wahrgenommene und erwartete Effekte	32
8.1.3.4	Nutzungsmotivation	33

8.1.4	Diskussion	33
8.2	Untersuchungsteil 3b – Prä-Post-Effekte der Intervention	34
8.2.1	Untersuchungsgruppe.....	34
8.2.2	Messparameter	34
8.2.2.1	Allgemeines Wohlbefinden und psychische Gesundheit	34
8.2.2.2	Arbeitsbezogenes Wohlbefinden	35
8.2.3	Ergebnisse	35
8.2.3.1	Allgemeines Wohlbefinden und psychische Gesundheit	35
8.2.3.2	Arbeitsbezogene Befindlichkeit	37
8.2.4	Diskussion	37
8.3	Untersuchungsteil 3c – Psychische Kurzzeiteffekte im Verlauf der Nutzung dynamischer Arbeitsplätze	38
8.3.1	Ablauf der Erfassung von psychischen Kurzzeiteffekten	38
8.3.2	Messparameter und verfügbare Daten	38
8.3.2.1	Gefühlslage während der Nutzung	38
8.3.2.2	Psychischer Eigenzustand	39
8.3.2.3	Wahrgenommene Anstrengung	39
8.3.3	Ergebnisse	39
8.3.3.1	Emo-Werte	39
8.3.3.2	Wahrgenommene Anstrengung: RPE-Werte	40
8.3.3.3	EZK-Werte	41
8.3.4	Diskussion	41
9	Zusammenfassung der Ergebnisse	43
9.1	Nutzungsverhalten	43
9.2	Physiologische Effekte	43
9.3	Subjektive Bewertung der Gerätenutzung und Nutzungsmotivation	43
9.4	Prä-Post-Effekte der Gesamtintervention	44
9.5	Kurzzeiteffekte der Nutzung	44
10	Bewertung der Ergebnisse aus Sicht der Praxis	45
10.1	Sicht der BG Verkehr	45
10.2	Sicht der Deutschen Telekom AG	45
10.3	Sicht der Arbeitsmedizin	45
	Literatur	47
	Abkürzungsverzeichnis	51
	Anhang: Fragebögen	53