Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Der Rektor
The President

Presse und Kommunikation
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
pressestelle@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:
Sabine Maas (Leiterin)
Lena Overbeck

Presse-Informationen

Haben Sie heute schon Sport getrieben?

Untrainierte, männliche Probanden für Studie gesucht

Köln, 10. Juni 2014

Der Arbeitsalltag bietet immer weniger Zeit und Raum für sportliche Betätigung. Darunter kann in zunehmendem Maße die geistige und physische Leistungsfähigkeit leiden, was sich in Unwohlsein, Unzufriedenheit und Leistungseinbußen äußern kann. Im schlimmsten Fall gehen daraus Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus hervor.

Um dies zu verhindern, hilft sportliche Betätigung. Dabei kommt es darauf an, dass man sich nicht nur bewegt, sondern dabei auch ins Schwitzen kommt. Denn erst dann hat die sportliche Aktivität einen besonders positiven Effekt auf den menschlichen Körper und seine Psyche. Sportliche Aktivität und sportliches Training bewirken nicht nur eine mentale Leistungserhaltung bzw. -steigerung, sondern haben auch eine positive Wirkung auf die beanspruchten Organsysteme. Von besonderem Interesse ist hierbei die Art und Weise wie trainiert wird. Es gibt viele Studien, die den praktischen Nutzen von Dauer- und Intervalltrainingsmethoden untersuchen. Allerdings gibt es keine eindeutigen Hinweise darauf, welche die bessere bzw. effektivere Trainingsmethode ist.

Vor diesem Hintergrund sucht das Institut für Physiologie und Anatomie der Deutschen Sporthochschule Köln ab sofort untrainierte, männliche Probanden für eine wissenschaftliche Studie.

> Gesucht: Inaktive, gesunde Männer zwischen 18 und 50 Jahren

> Zeitraum: Mitte Juli bis Mitte September 2014

> Studie: sechswöchiges Trainingsprogramm

Bei der geplanten Studie soll der Einfluss von einem sechswöchigen Ausdauertraining (Dauer- bzw. Intervallmethode) auf leistungsphysiologische Parameter und die Anpassung des Muskelstoffwechsels untersucht werden.

Interessierte Probanden, die Lust auf ein kostenloses Trainingsprogramm unter sportwissenschaftlicher Anleitung haben, können sich gerne an Uwe Drescher wenden.

Kontakt zur Studienteilnahme:

Uwe Drescher
Institut für Physiologie und Anatomie
drescher@dshs-koeln.de
Tel.: 0221 4982-6761
(Mo-Do, 10-12 Uhr)