



Studienteilnehmer*innen mit Bluthochdruck und Prä-Diabetes gesucht!

Untersucht wird der Einfluss von sauerstoffreduzierter Höhenluft auf Ihren Blutdruck und Ihren Blutzucker.

Einschlusskriterien:

- Bluthochdruck (130-159/85-99mmHg)
- Vorstufe eines Diabetes mellitus (HbA1c 5,7-6,4%)
- Alter: 18-75 Jahre
- BMI: 18-35

Ausschlusskriterien:

- obstruktive Atemwegserkrankung (COPD/Asthma)
- akuter Atemwegsinfekt
- Einnahme von Medikamenten, zur Behandlung des Diabetes mellitus oder des Bluthochdrucks

Darum geht es:

In der intermittierenden Hypoxie-Therapie atmet man abwechselnd normale Raumluft und sauerstoffreduzierte Luft ein. Dies soll kranke Zellen im Körper dazu bringen, abzusterben, während gleichzeitig gesunde Zellen dazu angeregt werden, sich zu vermehren. Es wird angenommen, dass dieser Prozess dazu beiträgt, chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus entgegenzuwirken.

Was Sie erwartet:

Sie erhalten während der zehn Termine sechs kostenlose Einheiten Höhenluft à 50 Minuten, während sie entspannt liegen. (Marktübliche Preise für das Höhentraining liegen aktuell bei 50-100 €/Einheit.). Die Testung findet an 10 Tagen über 3 Wochen statt.

- Aufnahmeuntersuchung inklusive Blutentnahme und Applikation eines Blutzucker-Sensors (1. Tag)
- 50min Höhenluft- (2.-9. Tag)
- Abschlussuntersuchung inklusive Blutentnahme (10.Tag)

Mögliche Terminblöcke:

Gruppe 1:

29.04.2024 (Montag 7:30-10:00 Uhr)
01.05.2024 (Mittwoch 18:00-22:00 Uhr)
03.05.2024 (Freitag 12:00-16:00 Uhr)
06.05.2024 (Montag 17:00-21:00 Uhr)
08.05.2024 (Mittwoch 18:00-22:00 Uhr)
10.05.2024 (Freitag 12:00-16:00 Uhr)
13.05.2024 (Montag 17:00-21:00 Uhr)
15.05.2024 (Mittwoch 18:00-22:00 Uhr)
17.05.2024 (Freitag 12:00-16:00 Uhr)
20.05.2024 (Montag 7:30-10:00 Uhr)

Gruppe 2:

03.06.2024 (Montag 7:30-10:00 Uhr)
05.06.2024 (Mittwoch 18:00-22:00 Uhr)
07.06.2024 (Freitag 12:00-16:00 Uhr)
10.06.2024 (Montag 17:00-21:00 Uhr)
12.06.2024 (Mittwoch 18:00-22:00 Uhr)
14.06.2024 (Freitag 12:00-16:00 Uhr)
17.06.2024 (Montag 17:00-21:00 Uhr)
19.06.2024 (Mittwoch 18:00-22:00 Uhr)
21.06.2024 (Freitag 12:00-16:00 Uhr)
24.06.2024 (Montag 7:30-10:00 Uhr)

Gruppe 3:

05.06.2024 (Mittwoch 7:30-10:00 Uhr)
06.06.2024 (Donnerstag 17:00-21:00 Uhr)
08.06.2024 (Samstag 9:00-13:00 Uhr)
11.06.2024 (Dienstag 14:00-18:00 Uhr)
13.06.2024 (Donnerstag 17:00-21:00 Uhr)
15.06.2024 (Samstag 9:00-13:00 Uhr)
18.06.2024 (Dienstag 14:00-18:00 Uhr)
20.06.2024 (Donnerstag 17:00-21:00 Uhr)
22.06.2024 (Samstag 9:00-13:00 Uhr)
24.06.2024 (Montag 7:30-10:00 Uhr)

Ort: Deutsche Sporthochschule Köln
Beginn: 29.04. oder 03.06. oder 05.06.2024
Kontakt: hypoxiestudie.dshs@gmail.com