

Schriftliche Information zur Studie zu den gesundheitlichen Effekten und der CO₂-Reduktion von Kalt-Duschen

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

1. Ziel der Studie

Das Hauptziel dieser Studie ist es, festzustellen, ob Kalt-Duschen die Häufigkeit von Krankheiten und krankheitsbedingten Arbeitsausfällen beeinflussen kann und ob Kalt-Duschen eine Möglichkeit zur individuellen CO₂-Reduktion ist. Sekundäre Ziele sind die Bestimmung der Durchführbarkeit der Studie, die Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden, die Schlafqualität, das Haut- und Haarbild.

2. Auswahl

Es können alle Personen zwischen 18 und 65 Jahre teilnehmen, die nicht vor Beginn der Studie schon regelmässig Kalt-Duschen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Personen mit einer Herz-, Lungen- oder einer anderen schweren Erkrankung. Ausserdem sind schwangere oder stillende Frauen von der Teilnahme ausgeschlossen.

3. Allgemeine Informationen

Es handelt sich um eine Onlinestudie an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel, welche das Duschverhalten und andere Parameter über einen Zeitraum von 3 Monaten misst. Die Studie besteht aus 4 monatlichen Messungen zum Wohlbefinden und 13 wöchentlichen Messungen zum Duschverhalten. Es ist geplant, bis zu 3000 Studienteilnehmer einzuschliessen. Studienteilnehmer werden zufällig in zwei Gruppen zugeteilt, wobei eine Gruppe aufgefordert wird, dann für 3 Monate kalt zu duschen und die andere Gruppe für 3 Monate weiterhin warm duschen kann. Wir definieren "kalt duschen" so, dass das Duschwasser kein warmes Wasser enthält und sie zwischen 2 bis 5 Minuten duschen und dabei der ganze Körper nass wird. Die Studiengruppe duscht über 3 Monate ausschliesslich auf der kältesten Stufe der Dusche. Die Durchführung der Studie ist mit der Schweizer Gesetzgebung und allen international anerkannten Richtlinien konform. Die zuständige Kantonale Ethikkommission hat die Studie geprüft und bewilligt.

4. Ablauf

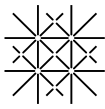
Zu Beginn der Untersuchung werden das Duschverhalten, das körperliche und psychische Wohlbefinden, die Schlafqualität, die physische Aktivität und das Befinden der Haut mit Online-Fragebögen erhoben. Die Erhebung dauert circa 30 min. Diese Fragebögen werden nochmals nach einem, zwei und drei Monaten erhoben. Während dieser Zeit wird zusätzlich ein Mal pro Woche das Duschverhalten online abgefragt. Die Studienteilnehmenden erhalten dazu jeweils eine Aufforderung per Email inklusive Link zum individuellen Einloggen. Die Dauer für die Erhebung des Duschverhaltens beträgt circa 2 min. Die Studie dauert insgesamt 3 Monate. Es kann sein, dass wir Sie von der Studie vorzeitig ausschliessen müssen, wenn Sie die wöchentlichen und/oder monatlichen Fragebögen nicht zeitgerecht einsenden.

5. Nutzen

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

6. Rechte

Sie entscheiden freiwillig, ob Sie an der Studie teilnehmen wollen oder nicht und sie müssen diese Entscheidung nicht begründen. Sie können jederzeit und ohne Nachteile oder Angaben von Gründen für



Sie die Teilnahme an der Studie beenden. Sie dürfen jederzeit Fragen zur Studienteilnahme stellen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Person, die am Ende dieser Information genannt ist.

7. Pflichten

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

8. Risiken und Belastungen für die Teilnehmenden

Die Stimulation von Kälterezeptoren löst eine sympathische, durch das System vermittelte kardiovaskuläre Reaktion aus, die als "Kälteschock" bezeichnet wird und Tachykardie und Blutdruckanstieg verursacht. Es ist bekannt, dass ein plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser sowohl bei Patienten mit Herzerkrankungen als auch bei Jugendlichen mit normalen Koronararterien einen Myokardinfarkt auslösen kann. Sollten Sie leichte, mittlere oder schwerwiegenden Nebenwirkungen oder ein körperliches Unwohlsein beim kalten Duschen bemerken, empfehlen wir den sofortigen Abbruch des Kalt-Duschens und wir bitten Sie, dann Kontakt mit uns aufzunehmen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Person, die am Ende dieser Information genannt ist.

9. Ergebnisse aus der Studie

Der Studienleiter wird Sie während der Studie über alle neuen Erkenntnisse informieren, die den Nutzen der Studie oder Ihre Sicherheit und somit Ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie beeinflussen können. Sie werden die Information schriftlich erhalten. Teilnehmende haben Anspruch über die Ergebnisse der nachgehenden Studie informiert zu werden. Wenn Sie über das Ergebnis informiert werden möchten, wenden Sie sich dazu bitte an Studienadministration unter kaltduschen-psychologie@unibas.ch.

10. Vertraulichkeit der Daten und Proben

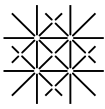
Im Rahmen dieser Studie werden persönliche Daten erfasst. Diese sind nur dem Studienteam und ausschliesslich im Rahmen der Studie zugänglich. Bei der Datenerhebung zu Studienzwecken werden die Daten verschlüsselt. Verschlüsselung bedeutet, dass alle Bezugsdaten, die Sie identifizieren könnten (Name, Geburtsdatum), gelöscht und durch einen Schlüssel ersetzt werden. Die Schlüssel-Liste bleibt immer bei der Studienleitung. Diejenigen Personen, die den Schlüssel nicht kennen, können daher keine Rückschlüsse auf Ihre Person ziehen. Bei einer Publikation sind die zusammengefassten Daten daher auch nicht auf Sie als Einzelperson rückverfolgbar. Ihr Name taucht niemals im Internet oder einer Publikation auf. Manchmal gibt es die Vorgabe bei einer Zeitschrift zur Publikation, dass Einzel-Daten (sogenannte Roh-Daten) übermittelt werden müssen. Wenn Einzel-Daten übermittelt werden müssen, dann sind die Daten immer verschlüsselt und somit ebenfalls nicht zu Ihnen als Person rückverfolgbar. Alle Personen, die im Rahmen der Studie Einsicht in Ihre Daten haben, unterliegen der Schweigepflicht. Die Vorgaben des Datenschutzes werden eingehalten und Sie als teilnehmende Person haben jederzeit das Recht auf Einsicht in Ihre Daten. Möglicherweise wird diese Studie durch die zuständige Ethikkommission oder durch die Institution, die die Studie veranlasst hat, überprüft. Der Studienleiter muss eventuell Ihre persönlichen Daten für solche Kontrollen offenlegen. Nach der Auswertung werden Ihre Datenvollständig anonymisiert, d.h. Ihre Schlüsselzuordnung wird vernichtet, so dass danach niemand mehr erfahren kann, dass die Daten ursprünglich von Ihnen stammten.

11. Rücktritt

Sie können jederzeit und ohne Nachteile für Sie aufhören und von der Studie zurücktreten, wenn Sie das wünschen.

12. Entschädigung für Teilnehmende

Die Studienteilnehmer erhalten keine Entschädigung. Bachelor-Studierende der Fakultät für Psychologie der Universität Basel nach Abschluss des Studiums vier Unterschriften auf ihrem Zertifikat zur Studienteilnahme.



13. Haftung

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

14. Finanzierung der Studie

Die Studie wird von der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel und mit Unterstützung des Förderprogramms IMPULS der Fachstelle für Nachhaltigkeit der Universität Basel finanziert.

15. Kontaktperson(en)

Bei Fragen, Unsicherheiten oder Notfällen, die während der Studie oder danach auftreten, können Sie sich jederzeit per Email an die Studienadministration unter kaltduschen-psychologie@unibas.ch wenden. Die Studienleitung hat Prof. Dr. Jens Gaab (Leitung Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fakultät für Psychologie, Universität Basel +41 061 207 0748 oder jens.gaab@unibas.ch, das Studienteam umfasst Simone Wagener, Laila Rosenthaler, Sara Schmidli und Christian De Pierro und ist unter kaltduschen-psychologie@unibas.ch erreichbar.