UNIVERSITÄT
SALZBURG

Sport- und Bewegungswissenschaft



Univ.-Prof. Dr. Jutta Mata

Zwischen Verhalten und Verhältnissen - gesundes Verhalten kommt selten allein

17. November 2026

15:00 bis 16:30 Uhr Hörsaal 3
Campus Schloss Rif

Foto: © Jutta Mata

UNIVERSITÄT
SALZBURG

Sport- und Bewegungswissenschaft

Zwischen Verhalten und Verhältnissen- gesundes Verhalten kommt selten allein

Wie führen wir ein gesundes Leben?

Obwohl zentrale Antworten, wie regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung, weitläufig bekannt sind, werden sie im Alltag vergleichsweise wenig umgesetzt. Auch Interventionen zur Veränderung des Gesundheitsverhaltens zeigen langfristig oft nur begrenzte Erfolge. Eine mögliche Erklärung ist der Fokus auf individuelles Verhalten. Dabei findet gesundes Verhalten meist gemeinsam mit anderen statt. Am Beispiel des Essverhaltens zeige ich anhand von Experimenten, Tagebuchstudien, Panelanalysen und computationalen Analysen sozialer Situationen, wie Essverhalten durch den sozialen Kontext geprägt wird und welche Bedeutung er für Veränderungen haben kann. Abschließend diskutiere ich die Rolle von sozialen Kontexten in größeren Verhältnissen und deren Bedeutung für weitere Gesundheitsverhaltensweisen wie Bewegung.

Univ.-Prof. Dr. Jutta Mata
Universität Mannheim

Foto: © Jutta Mata