

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung ..... 1**
  
- 2 Arbeit und Gesundheit..... 7**
  - 2.1 Modelle zur Gesundheitsförderung.....7
    - 2.1.1 Das Salutogenesemodell nach Antonovsky .....8
    - 2.1.2 Anforderungs-Ressourcen-Modell der habituellen körperlichen Gesundheit im Betrieb .....12
  - 2.2 Modelle zum Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit ..... 14
    - 2.2.1 Belastungs- und Beanspruchungs-Konzepte ..... 14
    - 2.2.2 Stresstheorien ..... 15
    - 2.2.3 Ressourcenkonzepte..... 18
  - 2.3 Belastungen und Ressourcen der Gesundheit im Kontext Arbeit ..... 19
    - 2.3.1 Arbeitsbezogene Belastungen ..... 19
    - 2.3.2 Ressourcen ..... 25
  - 2.4 Personale Ressourcen ..... 28
    - 2.4.1 Kontrollüberzeugung ..... 29
    - 2.4.2 Selbstwirksamkeit..... 32
  
- 3 Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung..... 37**
  - 3.1 Die Konzepte Prävention und Gesundheitsförderung.....37
    - 3.1.1 Prävention ..... 37
    - 3.1.2 Gesundheitsförderung ..... 38
    - 3.1.3 Abgrenzung der Begriffe Prävention und Gesundheitsförderung..... 40
  - 3.2 Betriebliche Gesundheitsförderung ..... 43
    - 3.2.1 Begriffabgrenzung, Interessen und Ziele ..... 43
    - 3.2.2 Projektplanung und Projektmanagement ..... 46
    - 3.2.3 Instrumente betrieblicher Gesundheitsförderung ..... 47
    - 3.2.4 Mitarbeiterbefragung zur Analyse der gesundheitlichen Situation im Unternehmen... 50
    - 3.2.5 Evaluation in der betrieblichen Gesundheitsförderung..... 51
    - 3.2.6 Verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen ..... 55
    - 3.2.7 Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung in Deutschland ..... 57
  
- 4 Sportliche Aktivität und Gesundheit ..... 63**
  - 4.1 Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die physische Gesundheit ..... 63
    - 4.1.1 Risikofaktoren..... 65
    - 4.1.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen ..... 71
    - 4.1.3 Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems..... 73
  - 4.2 Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit ..... 74
    - 4.2.1 Angst ... ..... 75
    - 4.2.2 Depressionen ..... 76
    - 4.2.3 Stress bzw. Stressbewältigung ..... 78

4.2.4 Beschwerdeerleben.....	79
4.2.5 Subjektive Gesundheitseinschätzung.....	82
4.3 Sportliche Aktivität.....	80
4.3.1 Verbreitung sportlicher Aktivität in Deutschland.....	80
4.3.2 Methoden zur Erfassung der sportlichen Aktivität.....	82
4.3.3 Dosis-Wirkungs-Zusammenhang.....	84
4.3.4 Trainingsempfehlungen.....	86
4.4 Sport als Mittel der betrieblichen Gesundheitsförderung.....	88
<b>5 Zusammenfassende Betrachtung, Fragestellungen und Hypothesen.....</b>	<b>101</b>
5.1 Erklärung der Gesundheit im betrieblichen Setting.....	101
5.1.1 Subjektive Gesundheit und Beschwerdeerleben.....	103
5.1.2 Interne und externe Anforderungen der Gesundheit.....	104
5.1.3 Interne und externe Ressourcen der Gesundheit.....	106
5.2 Die sportliche Aktivität als eine Ressource der Gesundheit.....	108
5.2.1 Sportliche Aktivität.....	109
5.2.2 Sportliche Aktivität und subjektiver Gesundheitszustand.....	109
5.2.3 Sportliche Aktivität und Beschwerdeerleben.....	110
5.2.4 Dosis-Wirkungs-Zusammenhang.....	110
5.2.5 Sportliche Aktivität als Moderator zwischen Anforderungen und Beschwerden.....	111
<b>6 Untersuchungsbeschreibung.....</b>	<b>113</b>
6.1 Untersuchungsstichprobe.....	113
6.1.1 Rekrutierung der Stichprobe.....	113
6.1.2 Beschreibung der Untersuchungsstichprobe.....	114
6.2 Statistische Analyseverfahren.....	116
6.3 Operationalisierung der Variablen.....	122
6.3.1 Soziodemographische Daten.....	124
6.3.2 Subjektiver Gesundheitszustand.....	124
6.3.3 Beschwerdeerleben im Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit.....	124
6.3.4 Interne Anforderungen.....	124
6.3.5 Externe Anforderungen.....	125
6.3.6 Interne Ressourcen.....	125
6.3.7 Externe Ressourcen.....	127
6.4 Gruppenspezifische Aspekte für die Auswertung.....	128
6.4.1 Gruppeneinteilung nach soziodemographischen Aspekten.....	128
6.4.2 Gruppeneinteilung nach sportlicher Aktivität.....	129
6.5 Ergebnisse der Faktorenanalyse.....	130
<b>7 Subjektive Gesundheit im betrieblichen Setting.....</b>	<b>135</b>
7.1 Soziodemographische Determinanten der subjektiven Gesundheitseinschätzung.....	135
7.2 Beschwerden im Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit.....	137
7.3 Zusammenhang zwischen subjektiver Gesundheit und Beschwerden.....	140
7.4 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	143

<b>8 Externe und interne Anforderungen der Gesundheit .....</b>	<b>145</b>
8.1 Ausprägung von Risikofaktoren.....	145
8.2 Anforderungen im betrieblichen Setting.....	148
8.3 Zusammenhang zwischen Anforderungen und subjektiver Gesundheit.....	153
8.4 Zusammenhang zwischen Anforderungen und Beschwerden.....	155
8.5 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	157
<b>9 Externe und interne Ressourcen der Gesundheit.....</b>	<b>159</b>
9.1 Ressourcen im betrieblichen Setting .....	159
9.2 Interne Ressourcen .....	160
9.3 Zusammenhang zwischen Ressourcen und subjektiver Gesundheit.....	163
9.4 Zusammenhang zwischen Ressourcen und Beschwerden .....	164
9.5 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	166
<b>10 Sportliche Aktivität als Ressource .....</b>	<b>169</b>
10.1 Sportliche Aktivität .....	169
10.2 Sportliche Aktivität und Gesundheit.....	174
10.3 Dosis-Wirkungs-Beziehung .....	176
10.4 Sportliche Aktivität als Moderator zwischen Anforderungen und Gesundheit....	180
10.5 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	184
<b>11 Wirkungsgefüge von Anforderungen und Ressourcen auf die Gesundheit.....</b>	<b>187</b>
11.1 Gesamtmodell subjektive Gesundheitseinschätzung .....	187
11.2 Gesamtmodell physische Beschwerden.....	189
11.3 Gesamtmodell psychische Beschwerden .....	191
11.4 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	192
<b>12 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse.....</b>	<b>195</b>
12.1 Gesundheit im betrieblichen Setting .....	195
12.2 Sportliche Aktivität als Ressource der Gesundheit.....	205
12.3 Gesamtmodelle zur Erklärung der Gesundheit im betrieblichen Setting.....	211
12.4 Methodenkritik .....	218
<b>13 Ableitungen für die betriebliche Praxis und Forschungsausblick.....</b>	<b>225</b>
Literaturverzeichnis.....	233
Abbildungsverzeichnis.....	255
Tabellenverzeichnis .....	257