

## 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: 0676/9559446

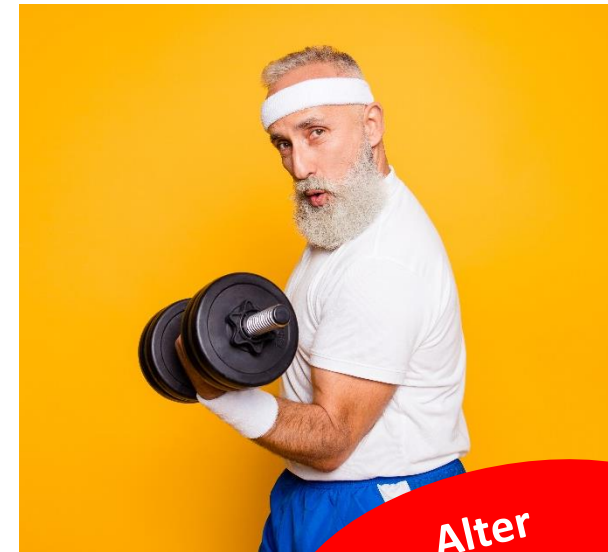
E-Mail: [bernhard.franzke@univie.ac.at](mailto:bernhard.franzke@univie.ac.at)

Homepage: [www.activeageing.univie.ac.at](http://www.activeageing.univie.ac.at)



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

### Die „NutriAging“ Studie



Alter  
65 – 85 Jahre



Institut für Remobilisierung und funktionelle  
Gesundheit  
Kaiser Franz Josef Spital



Häuser  
zum  
Leben  
Stadt Wien



## 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. Zum Erhalt und Aufbau von Muskelmasse und -kraft, ist vor allem eine optimale Eiweißaufnahme entscheidend.

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)

- die eigenständig den Trainingsort erreichen können
- zwischen 65 und 85 Jahren alt
- keine schwerwiegenden Krankheiten haben
- kein regelmäßiges Krafttraining (Fitnesscenter) machen

## Ablauf der Studie:

1. Voruntersuchungen (Überprüfung von Gesundheit und Studieneignung)
2. Zuteilung auf Interventionsgruppen & Untersuchung 1
3. Phase 1: 6 Wochen Fokus auf Ernährung; Sie bekommen speziell von uns zusammengestellte Nahrungsmittel, die mit Ihrer normalen Ernährung konsumiert werden.
4. Untersuchung 2
5. Phase 2: 8 Wochen Beibehaltung der Ernährung 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 **gratis**
- **Kostenlose** Trainingsbetreuung und Zugang zu den Trainingsorten
- Speziell zubereitete Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel **kostenlos** zur Verfügung gestellt