

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

**Mannheim, 4. Januar 2017**

## Presseinformation

### **Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität im Arbeitsalltag: Weiterhin Teilnehmer für Studie gesucht**

#### **Psychologinnen und Psychologen der Universität Mannheim untersuchen, wie smarte Technologien Berufstätigen dabei helfen, im Arbeitsalltag gesünder zu leben**

Zum Jahreswechsel nehmen es sich viele Menschen aufs Neue vor, gesünder zu essen und mehr Sport zu treiben. Aber gerade im hektischen Arbeitsalltag ist es nicht einfach, gesund zu leben: Trotz guter Vorsätze greifen viele Berufstätige bei Stress zu ungesunden Snacks oder entspannen abends vor dem Fernseher statt noch eine Runde laufen zu gehen. Warum das so ist und was man tun kann, um die eigenen Gesundheitsziele doch noch zu erreichen – diesen Fragen wollen Psychologinnen und Psychologen vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim in einem Forschungsprojekt auf den Grund gehen. Die Idee: Smarte Technologien könnten Menschen gerade im Alltag dabei helfen, sich bewusster mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Für die zweiwöchige Studie suchen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Berufstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren aus der Region Mannheim. 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. „Mit täglichen Befragungen bekommen wir einen fundierten Einblick in den Arbeitsalltag der Teilnehmer, ihre Arbeitsbedingungen und ihr Gesundheitsverhalten“, erklärt Dr. Alexander Pundt, der die Projektarbeiten koordiniert. „Damit wollen wir überprüfen, wo Hürden für ein gesünderes Verhalten liegen und wie sich smarte Technologien nutzen lassen, um trotzdem gesundheitsbewusster zu leben.“

Interessenten können sich unter dem Link [www.uni-mannheim.de/smartjob](http://www.uni-mannheim.de/smartjob) für die Studie registrieren und werden im Anschluss von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin des Projektteams kontaktiert, um weitere Einzelheiten zu besprechen. Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden ein Reiseutschein im Wert vom 1.000 € sowie 75 mydays-Gutscheine im Gesamtwert von 3.000 € 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.

Weitere Informationen zur Studie: [www.uni-mannheim.de/psf](http://www.uni-mannheim.de/psf)

Kontakt:

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

Prof. Dr. Sabine Sonnentag  
Projektleitung  
Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie  
Universität Mannheim  
[sonnentag@uni-mannheim.de](mailto:sonnentag@uni-mannheim.de)