

## **Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,**

Im Rahmen eines vom Schweizerischen Nationalfonds 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 unterschiedlich lärmbelasteten Umgebungen durch.

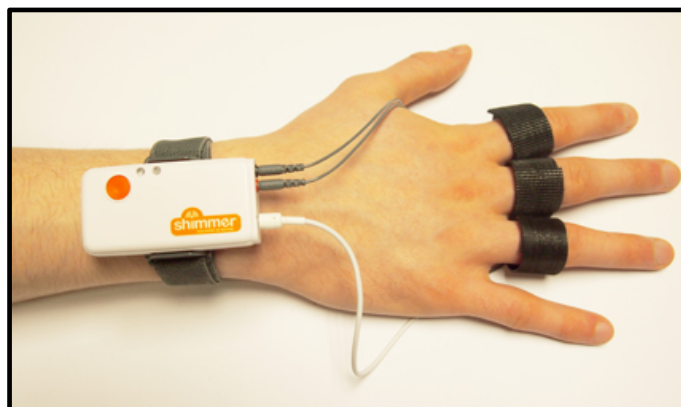
**Wir möchten Sie herzlich einladen, an der Studie teilzunehmen!** Für die Teilnahme an der Studie erhalten Sie eine **Aufwandsentschädigung in Höhe von 50 CHF.**

Die Studie erforscht, welchen Einfluss Verkehrslärm und Vegetation für die Erholung bei halbstündigen Spaziergängen haben. Zudem wird in der Studie untersucht, inwiefern neben Umgebungsfaktoren auch die Geisteshaltung, mit der Menschen der Umgebung beim Spazierengehen begegnen, einen Einfluss auf die Erholung bei Spaziergängen hat.

**Helfen Sie uns mit Ihrer Studienteilnahme dabei herauszufinden, welche Faktoren die Erholung bei Spaziergängen fördern oder behindern.** Dank Ihrer Studienteilnahme können die Ergebnisse der Allgemeinbevölkerung zugutekommen – vor allem dann, wenn über städtische Natur und die Zukunft städtischer Flächen für Erholungszwecke verhandelt wird.

**Bei der Studie geht es darum, einen halbstündigen, geleiteten Spaziergang in einer kleinen Gruppe (2-5 Personen) an einem vorgegebenen Ort 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. Teilnehmende kauen dafür jeweils ca. 1 Min. auf einem kleinen Wattebausch.

Zudem wird während des Spaziergangs die körperliche Anspannung mit Hilfe eines Geräts zur Erfassung des Hautleitwerts gemessen. Dafür werden Elektroden zur Erfassung des Hautleitwerts an einer Ihrer Hände angeklebt und während des Spaziergangs vor Ort getragen (siehe Bild). Nach dem Spaziergang werden diese wieder entfernt.



**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.
- bei Ihnen kein Cushing Syndrom vorliegt.
- Ihr BMI nicht über 35 liegt.

Die Spaziergänge finden an unterschiedlichen Orten in Zürich statt. Personen, die teilnehmen möchten können sich unter folgendem Link für einen Termin eintragen:  
[https://www.soscisurvey.de/RESTORE\\_Termin/](https://www.soscisurvey.de/RESTORE_Termin/)

Alternativ können Interessierte zur Terminvereinbarung oder bei Fragen eine Email an [restore-termin@wsl.ch](mailto:restore-termin@wsl.ch) schreiben oder sich per Telefon unter 0041 44 739 24 84 melden.

Indem Sie sich für die Teilnahme an der Studie entscheiden willigen Sie ein, dass wir Ihren Namen, Emailadresse und Telefonnummer für die Dauer des Experiments speichern. Ihre Angaben können nur von Projektmitarbeitenden gesehen werden und werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie werden lediglich zur Kontaktaufnahme zwecks der Studienteilnahme verwendet.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!!!

Julia Schaupp und Nicole Bauer

**Für Rückfragen zum Forschungsprojekt wenden Sie sich an:**

*Projektdurchführung:* M.Sc. Julia Schaupp, Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL, Zürcherstr. 111, CH-8903 Birmensdorf. Mail: [julia.schaupp@wsl.ch](mailto:julia.schaupp@wsl.ch), Tel: 044 739 2484

*Leiterin der Studie:* Dr. Nicole Bauer, Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL, Zürcherstr. 111, CH-8903 Birmensdorf. Mail: [nicole.bauer@wsl.ch](mailto:nicole.bauer@wsl.ch), Tel: 044 739 2458