

Pressesprecherin: Katja Bär
Telefon: 0621 / 181-1013
baer@uni-mannheim.de
www.uni-mannheim.de

Mannheim, 12. Januar 2018

Presseinformation

Das Jahr gesund beginnen: Teilnehmer für Studie gesucht

Forscherteam der Universität Mannheim untersucht, wie Berufstätige im Arbeitsalltag gesünder leben können.

Zu Beginn des Jahres nehmen sich viele Menschen vor, ab sofort etwas gesünder zu leben. Sie wollen sich beispielsweise mehr bewegen oder gesünder ernähren. Die Erfahrung lehrt jedoch, dass solche guten Vorsätze im Arbeitsalltag oft keinen Bestand haben. Warum es Berufstätigen im hektischen Berufsalltag so schwer fällt, gesünder zu leben – und was man dagegen tun kann – diesen Fragen geht das Team von Mannheimer Arbeits- und Organisationspsychologen um Prof. Dr. Sabine Sonnentag in einer Studie auf den Grund. Dabei interessiert sich das Forscherteam vor allem dafür, ob und wie Smartphones helfen können, sich im Alltag mehr zu bewegen und sich gesünder zu ernähren.

Bislang haben bereits mehr als 300 Berufstätige an der Studie teilgenommen. Ab Januar sucht das Forscherteam wieder Berufstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren aus der Region Mannheim, Ludwigshafen oder Heidelberg für die Teilnahme an der zweiwöchigen Studie. Für die Dauer der Studie erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Smartphone, mit dem sie täglich jeweils morgens, nach der Arbeit und abends an einer Online-Befragung teilnehmen. „Unsere Studie richtet sich an zwei Gruppen von Menschen: Zum einen die Menschen, die keinen Sport machen, sich bislang wenig bewegen und auch mal gerne zu Süßigkeiten oder Chips greifen; zum anderen aber auch an Menschen, die körperlich aktiv sind, auf gesunde Ernährung Wert legen und die Teilnahme an der Studie nutzen wollen, um ihren gesunden Lebensstil weiter zu festigen“, so Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Leiterin des Projekts.

Interessenten können sich unter dem Link www.smartjob-studieninfo.de über die Studie informieren und sich unter <http://tiny.uni-mannheim.de/4zb> für die Studie anmelden. Sie werden im Anschluss von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin des Projektteams kontaktiert, um weitere Einzelheiten zu besprechen.

Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden ein Reisegutschein im Wert vom 1.000 Euro sowie 75 mydays-Gutscheine im Gesamtwert von 3.000 Euro verlost. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Studie eine digitale Broschüre mit den Ergebnissen und mit Tipps zu gesunder Ernährung und Sport im Arbeitsalltag.

Kontakt:

Maren Stern, M.Sc.
Projektkoordination
Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Mannheim
maren.stern@uni-mannheim.de

Prof. Dr. Sabine Sonnentag
Projektleitung
Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Mannheim
sonnentag@uni-mannheim.de