

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

**Mannheim, 27. September 2016**

## Presseinformation

### **Gesunde Mittagspause: Bewusster essen dank Smartphone?**

**Psychologinnen und Psychologen der Universität Mannheim untersuchen, wie smarte Technologien Berufstätigen dabei helfen, im Arbeitsalltag gesünder zu leben / Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Studie gesucht**

Im hektischen Arbeitsalltag gesund zu essen, ist nicht einfach. Ein Muffin hier, ein Latte Macchiato da: Bei Stress greifen viele Berufstätige zu ungesunden Snacks und verzichten dafür oft auf ein ausgewogenes Mittagessen. Nach einem langen Tag am Schreibtisch entspannen die meisten zudem lieber vor dem Fernseher, als abends noch eine Runde laufen zu gehen. Warum das so ist und was man dagegen tun kann – diesen Fragen wollen Psychologinnen und Psychologen vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim in einem neuen Forschungsprojekt auf den Grund gehen. Die Idee: Smarte Technologien könnten gerade im Alltag dabei helfen, sich bewusster mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. „Wir wissen bisher relativ wenig über das Zusammenspiel von Arbeitsbedingungen und Gesundheitsverhalten im Alltag“, so Arbeitspsychologin Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Leiterin des Projekts. „Da viele Menschen Smartphones oder ähnliche Technologien nutzen, möchten wir dieses Potential nutzen, um Menschen auch im Arbeitsalltag zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil zu bewegen.“

Für die zweiwöchige Studie suchen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Erwerbstätige 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 im Alltag“, 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.“

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert und in enger Zusammenarbeit mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universität Konstanz und des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) durchgeführt.

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 Reisegutschein 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)