

# Hydration Research Project

## Probanden gesucht!

Das Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln sucht im Rahmen des „Hydration Research Project“ interessierte Probanden. Die Studie wird in Kooperation mit dem European Hydration Institute (EHI) parallel in 3 europäischen Ländern (Spanien, Griechenland & Deutschland) durchgeführt. Durch die Studie soll der Flüssigkeitsstatus, die Flüssigkeitsbilanz und der Flüssigkeitsumsatz bei gesunden Erwachsenen erfasst werden.

### Welche Probanden werden benötigt?

- Alter zwischen 30 und 60 Jahren
- Männlich oder weiblich
- Sportliche Vorerfahrung ist nicht nötig
- Wohnort Köln und Umgebung (zwei Termine an der DSHS Köln)

### Ablauf der Studie:

Im Vorfeld der Untersuchung erhalten alle Probanden eine intensive Vorgesprächung mit allen wichtigen Informationen zum Ablauf. Die Probanden führen sieben Tage lang selbstständig ein Ernährungsprotokoll und erfassen ihre Urinabgabe. Zudem werden zu Beginn und zum Ende der Woche (Tag 1 & Tag 8) Blutproben entnommen.

### Was haben Sie davon?

- Individuelle Auswertung des Flüssigkeitsstatus
- Persönliche Ernährungsberatung auf Basis des Ernährungsprotokolls
- Einblick in eine wissenschaftliche Studie

### Bei Interesse und/oder Fragen:

Kirsten Domnik  
Institut für Biochemie, DSHS Köln  
Tel.: 0221-49824932  
Mail: k.domnik@biochem.dshs-koeln.de



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne