



**Studien-  
Teilnehmerinnen  
gesucht!**

**5 Termine  
im  
Institut**

## Wir untersuchen den Einfluss der Ernährungsform auf die Regeneration bei Athletinnen!

Wir suchen gesunde Frauen:	Wir garantieren:	Nutzen für die Teilnehmerinnen:
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Alter: 18 – 35 Jahre</li><li>✓ Trainingsumfang: 5 Std./Woche <b>Spielsportarten</b></li><li>✓ Keine Unverträglichkeit gegenüber Soja</li><li>✓ Keine Einnahme eines oralen Kontrazeptivums (Antibabypille)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Anonymität der Daten</li><li>✓ Professionelle Betreuung durch unser Studienteam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Analyse der Ernährung</li><li>✓ Kenntnisse über Blutwerte und Regeneration</li><li>✓ Kostenfreie Kraft- und Schnelligkeitsdiagnostik</li></ul>

### Ablauf Testphase 1 (an 2 aufeinanderfolgenden Tagen)

- Dokumentation der Nahrungsaufnahme für 10 Tage
- Durchführung eines Belastungsprotokolls am 1. Tag der Testphase im Institut
- Erfassung von Blutparametern an beiden Tagen
- Durchführung motorischer Tests: Counter Movement Jump, 30 Meter Sprint, 1-RM Kniebeuge an beiden Tagen

### Ablauf Testphase 2 (ca. 28 Tage nach der ersten Testphase)

- Gleicher Testablauf wie in der ersten Testphase
- Einnahme eines Proteinshakes auf Basis von Soja zur Regenerationsförderung nach dem Belastungsprotokoll

### Ort

- Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln
- Dokumentation der Nahrung kann eigenständig zu Hause durchgeführt und per E-Mail zugeschickt werden.

**Ansprechpartnerin: Dagmar Van Geldorp**

dagmar\_van\_geldorp@hotmail.com

**Interesse?  
Schicken Sie  
uns eine  
E-Mail!**