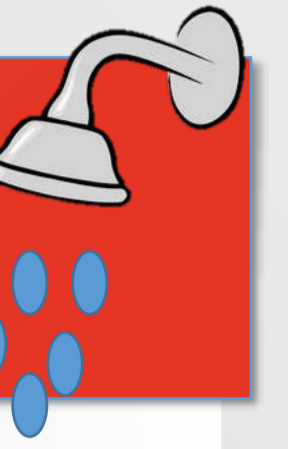


Projektgruppe: Sara Schmidli, Daniel Vossberg, Silvano Zwick, Jens Gaab

Dieses Projekt wurde von IMPULS, einem Programm der Universität Basel und U-Change gefördert: [www.unibas.ch/impuls](http://www.unibas.ch/impuls)

## Studie



Das Ziel unseres Masterprojekts ist das Aufzeigen der gesundheitlichen Effekte und der Reduktion des CO<sub>2</sub>-Verbrauchs von Kalt-Duschen. In diesem Rahmen führen wir zur Zeit eine gross angelegte, wissenschaftliche Studie durch, für die wir aktuell noch Teilnehmende suchen\*.

Mit Kalt-Duschen ist Duschen auf der kältesten Stufe gemeint. Die Probanden werden aufgefordert, drei Monate am Stück anstatt warm, immer kalt zu duschen. Wöchentlich füllen sie dann einen Fragebogen zu ihrem körperlichen und psychischen Befinden aus.

Die Studie wurde von der Ethikkommission angenommen und bei [clinicaltrials.gov](https://clinicaltrials.gov) eingereicht und veröffentlicht (NCT04130126). Bis Ende Juni haben wir etwas über 170 Teilnehmende, welche die Studie begonnen haben. Rekrutiert wird hauptsächlich über Facebook und die online App BAPS.

## Workshops



In Kooperation mit unserem Projektpartner, dem WWF, führten wir im Frühling 2020 eine Workshopreihe durch, welche die Umsetzung nachhaltiger Verhaltensänderungen auf der persönlichen Ebene fördern soll. Inhaltlich ging es um den Wechsel von warmen zu kaltem Wasser beim Duschen oder alternativ um den Verzicht auf Fleischkonsum.

Für die Workshops setzten wir unser psychologisches Fachwissen über Verhaltensänderungen ein, um die methodische Herangehensweise zu gestalten. Über drei Termine hinweg betreuten wir die Workshopteilnehmenden und führten sie durch motivationsstärkende, erlebnisorientierte Events und gezielte Informationsvermittlung an nachhaltigeres Verhalten heran.


Vermutlich war es ein Glücksfall, dass der Zeitpunkt unserer Workshops exakt mit der Corona bedingten Homeoffice-Digitalisierungsexplosion zusammengefallen ist. **Wir gehen davon aus, dass Online-Workshops sich für die Vermittlung der Themen sogar besser eignen.**


### Pläne für die Zukunft


Da sich für die Variante „Verzicht auf Fleisch“ lediglich eine teilnehmende Person begeisterte, weil viele schon genug Informationen darüber hatten, werden wir in der Zukunft den Fokus komplett auf das Kalt-Duschen legen. Aufgrund unserer Erfahrungen mit den Workshops haben wir uns zudem entschieden, den Ansatz auf die nächste Ebene zu tragen, indem wir eine Website erstellen. Auf diese Weise können sich interessierte Personen selbstständig über das Thema informieren, währenddessen wir gleichzeitig die Möglichkeit zu Zoom-Treffen zwecks Austausch von Erfahrungen und psychologischer Betreuung unsererseits ebenfalls über die Website anbieten.


## Unser Bezug zu den Sustainable Development Goals der UN

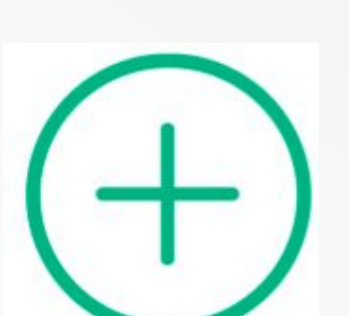


**2 ZERO HUNGER**  
 Unsere Workshopserie mit dem WWF fördert den Verzicht auf Fleisch. Durch Verzicht auf Fleisch kann man eine nachhaltige Landwirtschaft fördern und so den Hunger weltweit mitbekämpfen, zur Ernährungssicherheit beitragen und eine qualitativ bessere Ernährung erreichen.

**3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING**  
 Kalt-Duschen kann eine Vielzahl an positiven Effekten auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. So können, laut wissenschaftlichen Untersuchungen, vor allem die Anzahl krankheitsbedingter Abwesenheitstage sowie das subjektive Krankheitsempfinden verringert werden.

**12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION**  
 Der Verzicht auf Fleisch trägt ebenfalls zur Sicherstellung der Nachhaltigkeit bei Konsum und Produktionsmustern bei. Die Ressourcen der Nahrungsproduktion, v.a. der Wasserverbrauch, können durch eine vegetarische oder vegane Ernährung wesentlich effektiver genutzt werden.

**13 CLIMATE ACTION**  
 Durch den Wechsel auf Kalt-Duschen können jährlich bis zu 10% des CO<sub>2</sub>-Verbrauchs pro Person eingespart werden. Ebenso kann durch den Verzicht auf Fleisch wesentlich zur Verringerung des CO<sub>2</sub>-Verbrauchs per capita beigetragen werden. Somit trägt unser Projekt auf zwei Ebenen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen bei.



\*Anmeldung zur Studie: <https://psychologie.unibas.ch/de/kppt/forschung/projekte/kalt-duschen/>

