

**Pressesprecherin: Linda Schädler**  
Telefon: 0621 181-1434  
schaedler@uni-mannheim.de  
www.uni-mannheim.de

**Mannheim, 7. Mai 2021**

## Presseinformation

### **Können Online-Foren dazu motivieren, gesünder zu leben?**

**Eine Studie am Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie der Universität Mannheim untersucht, wie Online-Communities Menschen dabei unterstützen können, sich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen. Für die Studie werden noch Teilnehmende gesucht.**

Freunde und Familie haben einen positiven Einfluss auf das eigene Gesundheitsverhalten. Macht die Partnerin zum Beispiel viel Sport oder ernährt sich der beste Freund sehr bewusst, kann das dazu führen, dass man auch selbst öfter ins Fitnessstudio geht oder häufiger zu Obst und Gemüse greift.

Wie funktioniert aber die soziale Unterstützung, wenn die Kommunikation nur digital stattfindet, wenn sich also Menschen beispielsweise über soziale Medien oder Online-Foren gegenseitig unterstützen und austauschen?

In einer aktuellen Studie möchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler am Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie herausfinden, wie der Austausch mit Gleichgesinnten über Online-Foren dazu beiträgt, die eigenen Gesundheitsziele zu erreichen. Für die Studie werden aktuell Teilnehmende gesucht.

Im Rahmen der Studie entscheiden sich die Teilnehmenden zunächst, ob sie ihre Ernährung oder ihr Bewegungsverhalten verändern möchten. In einem weiteren Schritt setzen sie sich für die weiteren zwei Wochen ein persönliches Gesundheitsziel und werden in ein Online-Forum eingeladen. Dort können sich die Teilnehmenden der „Gesundheits-Challenge“ über ihre Erfahrungen austauschen und gegenseitig unterstützen. Zusätzlich werden die Teilnehmenden über Fragebögen zu ihren Erfahrungen im Rahmen der „Gesundheits-Challenge“ befragt.

Interessierte können über folgenden Link weitere Informationen finden und an der Studie teilnehmen: [www.uni-mannheim.de/studie](http://www.uni-mannheim.de/studie). Die Anmeldung für die Studie ist bis zum **14.05.2021** möglich.

#### **Kontakt:**

Prof. Dr. Jutta Mata und Michael Kilb, M.Sc.  
Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie

Universität Mannheim  
Tel.: +49 621 181-2595  
E-Mail: [kilb@uni-mannheim.de](mailto:kilb@uni-mannheim.de)

Yvonne Kaul  
Forschungskommunikation  
Universität Mannheim  
Tel.: +49 621 181-1266  
E-Mail: [kaul@uni-mannheim.de](mailto:kaul@uni-mannheim.de)