

## **Sportliche StudienteilnehmerInnen gesucht!**

Für die geplante Studie GLUKOATHLETES an der deutschen Sporthochschule Köln werden ProbandInnen gesucht.

### Ziel der Studie:

- die Glukoselöschung aus dem Blut bei langjährig trainierten AusdauersportlerInnen, langjährig trainierten KraftsportlerInnen und einem kombinierten Kraft- und Ausdauertraining miteinander zu vergleichen

-kann wertvolle Rückschlüsse für ein gezieltes Training erbringen, in dem die Glukoselöschung aus dem Blut einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der AthletInnen hat

### Wir suchen:

Alter: 18-30 Jahre

Trainingspensum Krafttraining von **mindestens sechs Stunden/Woche** seit **mindestens drei Jahren**.

#### *Gruppe Krafttraining:*

mindestens 80 % der Trainingszeit muss im Bereich des Krafttrainings sein

**Für das Kriterium „Kraft“ kommt Krafttraining in Frage, wo überwiegend mit Gewichten gearbeitet wird**

### Termine während der Studie

(1) ein Termin zur Aufklärung (schriftlich oder telefonisch)

(2) ein Termin zur Durchführung (**Zeitaufwand ca. 3 h**): Anamnese, Aufnahme anthropometrischer Daten, Blutabnahme, Messung der Körperkomposition mittels biometrische Impedanzanalyse (BIA), Messung der hämodynamischen Werte, oraler Glukosetoleranztest (Trinken einer Glukoselösung aus 75g Glukose gelöst in 300 ml Wasser innerhalb von fünf Minuten) mit kapillären Blutabnahmen zu den Zeitpunkten  $t = 0, 30 \text{ min}, 60 \text{ min}, 90 \text{ min}, 120 \text{ min}$ , Ausfüllen des Fragebogens

Ausschlusskriterien:

- Chronische Erkrankungen (Diabetes mellitus, Hyperlipidämie, Bluthochdruck etc., chronische Magen-Darm-Erkrankungen)
- Leistungs- oder trainingslimitierende Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. unkontrollierbare Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz (EF < 55), pAVK (Fontaine Stadium ≥ II))
- Degenerative Gelenkerkrankungen oder muskuläre Erkrankungen
- Raucherstatus
- Akute onkologische Erkrankungen oder in der Vorgeschichte (< 5 Jahre)
- Infektionen (HIV, Hepatitis)
- Suchterkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Psychiatrische Erkrankungen
- Bestehende Schwangerschaft
- Einnahme von oralen Verhütungsmitteln (Pille) oder Schilddrüsenpräparaten und Schmerzmitteln

Welche Vorteile kann mir die Teilnahme an der Studie bringen?

- Erfahre mehr über deine individuelle Körperzusammensetzung, die Verteilung zwischen Muskelmasse und Fettmasse, Parameter bezüglich effektiver Glukoselöschung aus dem Blut
- Unter allen TeilnehmerInnen wird ein 50€ Gutschein der Firma Sportscheck verlost

Wenn Sie die angegebenen Voraussetzungen erfüllen und teilnehmen möchten, schreiben Sie gerne an die E-Mail-Adresse:

**glukoathletes@gmx.de**