

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

Mannheim, 8. August 2017

Presseinformation

Zwischen Schreibtisch und Schokoriegel: Bei Stress im Job greifen Berufstätige verstärkt zu ungesunden Snacks

Wer Stress im Beruf hat, nascht zwischendurch häufiger Süßigkeiten. Das ist das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten Studie von Psychologinnen und Psychologen der Universität Mannheim. Nun untersuchen die Forscherinnen und Forscher, wie Smartphones und Bewegungstracker helfen können, sich im Arbeitsalltag trotzdem gesunder zu ernähren.

Sei es wegen der Hitze oder der Strandfigur – gerade im Sommer entscheiden sich viele Menschen bewusst für eine gesunde, leichte Ernährung. Doch schaffen es Berufstätige auch im stressigen Arbeitsalltag, auf das Eis am Nachmittag zu verzichten und stattdessen zum Apfel zu greifen? Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Team von Mannheimer Arbeits- und Organisationspsychologen um Prof. Dr. Sabine Sonnentag in einer Studie, die kürzlich im Journal of Applied Psychology erschienen ist.

Für die Studie wurden 247 berufstätige Personen aus verschiedenen Organisationen zu ihren Arbeitsbedingungen und ihrem Snacking-Verhalten befragt. Das Ergebnis: Die Berufstätigen greifen vor allem dann zu ungesunden Snacks wie Eis oder Schokoriegeln, wenn sie ihre schlechte Laune kompensieren möchten. Die wiederum wird oft ausgelöst durch hohe Arbeitsanforderungen und Stress im Beruf „Müssen sie sich bei der Arbeit stark zusammenreißen, um ihre Aufgaben zu bewältigen, fällt es vielen Menschen schwerer, auch noch auf ungesunde Snacks zu verzichten“, erklärt Professorin Sonnentag diesen Fund. Und so greifen Menschen an solchen Tagen am Arbeitsplatz verstärkt zu Süßigkeiten.

Zu Obst und anderen gesunden Snacks griffen die Teilnehmer hingegen eher an Tagen, an denen sie besonders auf ihre Gesundheit achten wollten. „Interessanterweise nimmt der Wunsch nach gesunder Ernährung nicht ab, nur weil man hohen Anforderungen ausgesetzt ist“, so Professorin Sonnentag weiter. So scheint es Berufstätigen leichter zu fallen, auch an stressigen Tagen zu gesunden Snacks zu greifen, wenn eine gesunde Ernährungsweise im Unternehmen vorgelebt und vom Arbeitgeber gefördert wird.

Aktuell führt das Team um Prof. Dr. Sabine Sonnentag eine weitere Studie zu Snacking und körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag durch. „Dabei wollen wir überprüfen, wo genau die Hürden für ein gesünderes Verhalten im Arbeitsalltag liegen und wie sich smarte Technologien nutzen lassen, um dennoch gesundheitsbewusster zu leben“, so Sonnentag.

Kontakt:

Dr. Alexander Pundt
Projektkoordination
Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Mannheim
Tel. +49 (0) 621 / 181 - 2116
E-Mail: alexander.pundt@uni-mannheim.de

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