

# CONNATURALP


CONNECTING NATURE AND HEALTH IN THE ALPS

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie gerne zu unserer nächsten klinischen Studie einladen: **CONNATURALP** der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. In der Studie untersuchen wir, **wie viel Natur gut tut** – also ob es einen Unterschied macht, wie artenreich (biodivers) die Natur ist. Konkret erforschen wir, ob biodiverse Naturorte stärkere Effekte auf Wohlbefinden, Stressregulation und Gesundheit hat als weniger vielfältige Natur und ob Natur dabei helfen kann, das bekannte „Gedankenkarussell“ (Grübelneigung) zu reduzieren.

Dafür suchen wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von **60–75 Jahren**.

 **Ort:** Biosphärenpark Salzburger Lungau

 **Zeitraum:** jeweils eine Woche von **10. – 16.05.2026** oder **17.-23.05.2026**

Die Intervention ist als naturbasierte Gesundheitswoche gestaltet – mit geführten, moderaten Wanderungen (~300 hm, ~5 km) bewusster Naturwahrnehmung/Achtsamkeit und begleitenden Messungen in einem sicheren, gut betreuten Rahmen.

Wenn Sie Interesse haben, freuen wir uns sehr über Ihre Anmeldung über das Online-Formular:

<https://tinyurl.com/connaturalp>

Bei Fragen können Sie uns jederzeit kontaktieren:

[barbara.fixl@pmu.at.ac](mailto:barbara.fixl@pmu.at.ac) | +43 662 242080542

**Das Studienteam**

**a.o. Univ. Prof. Dr. Arnulf Josef Hartl**

**Barbara Fixl, MSc, BA**



Gern können Sie diese Einladung auch an Freunde oder Bekannte weiterleiten, die in die Altersgruppe passen und Interesse an einer Studienteilnahme haben.



**PMU | PARACELSUS**  
MEDIZINISCHE  
PRIVATUNIVERSITÄT