GESUNDHEITLICHE EFFEKTE UND CO2-REDUKTION VON KALT-DUSCHEN

Die Studie

Das Ziel unseres **Masterprojekts** ist das Aufzeigen der **gesundheitlichen Effekte und der Reduktion des CO2-Verbrauchs von Kalt-Duschen**. In diesem Rahmen führen wir zur Zeit eine gross angelegte, **wissenschaftliche Studie** durch, **für die wir aktuell noch Teilnehmer suchen**.

Mit Kalt-Duschen ist Duschen auf der kältesten Stufe gemeint. Die Probanden werden aufgefordert **3 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 eingereicht und veröffentlicht (NCT04130126). Im Moment haben wir **107 Teilnehmende**, welche die Studie begonnen haben. Rekrutiert wird hauptsächlich über Facebook, Unimarkt und die online App BAPS.

Die Workshops

In Kooperation mit unseren Projektpartner, dem **WWF**, führen wir Mitte 2020 eine **Workshopreihe** durch, welche die **Umsetzung umweltbewusster Verhaltensänderungen auf der persönlichen Ebene** fördern soll. Inhaltlich soll es um den Wechsel von warmem zu kaltem Duschen und den Verzicht auf Fleischkonsum gehen.

Unsere Gruppe setzt ihr **psychologisches Fachwissen** über **Verhaltensänderungen**, insbesondere im Bezug auf nachhaltiges Verhalten, ein um die methodische Herangehensweise der Workshops zu gestalten.

Über 3 Termine hinweg betreuen wir unsere Workshopteilnehmer und führen sie durch **motivationsstärkende, erlebnisorientierte Events und gezielte Informationsvermittlung** an umweltbewussteres Verhalten heran.

WWF

Unser Bezug zu den Sustainable Development Goals der UN

2 KEIN 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 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

Kalt-Duschen kann eine Vielzahl an positiven Effekten auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. So können, laut wissenschaftlichen Untersuchungen, vor allem die krankheitsbedingte Abwesenheit auf der Arbeit/ in der Schule und das subjektive Krankheitsempfinden verringert werden.

12 VERANTWORTUNGSVOLLER KONSUM UND PRODUKTION

Der Verzicht auf Fleisch trägt ebenfalls zur Sicherstellung eines nachhaltigen Konsums und Produktionsmuster bei. Die Ressourcen der Nahrungsproduktion, v.a. der Wasserverbrauch, können durch eine vegetarische oder vegane Ernährung wesentlich effektiver genutzt werden.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

Durch den Wechsel auf Kalt-Duschen können jährlich bis zu 10% des CO2-Verbrauchs pro Person eingespart werden. Ebenso kann durch den Verzicht auf Fleisch wesentlich zur Verringerung des CO2-Verbrauchs per capita beigetragen werden. Somit trägt unser Projekt auf 2 Ebenen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen bei.

Projektgruppe:
Christian De Pierro, Simone Wagener, Laila Rosenthaler, Sara Schmidli, Silvano Zwick, Daniel Vosseberg, Jens Gaab.

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

Anmeldung zur Studie unter:
https://psychologie.unibas.ch/de/kppt/forschung/projekte/kalt-duschen/