



1 Anfrage zur Teilnahme an medizinischer Forschung:
2

3

4 **Motivational Interviewing und Kalt-Duschen**

5

6

7 Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr

8

9 Wir fragen Sie hier an, ob Sie bereit wären, an unserem Forschungsvorhaben mitzuwirken.

10

11 Ihre Teilnahme ist freiwillig. Alle Daten, die in diesem Projekt erhoben werden, unterliegen strengen
12 Datenschutzvorschriften. Das Forschungsvorhaben wird durchgeführt von der Abteilung Klinische
13 Psychologie und Psychotherapie, Fakultät für Psychologie, Universität Basel. Bei Interesse informieren wir
14 Sie gerne über die Ergebnisse aus dem Forschungsvorhaben. Wenn Sie nach dem Durchlesen der
15 nachfolgenden Informationen noch Fragen haben, kontaktieren Sie unser Studienteam und wir
16 beantworten Ihnen diese gerne.

17

18 Damit Sie sich bereits jetzt ein Bild machen können, hier das Wichtigste vorweg. Im Anschluss folgen
19 dann weitere, detaillierte Informationen.
20

20

21

Warum führen wir dieses Forschungsvorhaben durch?

22

23

24

25

26

27

28

29

- Das Hauptziel dieser Studie ist es, festzustellen, ob Motivational Interviewing eine nachhaltige Verhaltensänderung von Warm- auf Kalt-Duschen beeinflussen kann. Motivational Interviewing (MI) ist ein klient*innenzentrierter Ansatz der darauf abzielt, durch gezielte Gesprächsführung die intrinsische Motivation der Teilnehmenden zu stärken und Veränderungen in ihrem Verhalten zu fördern.
- Weitere Ziele sind es, festzustellen, inwiefern Kalt-Duschen eine Möglichkeit zur individuellen CO2 Reduktion darstellt, sowie inwiefern Kalt-Duschen Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden, die Schlafqualität sowie das Haut- und Haarbild hat.

30

Was muss ich bei einer Teilnahme tun? – Was geschieht mit mir bei einer Teilnahme?

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

- Form der Teilnahme: Wenn Sie sich für die Teilnahme entscheiden, werden Sie über einen Zeitraum von zwölf Wochen ausschliesslich mit kaltem Wasser duschen. Zusätzlich füllen Sie während der gesamten Studiendauer einmal pro Woche einen kurzen Online-Fragebogen aus.
- Ablauf: Nach Ihrer Anmeldung werden Sie per Zufall einer von zwei Gruppen zugeteilt: der Experimentalgruppe oder der Kontrollgruppe. Beide Gruppen starten direkt nach Erhalt der Baseline-E-Mail (Woche 0) mit dem Kalt-Duschen. Die Experimentalgruppe nimmt zusätzlich in den ersten drei Wochen an wöchentlichen 30-minütigen *Motivational Interviewing* (MI)-Sitzungen teil. Diese Sitzungen sollen die intrinsische Motivation stärken und die Verhaltensänderung unterstützen. Die Kontrollgruppe erhält keine Intervention, duscht jedoch nach demselben Protokoll. Beide Gruppen beantworten während der gesamten Studie wöchentlich kurze Online-Fragebögen. Sie erhalten von uns während der zwölf Wochen wöchentlich eine E-Mail mit dem Link zum Online-Fragebogen. Falls der Fragebogen nicht ausgefüllt wurde, folgt eine automatische Erinnerung.
- Dauer: Ihre Studienteilnahme beläuft sich auf drei Monate (12 Wochen).
- Anzahl und Aufwand der Visiten: Die Teilnahme erfolgt in der Kontrollgruppe ausschliesslich online, während in der Experimentalgruppe zusätzlich drei persönliche Sitzungen stattfinden.



1 Der Gesamtaufwand beträgt über die gesamte Studiendauer hinweg ca. 2.5 Stunden
2 (Kontrollgruppe) bzw. 3.5 Stunden (Experimentalgruppe).

3 **Welcher Nutzen und welches Risiko sind damit verbunden?**

4 **Nutzen**

- 5 • Sie haben keinen direkten Nutzen, wenn Sie bei diesem Forschungsvorhaben mitmachen.
6 • Sie helfen mit Ihrer Teilnahme der Erforschung von nachhaltigen und potenziell
7 gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen.

