

Abstract

In unserer heutigen leistungsorientierten und schnelllebigen Gesellschaft wird dem Einzelnen auch in seinem Beruf immer mehr abverlangt. 44% der deutschen Arbeitnehmer arbeiten fast ausschließlich im Sitzen (Techniker Krankenkasse, 2013, S. 26). Dabei handelt es sich häufig um Bildschirmarbeitsplätze. Körperliche Beschwerden werden durch lang anhaltende Sitzphasen, einhergehend mit einseitigen und monotonen Körperhaltungen und dem allgemein herrschenden Bewegungsmangel hervorgerufen (Zok, 2010, S. 45ff).

Neben den physischen Belastungen beeinträchtigen vor allem psychische Belastungen die Gesundheit der Arbeitnehmer. Ständiger Zeit- und Leistungsdruck sowie Überforderung sind nur einige Stressoren, denen die Arbeitnehmer in ihrem Arbeitsalltag ausgesetzt sind (Richter G. , 2000, S. 2).

Eine Möglichkeit, diesen Problematiken entgegen zu treten, ist die Integration von Kurzpausensystemen in den Arbeitsalltag. Das Berliner Unternehmen „Froach Media GmbH“ bietet hierzu ein webbasiertes Gesundheitsportal an, welches ermöglicht, kurze Bewegungs- und Entspannungspausen in den Arbeitsalltag an Bildschirmarbeitsplätzen zu integrieren.

In der vorliegenden Arbeit soll der Einfluss dieser gesundheitsfördernden Intervention auf körperliche Beschwerden, die erlebte psychische Ermüdung, die gesundheitsbezogene Zufriedenheit und die Erholungsfähigkeit in Pausen der Mitarbeiter eines mittelständigen Unternehmens untersucht werden. Dazu wird eine acht-wöchige empirische Studie durchgeführt. Die Versuchsgruppe erhält über den Studienzeitraum Zugang zu dem webbasierten Gesundheitsportal „froach – wirksame Minipausen“. Neben der Versuchsgruppe wird eine Kontrollgruppe mitgeführt, welche weiter ihrem normalen Arbeitsalltag ohne das Gesundheitsportal nachgeht.

Anhand von Fragebögen sollen die hypothesenrelevanten Daten erhoben werden. Die Fragebögen werden vor Beginn, während und nach der Intervention an Interventions- und Kontrollgruppe verteilt.