



Einfluss von Licht auf die Trainingsintensität und Stimmung bei übergewichtigen Personen

Prüfer: Prof. Dr. med. Arno-Schmidt-Trucksäss, Medizinische Fakultät, Universität Basel

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie suchen wir Probanden mit folgenden Eigenschaften:

- Männlich /weiblich
- **Alter 18-40 Jahre**
- **BMI von 25-35 kg/m²**
- keine HerzKreislaufbeschwerden
- gute Deutschkenntnisse sind zur Beantwortung von Fragebögen notwendig.

Ziel der Studie: Wir wollen mit dieser Studie untersuchen, ob künstliches Licht hilft die Trainingsintensität am Morgen zu steigern.

Ablauf und Dauer der Studie: Die Studie findet an drei Terminen (Eingangsuntersuchung, und zwei Trainingseinheiten mit selbstgewählter Belastungsintensität) innerhalb von einer Woche im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (Standort: St. Jakob Arena) der Universität Basel statt. Der Eingangstest dient zur Bestimmung der maximalen Leistungsfähigkeit (durch einen Test auf dem Fahrradergometer) und zur ärztlichen Untersuchung (Dauer: 90 Minuten). Beim zweiten Test führen Sie ein **30-minütiges Training auf einem Fahrradergometer** mit selbstgewählter Intensität durch (Dauer: 45 Minuten). Am dritten Termin führen Sie nach einer 30-minütigen Lichtexposition ein 30-minütiges Training auf einem Fahrradergometer mit selbstgewählter Intensität durch (Dauer: 120 Minuten).

Nutzen für Sie: Sie haben keinen medizinischen Nutzen durch die Studie, Sie erhalten aber die Ergebnisse des Fitnesstests. Mit diesen Ergebnissen können wir individuelle Trainingsbereiche für Sie bestimmen, wodurch Sie effektiver trainieren können. Alle in dieser Studie erhobenen Daten werden vertraulich behandelt.

Zeitraum der Studie: **bis Mai 2017**

Die zuständige Kantonale Ethikkommission (Ethikkommission Nordwest- und Zentralschweiz) hat die Studie geprüft und bewilligt.

Falls Sie an einer Studienteilnahme **interessiert** sind und oben genannte Kriterien auf Sie zutreffen, nehmen Sie bitte **Kontakt** mit Herrn Raphael Knaier, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, Tel. 061 207 47 10 oder per E-Mail unter raphael.knaier@unibas.ch, auf.

Für die Teilnahme an allen Terminen erhalten Sie eine **Aufwandsentschädigung von insgesamt CHF 80,-**

