

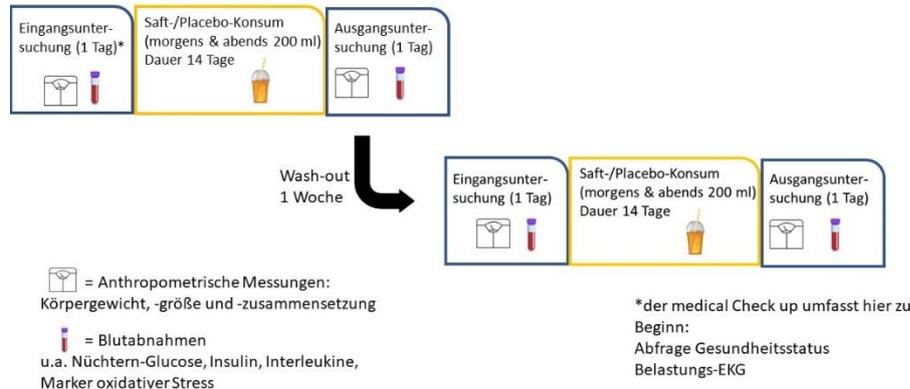
Informationsblatt zum Ablauf der Superfood & Sport Studie

Die Superfood & Sport Studie wird durchgeführt, um zu untersuchen, ob durch einen gleichzeitigen Einsatz einer Fruchtsaft-Ernährungsintervention und kombiniertes Training eine Verbesserung der diabetischen Stoffwechsellage, der Insulinsensitivität, des chronischen oxidativen Stresses und der Entzündungsreaktionen erreicht werden kann.

Die Studie gliedert sich in zwei Studienteile (Studienteil A und B):

In **Studienteil A**: Während des gesamten Interventionszeitraum von zwei Mal 14 Tagen wird nur zwei Mal täglich morgens und abends Aronia-Fruchtsaft oder ein Placebo Präparat supplementiert (jeweils 200 ml). **Ein kombiniertes Kraft-Ausdauertraining wird nicht durchgeführt.** Zu Beginn und Ende der 14-tägigen Interventionszeiträume erfolgen hier anthropometrische Messungen (Größe, Gewicht und Taillenumfang, Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)) und Blutabnahmen sowie eine Pulswellenanalyse. Zwischen dem Interventionszeitraum von zwei Mal 14 Tagen liegt ein Wash-out Zeitraum von 1 Woche.

Für Studienteil A ergeben sich 4 Besuche an der Deutschen Sporthochschule Köln.



In **Studienteil B**: In einem weiteren Interventionszeitraum von zwei Mal 14 Tagen wird wieder täglich morgens und abends Aronia-Fruchtsaft oder ein Placebo Präparat supplementiert (jeweils 200 ml). **Ergänzend wird ein kombiniertes Kraft-Ausdauertraining innerhalb von 6 Einheiten (3/Woche) durchgeführt.** Die Einheiten umfassen 1,5 h (30 min Walking und 60 min definiert angeleitete Kraftübungen für den ganzen Körper) und werden von sportwissenschaftlichem Personal begleitet. Zu Beginn und Ende der 14-tägigen Interventionszeiträume erfolgen wie in Studienteil A anthropometrische Messungen, Blutabnahmen und eine Pulswellenanalyse. **Ergänzend erfolgen Leistungsdiagnostiken im Ausdauer- und Kraftbereich (Belastungs-EKGs und Kraftmessungen für Ober- und Unterkörper).** Zwischen dem Interventionszeitraum von zwei Mal 14 Tagen liegt ein Wash-out Zeitraum von 4 Wochen.

Für Studienteil B ergeben sich 10 Besuche an der Deutschen Sporthochschule Köln.

- 4 Besuche zur Datenerhebung vor und nach den Interventionszeiträumen (2 x 14 Tage)
- 6 Besuche für die Durchführung des Trainings

