

Einfluss eines Multivitaminpräparates auf die Regeneration nach Krafttraining



Studienteilnehmer gesucht!



Das Department für Ernährungswissenschaft der Universität Wien plant eine Studie zur Untersuchung der Auswirkung eines Multivitamin- Nahrungsergänzungsmittels auf **Leistung & Regeneration bei Krafttraining** bei Männern.

Im Rahmen der Untersuchung soll geklärt werden, wie sich die darin enthaltenen Nährstoffe (u.a. Selen, Zink, Vitamin D, Enzymhefezellen) unmittelbar nach einem 30-minütigen Krafttrainingszirkeltraining auf **Entzündungsmarker & Sauerstoffradikalbildung** auswirkt.

Dazu erhalten Sie morgens das Nahrungsergänzungsmittel und 1 Stunde darauf findet das Training statt. Es handelt sich dabei um **2 Termine** (jeweils 2,5 h) sowie einer **8- wöchigen Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels**.

Einschlusskriterien für Teilnahme an der Studie:

- ✓ Männlich, 18 – 40 Jahre, BMI 18,5 – 27,5 kg/m²
- ✓ Bisher kein regelmäßiges Krafttraining (höchstens 1x / Woche)
- ✓ Nicht-Raucher seit mindestens 6 Monaten
- ✓ Körperliche Belastungsfähigkeit (30 min Krafttraining)
- ✓ Keine akuten / chronischen Erkrankungen
- ✓ Gute Verträglichkeit von Blutabnahmen
- ✓ Keine regelmäßige Medikamenteneinnahme

Aufwandsentschädigung:

- ✓ **Kostenloser medizinischer Gesundheitscheck** (inklusive Labortests)
- ✓ **Kostenlose Analyse Ihrer Körperzusammensetzung** (Muskelmasse & Körperfettanteil)
- ✓ **150 € Aufwandsentschädigung** nach Studienabschluss
- ✓ Auf Wunsch erhalten Sie nach Abschluss der Studie auch auf Sie **individuell abgestimmte Trainings- und Ernährungspläne**

Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich gerne per Mail bei markus.gassner@univie.ac.at