8 **Risiko und Belastung**

- 9 • Durch das kalte Wasser werden die Kälterezeptoren der Haut stimuliert. Dies führt zu einem
10 schnelleren Herzschlag und einem Blutdruckanstieg. Es ist bekannt, dass plötzliches
11 Eintauchen in kaltes Wasser einen Herzinfarkt verursachen kann. Sollten Sie Nebenwirkungen
12 oder ein körperliches Unwohlsein beim kalten Duschen bemerken, empfehlen wir den
13 sofortigen Abbruch des Kalt-Duschens und bitten Sie, dann Kontakt mit uns aufzunehmen.
14 • Da schwangere Frauen von der Studie ausgeschlossen sind, bitten wir Sie uns zu informieren,
15 sollten Sie während dem Verlauf der Studie (3 Monate) schwanger werden. In diesem Fall
16 werden wir Sie zu Ihrer Sicherheit von der Studie ausschliessen. Es entstehen dadurch keine
17 Nachteile für Sie.
18

19 Mit Ihrer Unterschrift am Ende des Dokuments bezeugen Sie, dass Sie freiwillig teilnehmen und dass Sie
20 die Inhalte des gesamten Dokuments verstanden haben.
21
22



1

2 **Schriftliche Information zur Studie zu der Durchführbarkeit und den Effekten von Kalt-Duschen**

3 Diese Studie wird unter Leitung der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fakultät für
4 Psychologie, Universität Basel durchgeführt. Das Studienvorhaben ist im Folgenden erläutert.

5 **1. Ziel und Auswahl**

6 Unser Forschungsvorhaben bezeichnen wir in dieser Informationsschrift als Studie. Wenn Sie an dieser
7 Studie teilnehmen, sind Sie eine *Studienteilnehmer*in*.

8 Das Hauptziel dieser Studie ist es, festzustellen, ob Motivational Interviewing eine nachhaltige
9 Verhaltensänderung von Warm- auf Kalt-Duschen beeinflussen können. Sekundäre Ziele sind es,
10 festzustellen, inwiefern Kalt-Duschen die Häufigkeit von Krankheiten und krankheitsbedingten
11 Arbeitsausfällen beeinflussen kann, inwiefern Kalt-Duschen eine Möglichkeit zur individuellen CO2-
12 Reduktion darstellen kann, sowie inwiefern Kalt-Duschen Auswirkungen auf das körperliche und geistige
13 Wohlbefinden, die Schlafqualität sowie das Haut- und Haarbild hat.

14 Wir fragen Sie an, da alle Personen zwischen 18 und 65 Jahre teilnehmen können, die nicht vor Beginn
15 der Studie schon regelmässig kalt duschen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Personen mit einer
16 Herz-, Lungen- oder einer anderen schweren Erkrankung. Ausserdem sind schwangere oder stillende
17 Frauen von der Teilnahme ausgeschlossen.

18 **2. Allgemeine Informationen**

19 Es handelt sich um eine Studie an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel, welche das
20 Duschverhalten und andere Parameter (Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden, die
21 Schlafqualität, Bewegungsverhalten sowie das Haut- und Haarbild) über einen Zeitraum von zwölf
22 Wochen misst. Die Studie besteht aus vier monatlichen Messungen zum Wohlbefinden und zwölf
23 wöchentlichen Messungen zum Duschverhalten. Studienteilnehmende werden randomisiert
24 verschiedenen Bedingungen zugeteilt (d.h. Studienteilnehmende werden zufällig in einer der Bedingungen
25 zugeteilt), wobei alle Gruppen aufgefordert werden, kalt zu duschen. Wir definieren "kalt duschen" so,
26 dass das Duschwasser kein warmes Wasser enthält und Sie mindestens 2 Minuten duschen und dabei
27 der ganze Körper nass wird. Die Durchführung der Studie ist mit der Schweizer Gesetzgebung und allen
28 international anerkannten Richtlinien konform. Die zuständige Kantonale Ethikkommission hat die Studie
29 geprüft und bewilligt.

30 **3. Ablauf**

31 Zu Beginn der Studie werden die Teilnehmenden per Zufallszuteilung im Verhältnis 1:1 entweder der
32 Kontroll- oder der Experimentalgruppe zugewiesen. Beide Gruppen beginnen unmittelbar nach Erhalt der
33 Baseline-E-Mail (Woche 0) mit dem Kalt-Duschen und setzen dies über die gesamte Studiendauer von
34 zwölf Wochen fort.

