

TRUCKactive

Deutsche Sporthochschule und Daimler AG bringen Berufskraftfahrer in Bewegung

Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität gehören zu den zentralen gesundheitlichen Risikofaktoren im Berufsalltag von Berufskraftfahrern. Hinzu kommen Lärm, unregelmäßige Arbeits- und Schlafzeiten, minderwertige Luftqualität und ungenügende Optionen für eine ausgewogene Ernährung. Die Konsequenz dieser Situation sind hohe Stresslevel, Schlafmangel und -störungen, Übergewicht und in der Folge häufig Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ziel des Kooperationsprojekts von Professor Jens Kleinert (Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln) und Dipl.-Ing. Siegfried Rothe (Forschung und Entwicklung, Daimler AG) war es, Bewegungsmangel im beruflichen Alltag und hiermit Stress zu reduzieren, das körperliche Wohlbefinden zu verbessern und die psychische Gesundheit zu stärken. An der europaweiten Studie nahmen 178 Berufskraftfahrer aus über 40 verschiedenen Speditionen teil. Alle Fahrer erhielten ein fahrzeugintegriertes Fitnessgerät („TopFit-Set“, entwickelt von der Daimler AG), das sie in Pausenzeiten für Mobilitäts- und Kräftigungsübungen verwenden sollten. Weiterhin erhielten alle Fahrer Übungsbeispiele auf Video. Drei Viertel der Fahrer erhielten zusätzlich eine telefonische Kurzberatung („Speed-Coaching“), die ihnen helfen sollte, das regelmäßige Training in den eigenen Berufsalltag zu integrieren.

Positive Verhaltensveränderungen zeigten sich im Beruf und im Alltag. Im Beruf verwendeten fast 40% der Fahrer das TopFit-Set über den gesamten Untersuchungszeitraum von fünf Monaten. Im Durchschnitt wurde das TopFit-Set 80 Minuten pro Woche genutzt. Auch sechs Wochen nach Ende der Betreuung war das Set noch mehr als eine Stunde pro Woche in Gebrauch. Die Kraftfahrer erlebten Freude am Training und waren positiv motiviert. Im Alltag zeigte sich bei den Studienteilnehmern eine Steigerung der körperlichen Freizeitaktivität von 35% Aktiven zu Studienbeginn auf 72% Freizeitaktive zu Projektende (6 Wochen nach Projektende 63% Freizeitaktive). Das Wohlbefinden der Nutzer des TopFit-Sets verbesserte sich deutlich und nachweislich. Die Kraftfahrer fühlten sich im Verlauf der Studie erholter, weniger schläfrig, körperlich besser und trainierter und gaben deutlich niedrigere Stresslevel an. Das Speed-Coaching stärkte das Durchhalten und Dabeibleiben, hatte allerdings keine Effekte auf Übungshäufigkeit und Wohlbefinden.

Anhand der Studie TRUCKactive, die von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Deutschen Sporthochschule Köln (Angeli Gawlik, Martin Boss, Marion Sulprizio, Chloé Chermette) und der Daimler AG (Saskia Winter) betreut wurde, konnte gezeigt werden, dass Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität bei Berufskraftfahrern gut angenommen werden. Positive Veränderungen zeigen sich sowohl im Berufsalltag als auch lebensübergreifend. Geringere Schläfrigkeit, körperliche Fitness und höheres Wohlbefinden sind jedoch nicht nur gesundheitsrelevant, sondern lassen auch auf eine höhere Sicherheit im Verkehr schließen. Gesundheitsförderung für Berufskraftfahrer kommt demzufolge allen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern zu Gute.