Universität Basel

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

The SphingoFIT Study

DSBG

SphingoFIT Studie - ProbandInnen gesucht

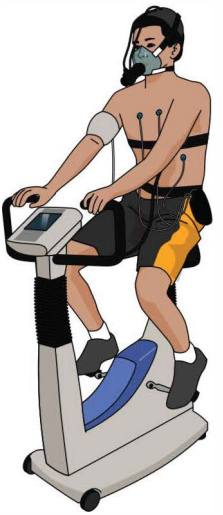
Wir wollen den Einfluss eines 8-wöchigen Trainings (3x 45 Min Intervalltraining pro Woche) auf bestimmte Blutfette untersuchen. Diese Blutfette, Sphingolipide genannt, dienen zur Früherkennung des Risikos für Herzkreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

ProbandInnenprofil

- 40 - 60 Jahre alt
- BMI: 25.0 - 34.9 kg/m2
- weniger als 150 Min Sport pro Woche
- keine Herzkreislauf-Erkrankung (Ausnahme sind erhöhte Blutfettwerte, falls nicht medikamentös behandelt sowie leicht erhöhter Blutdruck)
- kein Diabetes (Zuckerkrankheit)
- keine Einnahme von Medikamenten zur Gewichtsreduktion

Vorteile

- Kostenlose Evaluation der Herz- und Gefässgesundheit und Fitness
- Kostenloses Essen für 4 Tage.
- Erhalt von detaillierten Informationen zum eigenen Gesundheits- und Fitnesszustand.



Inhalte der Studie

- Dauer: 9 Wochen
- Ärztliche Untersuchungen und Leistungstests
- Blutanalyse (Fett- und Zuckerspiegel)
- Geleitetes Intervalltraining (3x/Woche 45 Min über 8 Wochen) oder Empfehlung bezüglich körperlicher Aktivität am Anfang der Studie
- Essensvorschrift während 4 Tagen
- Die Untersuchung und das Training finden am Departement für Sport Bewegung und Gesundheit der Universität Basel statt.

Kontakt

Bei Interesse können Sie sich gerne bei Dr. med. Justin Carrard (Prüfarzt) unter sphingofit-dsbg@unibas.ch oder +41 61 207 69 70 (sprechen Sie auf das Band, wir rufen zurück) melden. Eine Kontaktaufnahme verpflichtet Sie nicht zur Teilnahme, Sie erhalten lediglich noch mehr Informationen zur Studie.