35 In den ersten drei Wochen nimmt die Experimentalgruppe an wöchentlichen Motivational Interviewing
36 (MI)-Sitzungen von jeweils 30 Minuten teil, während die Kontrollgruppe keine Intervention erhält. Direkt zu
37 Studienbeginn (Woche 0) erfolgt eine erste umfassende Online-Befragung, in der das aktuelle
38 Duschverhalten, das körperliche und psychische Wohlbefinden, die Schlafqualität, die körperliche Aktivität
39 sowie der Hautzustand erfasst werden. Diese Erhebung dauert etwa 30 Minuten. In den Wochen 1 bis 12
40 beantworten die Teilnehmenden wöchentlich kurze Fragen zu ihrem Duschverhalten, was nur wenige
41 Minuten in Anspruch nimmt. Darüber hinaus werden in den Wochen 4, 8 und 12 erneut ausführlichere
42 Online-Fragebögen ausgefüllt, um mögliche Veränderungen in Wohlbefinden, Schlafqualität,
43 Aktivitätsniveau und Hautzustand zu erfassen.

44
45 Über die gesamte Studiendauer beträgt der zeitliche Aufwand für die Kontrollgruppe etwa 2.5 Stunden
46 und für die Experimentalgruppe rund 3.5 Stunden.

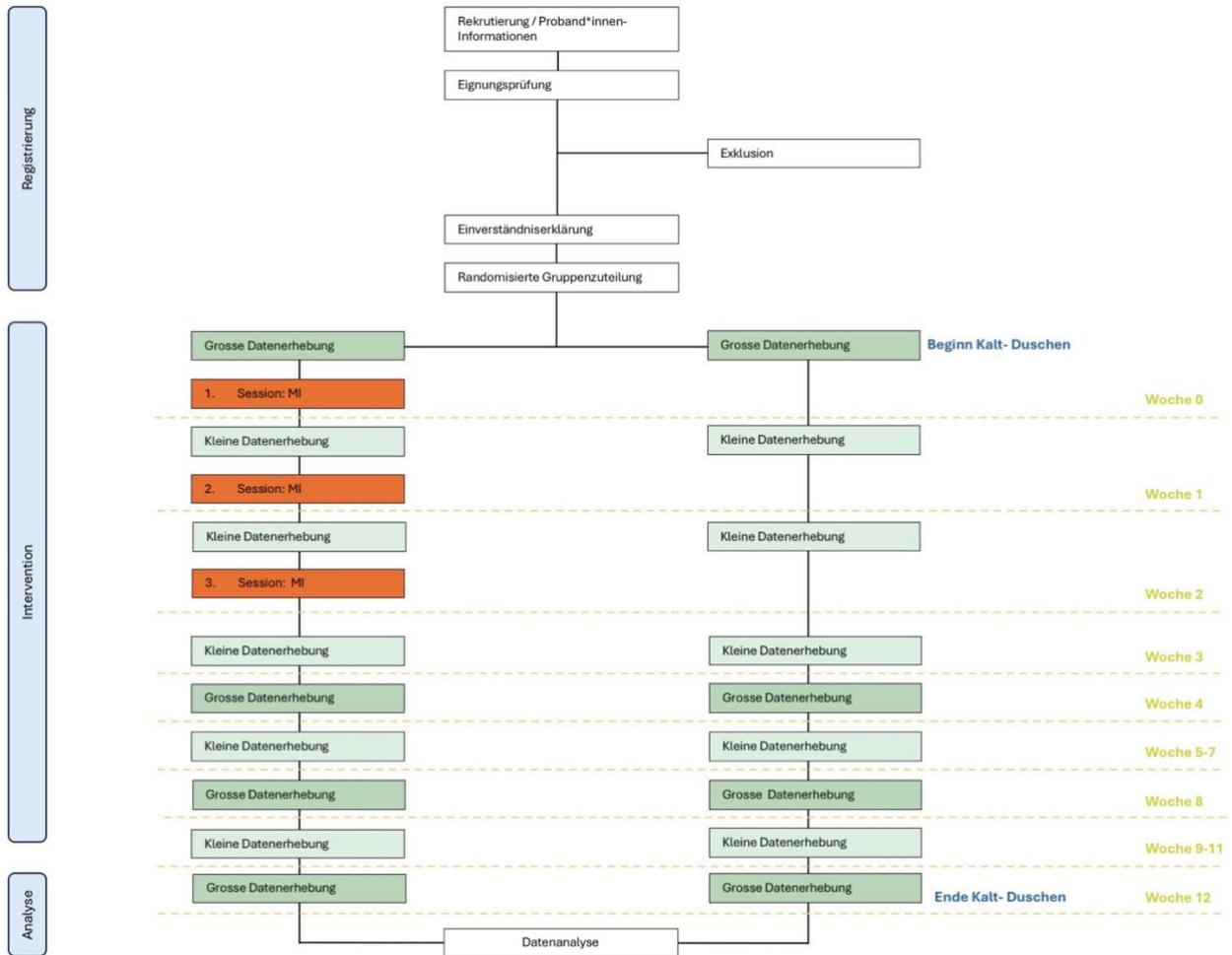


Abbildung 1: Flow Chart und Studiendesign (*grosse Datenerhebung (30 Minuten): Wohlbefinden, Körperliches Wohlbefinden, Allgemeines Bewegungsverhalten, Schlaf, Haut und Hände, krankheitsbedingte Abwesenheitstage, Krankheitstage, Duscherhalten, **kleine Datenerhebung (2 Minuten): Duscherhalten)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17



1 **4. Nutzen**

2 Es ist möglich, dass Sie keinen direkten persönlichen Nutzen von der Teilnahme an der Studie haben
3 werden. Sie haben die Möglichkeit, an einer Studie teilzunehmen, die die gesundheitsförderlichen und
4 nachhaltigen Effekte des Kalt-Duschens untersucht. Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag zur
5 Erforschung von potentiell gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verhalten.

6 **5. Freiwilligkeit und Pflichten**

7 Sie nehmen freiwillig teil. Wenn Sie nicht an dieser Studie teilnehmen oder später Ihre Teilnahme
8 zurückziehen wollen, müssen Sie dies nicht begründen und es entstehen dadurch keine Nachteile für Sie.
9 Sie dürfen jederzeit Fragen zur Studienteilnahme stellen. Wende Sie sich dazu bitte an die Person, die am
10 Ende dieser Information genannt ist.

11 Als teilnehmende Person ist es notwendig, dass Sie sich an die notwendigen Vorgaben und
12 Anforderungen der Studie durch den Prüfplan halten. Dies beinhaltet das termingerechte und
13 wahrheitsgetreue Ausfüllen der Onlinebefragungen sowie das Befolgen der Studienanweisungen.

