

## 2 Studienstandorte

Leibniz Living Lab  
in der Gesundheitswerkstatt  
Osterholz



Leibniz Institut für  
Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS



Den Großteil der Studie  
können Sie von zuhause  
aus erledigen, aber wir sind  
auch vor Ort für Sie da!

## Ihre Ansprechpartnerin



Studienleitung  
**Dr. Sarah Forberger**

 0157 72793691

 [hw8@leibniz-bips.de](mailto:hw8@leibniz-bips.de)

 [www.healthyw8.eu/de](http://www.healthyw8.eu/de)

### Fragen?

Rufen Sie an oder schreiben Sie  
uns eine E-Mail mit Ihren  
Kontaktdaten.

Wir rufen Sie gerne zurück!



Funded by  
the European Union

# healthyw8



## Mehr Kohl statt Kuchen?

Wir suchen Personen für unsere  
Studie zu gesunder Ernährung  
und mehr Bewegung im Alltag!



### Was Sie davon haben?

Einen gesünderen Lebensstil

+

ein hochwertiges Geschenk  
für Ihre Teilnahme.



## Was wird untersucht?

Wir untersuchen Maßnahmen zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils.



Teilnehmende bekommen eine Smartwatch und eine App auf ihrem Handy installiert.



Die Smartwatch zeichnet Ihre körperliche Aktivität auf (z. B. Schritte am Tag).



Die App liefert Ihnen Tipps zu Ernährung und Bewegung, die sich schrittweise an Ihre Vorlieben anpassen.



## Wie läuft die Studie ab?

### Vorbesprechung am Telefon

#### 1. Termin vor Ort

Fragebögen ausfüllen,  
Bioimpedanzmessung,  
Smartwatch erhalten  
(& ggf. Installation von Apps)



#### 1 - 2 Termine vor Ort für Fragebögen

Optionale Hilfe bei  
Problemen mit der App oder  
Smartwatch



#### Abschlusstermin vor Ort

Fragebögen ausfüllen,  
Bioimpedanzmessung,  
Smartwatch abgeben &  
Geschenk erhalten

## Wer kann teilnehmen?

Sie...

- sind **mindestens 55 Jahre** alt.
- wollen sich gesund ernähren & körperlich aktiv(er) werden.
- möchten eine App testen.
- können sich vorstellen, eine Smartwatch zu tragen.
- können für bis zu 15 Monate an der Studie teilnehmen.
- haben keine schweren Vorerkrankungen.

Interesse geweckt?

**Scannen Sie jetzt** diesen QR Code mit Ihrem Handy!



## 2 Studienstandorte

Leibniz Living Lab  
in der Gesundheitswerkstatt  
Osterholz



Leibniz Institut für  
Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS



Den Großteil der Studie  
können Sie von zuhause  
aus erledigen, aber wir sind  
auch vor Ort für Sie da!

## Ihre Ansprechpartnerin



Studienleitung  
**Dr. Sarah Forberger**

 0157 72793691

 [hw8@leibniz-bips.de](mailto:hw8@leibniz-bips.de)

 [www.healthyw8.eu/de](http://www.healthyw8.eu/de)

### Fragen?

Rufen Sie an oder schreiben Sie  
uns eine E-Mail mit Ihren  
Kontaktdaten.

Wir rufen Sie gerne zurück!



Funded by  
the European Union

# healthyw8



## Mehr Apfel statt Ahornsirup?

Wir suchen Personen für unsere  
Studie zu gesunder Ernährung  
und mehr Bewegung im Alltag!



### Was Sie davon haben?

Einen gesünderen Lebensstil

+

ein hochwertiges Geschenk  
für Ihre Teilnahme.



## Was wird untersucht?

Wir untersuchen Maßnahmen zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils.



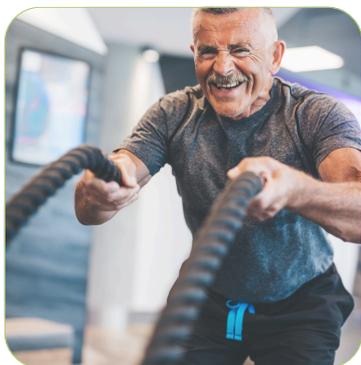
Teilnehmende bekommen eine Smartwatch und eine App auf ihrem Handy installiert.



Die Smartwatch zeichnet Ihre körperliche Aktivität auf (z. B. Schritte am Tag).



Die App liefert Ihnen Tipps zu Ernährung und Bewegung, die sich schrittweise an Ihre Vorlieben anpassen.



## Wie läuft die Studie ab?

### Vorgespräch am Telefon

#### 1. Termin vor Ort

Fragebögen ausfüllen,  
Bioimpedanzmessung,  
Smartwatch erhalten  
(& ggf. Installation von Apps)



#### 1 - 2 Termine vor Ort für Fragebögen

Optionale Hilfe bei  
Problemen mit der App oder  
Smartwatch



#### Abschlusstermin vor Ort

Fragebögen ausfüllen,  
Bioimpedanzmessung,  
Smartwatch abgeben &  
Geschenk erhalten

## Wer kann teilnehmen?

Sie...

- sind **mindestens 55 Jahre** alt.
- wollen sich gesund ernähren & körperlich aktiv(er) werden.
- möchten eine App testen.
- können sich vorstellen, eine Smartwatch zu tragen.
- können für bis zu 15 Monate an der Studie teilnehmen.
- haben keine schweren Vorerkrankungen.

Interesse geweckt?

**Scannen Sie jetzt** diesen QR Code mit Ihrem Handy!

