

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

Mannheim, 8. August 2017

Presseinformation

Gesünder leben trotz Stress im Beruf: Teilnehmer für Studie gesucht

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

Ein Eis hier, ein Frappé 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 oder schwimmen zu gehen. Warum es Berufstätigen im hektischen Berufsalltag so schwer fällt, gesünder zu leben – und was man dagegen tun kann – diesen Fragen will ein Team von Mannheimer Arbeits- und Organisationspsychologen um Prof. Dr. Sabine Sonntag in einer Studie auf den Grund gehen. „Da viele Menschen Smartphones oder ähnliche Technologien nutzen, möchten wir dieses Potential nutzen, um Menschen auch im Arbeitsalltag zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil zu bewegen“, so Prof. Dr. Sabine Sonntag, Leiterin des Projekts.

Für die zweiwöchige Studie suchen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Berufstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren aus der Region Mannheim, Ludwigshafen oder Heidelberg. 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. „Damit wollen wir überprüfen, wo genau die Hürden für ein gesünderes Verhalten im Arbeitsalltag liegen und wie sich smarte Technologien nutzen lassen, um trotzdem gesundheitsbewusster zu leben“, so Sonntag. Interessenten können sich unter dem Link 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 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.

Weitere Informationen zur Studie: 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

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