14 **6. Risiken und Belastungen**

15 Kälterezeptoren an der Haut stimulieren eine Reaktion im Körper, die als 'Kälteschock' bekannt ist. Dabei
16 erhöht sich die Herzfrequenz (der Puls) und der Blutdruck steigt an, vermittelt durch das Nervensystem
17 des Körpers. Es ist bekannt, dass ein plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser sowohl bei Patienten mit
18 Herzerkrankungen als auch bei Jugendlichen mit normalen Herzkranzarterien einen Herzinfarkt auslösen
19 kann. Sollten Sie leichte, mittlere oder schwerwiegende Nebenwirkungen oder ein körperliches
20 Unwohlsein beim kalten Duschen bemerken, empfehlen wir den sofortigen Abbruch des Kalt-Duschens
21 und wir bitten Sie, sofort Kontakt mit einem Notarzt aufzunehmen.

22 Da schwangere Frauen von der Studie ausgeschlossen sind, bitten wir Sie das Studienteam zu
23 informieren, sollten Sie während dem Verlauf der Studie (3 Monate) schwanger werden. In diesem Fall
24 werden wir Sie zu Ihrer Sicherheit von der Studie ausschliessen. Es entstehen dadurch keine Nachteile
25 für Sie.

26 **7. Ergebnisse**

27 Die Studienleitung wird Sie während der Studie über alle neuen Erkenntnisse informieren, die den Nutzen
28 der Studie oder Ihre Sicherheit und somit Ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie beeinflussen
29 können. Sie werden die Information schriftlich erhalten. Teilnehmende haben Anspruch über die
30 Ergebnisse der nachgehenden Studie informiert zu werden. Wenn Sie über das Ergebnis informiert
31 werden möchten, wenden Sie sich dazu bitte an Studienadministration unter [kaltduschen-](mailto:kaltduschen-psychologie@unibas.ch)
32 psychologie@unibas.ch.

33 **8. Vertraulichkeit von Daten und Proben**

34 Im Rahmen dieser Studie werden persönliche Daten über einen Zeitraum von 12 Wochen (jeweils
35 wöchentlich) erfasst. Diese sind nur dem Studienteam und ausschliesslich im Rahmen der Studie
36 zugänglich. Alle Personen, die im Rahmen der Studie Einsicht in Ihre Daten haben, unterliegen der
37 Schweigepflicht. Die Vorgaben des Datenschutzes werden eingehalten und Sie als teilnehmende Person
38 haben jederzeit das Recht auf Einsicht in Ihre Daten. Möglicherweise wird diese Studie durch die
39 zuständige Ethikkommission oder durch die Institution, die die Studie veranlasst hat, überprüft. Der
40 Studienleiter muss eventuell persönlichen Daten für solche Kontrollen offenlegen. Nach der Auswertung
41 werden Ihre Daten vollständig anonymisiert, so dass danach niemand mehr erfahren kann, dass die
42 Daten ursprünglich von Ihnen stammten.

