



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

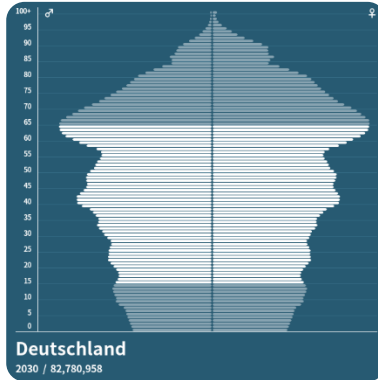


Kooperationsstudie Sitz- und Bewegungsverhalten

Megatrends

mit Auswirkung auf die Gesundheit unserer Bürobeschäftigten

Demografie & Fachkräftemangel



nur **59%** im erwerbsfähigen Alter

Ein Ausblick auf das Jahr 2030¹

Zunehmende Sitzzeiten

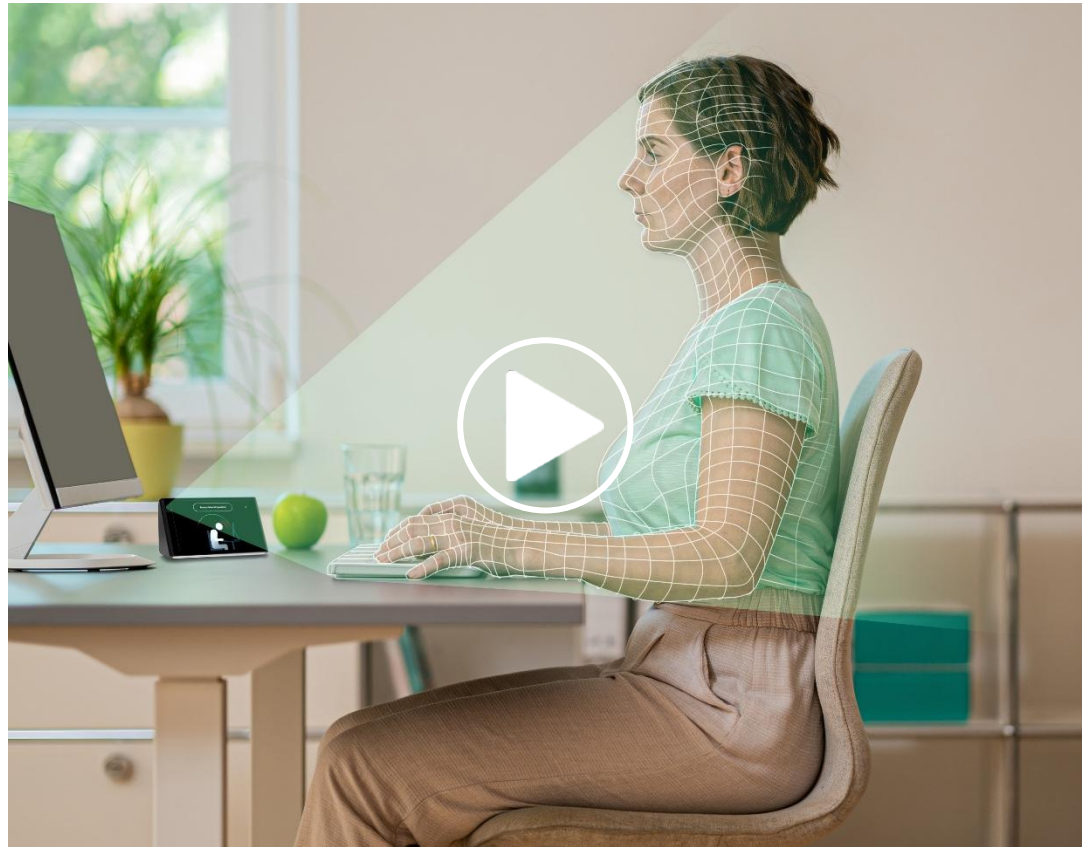


Ø 9,2 Std Sitzen täglich

kontinuierliche Steigerung seit 2016²

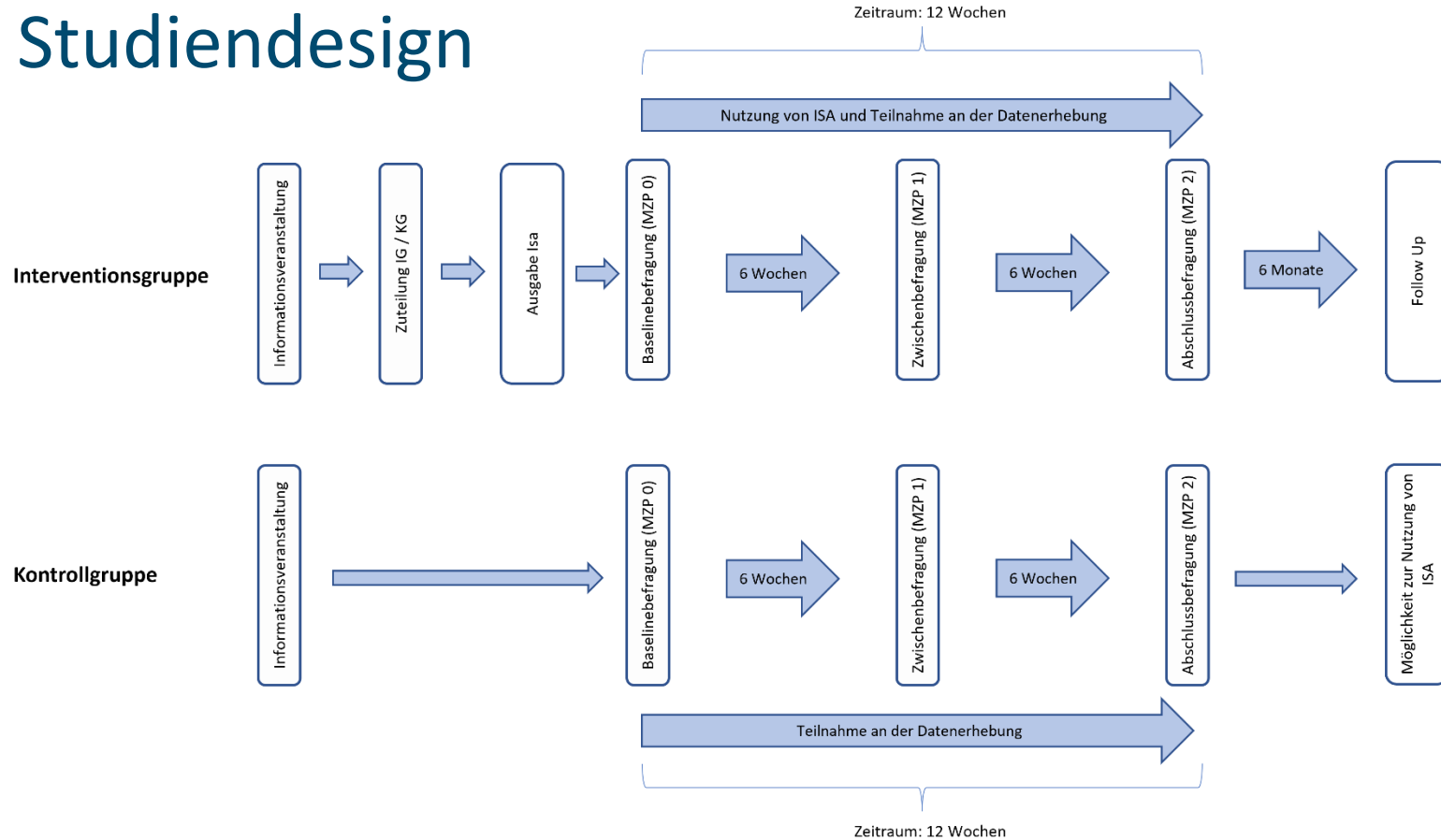
Identifikation von Deep Care und „Isa“

- KI-basiertes Gerät direkt am Arbeitsplatz
- Unterstützt Büroangestellte mit gezieltem Coaching zu Haltung, Sitzdynamik, Bewegung, Stehtischnutzung und Trinken
- Analysiert und optimiert das tatsächliche Verhalten am Schreibtisch mit Blick von außen
- Begleitet unaufdringlich und nachhaltig



Quelle: Deep Care Website

Studiendesign



Messmethoden

Primäre Zielgrößen

Sitzzeiten und Sitzunterbrechungen

- Messung: *Workplace Sitting Breaks Questionnaire*
- Auswertung: ANOVA mit Messwiederholung

Sekundäre Zielgrößen

Subjektives Wohlbefinden, Trink- & Bewegungsverhalten, Zufriedenheit

- Messung: eigene Fragen, Nutzungsfragebogen
- Auswertung: Chi-Quadrat-Test

Ergebnisse

Bewegungspausen

Während der Intervention

