Eidg. Forschungsanstalt WSL
Institut fédéral de recherches WSL
Istituto federale di ricerca WSL
Swiss Federal Research Institute WSL

Liebe Interessierte,

Im Rahmen eines vom SNF finanzierten Forschungsprojekts zum Einfluss von Natur und Geräuschen auf das menschliche Wohlbefinden, das von der Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) koordiniert wird, führen wir eine Studie zu den Effekten von Spazierengehen in unterschiedlichen Umgebungen durch. **Wir möchten Sie herzlich einladen, an der Studie teilzunehmen!** Für die Teilnahme an der Studie erhalten Sie eine **Aufwandsentschädigung in Höhe von 50 CHF.**

Bei der Studie geht es darum, einen halbstündigen, geleiteten Spaziergang in einer kleinen Gruppe (2-5 Personen) in Zürich zu machen. Vor, während und nach dem Spaziergang erfassen wir, wie gut Sie sich erholen. Neben Angaben in einem Fragebogen messen wir dafür vor und nach dem Spaziergang das Hormon Cortisol, welches das Ausmass an Stress anzeigt. Zudem wird während des Spaziergangs die körperliche Anspannung mit Hilfe eines Geräts zur Erfassung des Hautleitwerts gemessen.

Sie können an dieser Studie teilnehmen, wenn Sie

- älter als 18 Jahre sind.
- körperlich in der Lage sind, eine halbe Stunde in moderatem Tempo spazieren zu gehen.
- keine diagnostizierten Hörprobleme haben.
- kein Cortison einnehmen.
- Deutsch sprechen.
- bei Ihnen kein Cushing Syndrom vorliegt.
- Ihr BMI nicht über 35 liegt.

Die Spaziergänge finden an unterschiedlichen Orten in Zürich statt. Interessierte können sich unter folgendem Link für einen Termin eintragen: https://www.soscisurvey.de/RESTORE_Termin/ Wenn Sie keinen passenden Termin finden, schreiben Sie eine E-Mail an restore-termin@wsl.ch und wir finden einen. Mehr Infos finden Sie unter: www.restore-project.ch/studie-spaziergang

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!!!

Für Rückfragen wenden Sie sich an: M.Sc. Julia Schaupp, Eidg. Forschungsanstalt WSL, Zürcherstr. 111, CH-8903 Birmensdorf. Mail: julia.schaupp@wsl.ch, Tel: 044 739 2484