43 **9. Rücktritt**

44 Sie können jederzeit von der Studie zurücktreten. Die bis dahin erhobenen Daten werden in diesem Fall
45 noch verschlüsselt ausgewertet. Nach der Auswertung werden die Daten komplett anonymisiert.



1 **10. Entschädigung**

2 Die Studienteilnehmenden erhalten grundsätzlich keine Entschädigung. Bachelor-Studierende der
3 Fakultät für Psychologie der Universität Basel erhalten nach Abschluss der
4 Studienteilnahme acht Unterschriften auf Ihrem Zertifikat zur Studienteilnahme.

5 **11. Haftung**

6 Die Institution, welche die Studie veranlasst hat und für die Durchführung verantwortlich ist, haftet für
7 Schäden, welche Ihnen im Zusammenhang mit der Studie entstehen könnten. Die Voraussetzungen und
8 das Vorgehen dazu sind gesetzlich geregelt.

9 **12. Finanzierung**

10 Die Studie wird von der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Fakultät für
11 Psychologie der Universität Basel finanziert.

12 **13. Kontaktpersonen**

13 Bei Fragen, Unsicherheiten oder Notfällen, die während der Studie oder danach auftreten, können Sie
14 sich jederzeit per Email an die Studienadministration unter kaltduschen-psychologie@unibas.ch wenden.
15 Die Studienleitung hat Prof. Dr. Jens Gaab (Leitung Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie,
16 Fakultät für Psychologie, Universität Basel) zusammen mit Diego Lina Zimmermann (Masterstudentin,
17 Fakultät für Psychologie, Universität Basel). Kontaktperson ist Lina Zimmermann, Missionsstrasse 62,
18 4055 Basel, erreichbar per Mail: lina.zimmermann@unibas.ch

19

20



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie

Bitte lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch. Für die Teilnahme ist Ihre Einwilligung notwendig.

BASEC-Nummer:	2025-00355
Titel der Studie	Motivational Interviewing und Kalt-Duschen
Verantwortliche Institution	Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fakultät für Psychologie, Universität Basel, Missionsstrasse 62-64, 4055 Basel
Ort der Durchführung	Vor Ort und Online
Studienleitung	Prof. Dr. Jens Gaab jens.gaab@unibas.ch
Name/ Vorname Teilnehmerin/Teilnehmer:	
Email Adresse Teilnehmerin/Teilnehmer	

- Ich wurde von der Studienleitung schriftlich über den Zweck, den Ablauf der Studie und über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert.
 - Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil und akzeptiere den Inhalt der abgegebenen schriftlichen Information. Ich hatte genügend Zeit, meine Entscheidung zu treffen.
 - Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an dieser Studie sind mir beantwortet worden. Ich behalte die schriftliche Information und erhalte eine Kopie meiner schriftlichen Einwilligungserklärung.
 - Sollte ich während dem Verlauf der Studie schwanger werden, werde ich die Studiengangsleitung informieren. In diesem Fall werde ich von der Studie ausgeschlossen.
 - Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachpersonen und die zuständigen Ethikkommission zu Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen, jedoch unter strikter Einhaltung der Vertraulichkeit.
 - Bei Studienergebnissen, die direkt meine Gesundheit betreffen, werde ich informiert. Wenn ich das nicht wünsche, informiere ich die Studienleitung.
 - Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in verschlüsselter Form zu Forschungszwecken für diese Studie weitergegeben werden können.
 - Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Studienteilnahme zurücktreten. Die bis zum Rücktritt erhobenen Daten und Proben werden für die Auswertung zur Studie verwendet.
 - Die Haftpflichtversicherung der Institution kommt für allfällige Schäden auf.
 - Ich bin mir bewusst, dass die in der Teilnehmerinformation genannten Pflichten einzuhalten sind. Im Interesse meiner Gesundheit kann mich die Studienleitung jederzeit von der Studie ausschliessen.
- Stimmen Sie den obenstehenden Bedingungen zu? Durch das Ankreuzen von „Ja“ und Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Teilnahme an der Studie ein.

Ja Nein Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____