- **Deutlicher Anstieg in der Interventionsgruppe** ($p = 0,019$, $d = 1,58$)
Keine Veränderung in der Kontrollgruppe



6 Monate nach Intervention

- **Arbeiten ohne aktive Pausen bleibt selten – Regelmäßigkeit nimmt ab**

Wahrgenommene Gesundheit

Während der Intervention

- **Signifikante Verbesserung in der Interventionsgruppe** ($p = 0,001$, $d = 0,74$)
Keine Veränderung in der Kontrollgruppe
- **100 % Weiterempfehlungsrate der TN**



6 Monate nach Intervention

- **Positive Effekte der Intervention bleiben bestehen**

Fazit

Isa hatte positive Effekte auf das gesundheitsbezogene Verhalten der Mitarbeitenden:



Erhöhung von Bewegungspausen



Steigerung der subjektiven Gesundheit



Verbesserung des Sitzverhaltens



Messbare Effekte auch nach 6 Monaten

Limitationen:



Nicht alle Einflussfaktoren wurden kontrolliert



Stichprobengröße $n = 43$ (verbleibende Stichprobe) begrenzt die Aussagekraft

Quellen

¹ United Nations: [Bevölkerungspyramide von Deutschland im Jahr 2025 – Bevölkerungspyramiden](#)

² DKV-Report 2023: https://www.dkv.com/downloads/Medieninformation_DKV-Report_2023.pdf

Hier finden Sie das [Studienposter zum Download](#):

Kontakt

Universitätsklinikum Heidelberg

Stabsstelle BGM

Berliner Str.49

69120 Heidelberg

06221-56-38969

Francesca.Profit@med.uni-heidelberg.de