



# Teilnehmer:innen für Menstruationsstudie mit Meditations-App gesucht!

## Worum geht es?

Wir möchten erforschen, inwieweit monatlich schwankende Hormonspiegel im Menstruationszyklus mit täglicher Meditation und der Motivation dafür zusammenhängen.

Studienablauf:

- Online-Startfragebogen
- **8 Wochen** täglich mit der **7Mind-App** meditieren (freie Kurswahl)
- **täglich** die **Aufwachtemperatur messen** und 6 kurze Fragen beantworten
- Online-Abschlussfragebogen

## Was sind die Teilnahmebedingungen?

- Alter zwischen 18 und 45 Jahren
- regelmäßiger natürlicher Menstruationszyklus
- bisher keine tägliche Meditationserfahrung
- aktuell keine hormonelle Verhütung (o.ä. Medikamente)
- in den letzten 3 Monaten kein Stillen und/oder Vorliegen einer Schwangerschaft
- mobiles Endgerät (z.B. Handy) & Thermometer vorhanden

## Warum lohnt sich die Teilnahme?

- kostenlose Nutzung der Vollversion der 7Mind-App
- 8 Wochen täglich Zeit für sich nehmen
- tieferer Einblick in den eigenen Menstruationszyklus
- persönlicher Beitrag zur Erforschung von Menstruation und Frauengesundheit
- kostenlose Nutzung der 7Mind-App für insgesamt 1 Jahr möglich
- Verlosung von 3 x 50 € Gutscheinen (Avocadostore)

## WEITERE INFORMATIONEN:



BEI FRAGEN:  
**ZYKLUS@UNI-WH.DE**

**WWW.UNI-WH.DE/ZYKLUS**

## STUDIENTEILNAHME:

