

## Haben Sie Interesse an der Studie teilzunehmen?

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

*Dr. Bernhard Franzke*

Department für Ernährungswissenschaften

Universität Wien

Althanstraße 14, UZA 2

1090 Wien

Tel: 0677/62885960; 0676/9559446

E-Mail: [nutriaging@univie.ac.at](mailto:nutriaging@univie.ac.at)

Homepage: <http://nutriaging.eu/index.php?lang=at>



Fakultät für Lebenswissenschaften  
Zentrum für Sportwissenschaft u. Universitätssport



Institut für Remobilisierung und funktionelle Gesundheit  
Kaiser Franz Josef Spital



Häuser zum Leben  
Stadt Wien

## Die Auswirkungen von Krafttraining und Vitamin D auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden älterer Menschen

### Die „NutriAging D“ Studie



**Infoveranstaltungen:**  
**1.3. oder 8.3., jeweils 16 Uhr**  
Am Zentrum für Sportwissenschaft, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien, Hörsaal 1.



## Ziel der Studie

Der Abbau von Muskelmasse und -kraft ist ein bedeutender Faktor für die Gesundheit und Mobilität mit zunehmendem Lebensalter. Durch gezieltes körperliches Training lassen sich die Sturzhäufigkeit, der Verlust an Unabhängigkeit und eine generelle Gebrechlichkeit vermindern und somit die Lebensqualität bis ins hohe Alter beibehalten.

Neben körperlicher Aktivität ist auch eine ausreichende Nährstoffversorgung von höchster Bedeutung, um die Gesundheit optimal zu erhalten. Ein optimaler Status von Vitamin D ist nicht nur für den Knochenstoffwechsel wichtig, auch die optimale Funktion der Muskulatur hängt davon ab.

Das Ziel unserer Studie ist es die Auswirkungen einer optimierten Ernährung mit und ohne Krafttraining auf die Muskelmasse, die Leistungsfähigkeit, sowie die allgemeine Gesundheit zu untersuchen.

## Wir suchen

- Gesunde Personen (Männer und Frauen)
  - Ab 65 und unter 85 Jahren
  - Keine schwerwiegenden Krankheiten
  - Kein regelmäßiges Krafttraining (Fitnesscenter)
  - Keine Vitamin D Supplementierung

## Ablauf der Studie:

1. Voruntersuchungen (Überprüfung von Gesundheit und Studieneignung)
2. Zuteilung auf Interventionsgruppen & Untersuchung 1
3. Phase 1: 4 Wochen Fokus auf die Optimierung des Vitamin D Spiegels durch gezielte Supplementierung.
4. Untersuchung 2
5. Phase 2: 10 Wochen Beibehaltung der Supplementierung plus 2-mal wöchentliches, betreutes Krafttraining, in einem Fitnessclub.
6. Abschlussuntersuchungen

Zu den Untersuchungszeitpunkten werden jeweils Blut-, Stuhl- und Harnproben gesammelt, die Körperzusammensetzung gemessen, Ihr Fitnesszustand bestimmt, sowie Ihre aktuellen Ernährungsgewohnheiten erhoben.

## Sie bekommen:

- Alle Ergebnisse der Untersuchungen
- Kostenlose Trainingsbetreuung und Zugang zu den Trainingsstätten
- Alle notwendigen Vitamin D und Calcium Supplemente