

Machen Sie mit!

„Training für ein starkes Herz – Fit mit VascuFit“



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit



Ein Projekt der Medizinischen Fakultät der Universität Basel

Dr. med. Karsten Königstein,
Klinischer Wissenschaftler Sportmedizin
und Studienleiter,
+41 61 207 63 00
vascufit-dsbg@unibas.ch

Ein Projekt des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel

Worum geht es?

In diesem Projekt wird eine innovative, aus dem Profisport bekannte Trainingsmethode zur Verbesserung der körperlichen Fitness, sowie der Herz- und Gefässgesundheit erstmals an der allgemeinen Bevölkerung angewendet. Dabei werden die Effekte eines individuell abgestimmten, abwechslungsreichen 8-wöchigen Ausdauertrainings auf die körperliche Ausdauer, die Gefässfunktion und das Herz-Kreislauf-Risiko gemessen.

Bin ich geeignet?

- Sie sind männlich
- Sie sind zwischen 40 und 60 Jahren alt
- Sie haben keine schwere Erkrankung (Herzinfarkt, Tumorleiden)
- Sind Sie körperlich inaktiv (kein regelmässiges Training, weniger als 2.5 Stunden pro Woche Spazieren/Velofahren) und möchten dies gerne ändern

Wie läuft die Studie ab?

Sollten Sie sich für eine Teilnahme interessieren, werden wir zunächst im Rahmen eines **Telefoninterviews** überprüfen, ob sie prinzipiell für eine Teilnahme in Frage kommen. Ausserdem werden Sie weitere Informationen zur Studie erhalten. Anschliessend werden Sie zu einer **ersten Visite** zu uns eingeladen. Hier werden wir alle Ihre Fragen beantworten, bevor Sie der Teilnahme zur Studie zustimmen. Ausserdem folgen eine medizinische Untersuchung, die Erhebung eines umfangreichen Gesundheitsstatus und die Messung der körperlichen Fitness mit einem Belastungstest auf dem Ergometer. Je nachdem ob Sie der Interventionsgruppe oder der Kontrollgruppe zugelost werden, nehmen Sie **in den folgenden 8 Wochen an einer Trainingsintervention (dreimal pro Woche eine Stunde auf dem Ergometer mit erfahrenen Trainern) oder einer Bewegungsberatung** teil. Nach Ablauf der 8 Wochen laden wir Sie zu einer **zweiten Visite** ein, bei der die Untersuchungen aus der ersten Visite wiederholt werden um zu sehen, wie sich ihre körperliche Fitness und die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessert haben. Die Studie wird für Sie innerhalb von 3 Monaten abgeschlossen sein.

Was sollte ich sonst noch wissen?

- Ihre **Teilnahme** ist **zu jedem Zeitpunkt freiwillig** und Sie haben jederzeit die Möglichkeit ohne Angabe von Gründen von der Studie zurückzutreten.
- Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Blutfettwerte sind keine Hindernisse für Ihre Teilnahme.
- Aufgrund einer **ausführlichen medizinischen Untersuchung** zu Beginn der Teilnahme, ist das Risiko für eine negative Beeinflussung Ihrer Gesundheit durch das Training minimal.
- Ein Aufwärmprogramm vor jeder Trainingseinheit reduziert das Risiko von Muskelbeschwerden.
- Die Studie wurde von der zuständigen **Ethikkommission geprüft und genehmigt**.
- Die erhobenen Gesundheitsdaten werden **streng vertraulich** behandelt und nicht an Dritte ausserhalb der Studie weitergegeben.
- Alle Daten werden verschlüsselt erhoben.
- Ihnen werden **keine Medikamente** verabreicht und durch die Messungen entstehen keine gesundheitlichen Risiken für Sie.
- Eine geringe Menge Blut werden wir Ihnen abnehmen zur Bestimmung der Blutfette und anderer wichtiger Herz-Kreislauf-Risikofaktoren.

Meine Vorteile!

Die Gesamtleistung im Rahmen beider Visiten (Gesundheitsstatus, medizinische Beratung, Fitnesstest) hat einen **Wert von >1200 CHF**. Für Sie ist es natürlich kostenlos, als Dankeschön für Ihre Teilnahme. Ihre Gesundheitsdaten werden Ihnen spätestens nach Ende der Studie ausgehändigt. Falls gewünscht, erhalten Sie und Ihr Hausarzt eine **persönliche Auswertung Ihrer Testergebnisse**.

Informationen

Studienleitung: Dr. med. Karsten Königstein, Klinischer Wissenschaftler Sportmedizin.

Kontakt:

Telefon: +41 61 207 63 00 (sprechen Sie auf das Band, wir rufen zurück!).
E-Mail: vascufit-dsbg@unibas.ch

Zeitraum: März bis September 2022

Ort: Department für Sport, Bewegung und Gesundheit, Grosse Allee 6, 4052 Basel.