

Betriebsärztlicher Dienst der Heraeus Holding GmbH<sup>1</sup>, Universität Konstanz, Fachgruppe Sportwissenschaft (Leiter: Prof. Dr. Sportwiss. Alexander Woll)<sup>2</sup>, Universität Karlsruhe (TH), Institut für Sport und Sportwissenschaft (Direktor: Prof. Dr. Sportwiss. Klaus Bös)<sup>3</sup>

## Betriebliche Gesundheitsförderung in der Ausbildung

### Wie verändert sich der Lebensstil der Jugendlichen über einen zweijährigen Ausbildungszeitraum und welchen Beitrag kann ein Azubi-Fit Programm leisten?

R. Reik<sup>1,2</sup>, A. Woll<sup>2</sup>, F. Gröben<sup>3</sup>, E.-D. Berndt<sup>1</sup>

(eingegangen am 26.02.2010, angenommen am 21.05.2010)

#### Abstract/Zusammenfassung

#### Workplace health promotion for trainees In which ways are lifestyle and health of trainees influenced during a two-year trainee-period and what is the effect of a trainee-health-program?

**Background:** Purpose of health promotion programs is to promote and to improve the health of every employee. However, in many cases the age-specific health promotion for trainees is neglected. Studies of teenagers (e.g. KiGGS 2007) show that physical, mental and psychosocial skills are not developed sufficiently and that especially teenagers with poor examination results at the end of their primary education have more health disorders.

**Purpose:** The purpose of this study is to evaluate lifestyle and health factors during a two-year trainee-period.

**Method:** This study examines lifestyle and health factors of trainees of the Heraeus Holding GmbH who participated in a health promotion program consisting of six units over a two-year period. Subjective data for the 77 mercantile and technical trainees was collected by questionnaire.

**Results:** In most cases, at time point one the health status of the trainees was below normal levels. The health-status worsened during the two-year study-period. Significant results can be seen in the decrease of leisure time activity ( $F = 15,36$ ;  $df = 119$ ;  $p = 0,028$ ) and in the increase of back pain prevalence ( $F = 0,001$ ;  $df = 124$ ;  $p = 0,007$ ). The trainees gained 3 kg body-weight on average and their subjective rating of their state of health was significantly worse ( $F = 3,58$ ;  $df = 129$ ;  $p = 0,006$ ).

**Conclusions:** A health promotion program as it exists here is not able to compensate negative influences completely, but it does make a contribution to the sensitivity and education of trainees. This basis may play a major role in the course of an integrated health management program aiming to promote health and performance until retirement age.

**Keywords:** workplace health promotion – trainees – lifestyle factors – health status – influence of trainee period

#### Betriebliche Gesundheitsförderung in der Ausbildung Wie verändert sich der Lebensstil der Jugendlichen über einen zweijährigen Ausbildungszeitraum und welchen Beitrag kann ein Azubi-Fit Programm leisten?

**Hintergrund:** Zweck der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist es, alle Arbeitnehmer gleichermaßen zu stärken und zu fördern. Hierbei wird die altersgerechte Förderung der Auszubildenden oft vernachlässigt. Untersuchungen unter Jugendlichen (unter anderem KiGGS 2007) belegen hingegen, dass in zunehmendem Maße die physischen, mentalen und psychosozialen Fertigkeiten nicht in einem optimalen Ausmaß entwickelt sind und dass insbesondere Jugendliche mit niedrigen primären Bildungsabschlüssen größere gesundheitliche Probleme aufweisen.

**Ziel:** Ziel dieser Studie ist die Bewertung verschiedener Gesundheits- und Lebensstilfaktoren über die Ausbildungszeit von zwei Jahren.

**Methode:** Im vorliegenden Projekt wurden Auszubildende der Heraeus Holding GmbH, die ein Azubi-Fit Programm über sechs Einheiten in zwei Jahren durchlaufen, längsschnittlich bzgl. verschiedener Gesundheits- und Lebensstilfaktoren beobachtet. Hierzu wurden die 77 kaufmännischen und technischen Azubis schriftlich befragt.

**Ergebnisse:** Die vorliegende Gruppe liegt an Messzeitpunkt 1 meist unter den vorhandenen Vergleichsdaten. In der zweijährigen Untersuchungszeit vermindert sich bis Messzeitpunkt 2 der Umfang der sportlichen Freizeitaktivität signifikant ( $F = 15,36$ ;  $df = 119$ ;  $p = 0,028$ ), das Körpergewicht steigt durchschnittlich um 3 kg, die Rückenschmerzprävalenz steigt ebenfalls signifikant ( $F = 0,001$ ;  $df = 124$ ;  $p = 0,007$ ). Auch die subjektive Beurteilung der eigenen Gesundheit verschlechtert sich signifikant ( $F = 3,58$ ;  $df = 129$ ;  $p = 0,006$ ).

**Schlussfolgerung:** Ein Azubi-Programm im vorliegenden Umfang kann die Einflüsse der Ausbildungszeit auf Gesundheit und Lebensstil nicht vollständig kompensieren, trägt aber einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung und zur Schulung der Azubis bei. Diese Basis spielt im Zuge eines integrierten Gesundheitsmanagements zur Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins Rentenalter eine wichtige Rolle.

**Schlüsselwörter:** Betriebliche Gesundheitsförderung – Auszubildende – Lebensstilfaktoren – Gesundheitszustand – Einfluss Ausbildungszeit

Arbeitsmed. Sozialmed. Umweltmed 2010; 45: 640–646