



Wir suchen Probanden zur Durchführung einer Interventionsstudie zu intermittierenden Fasten (16-8) bei Kraft- und Ausdauertraining

Liebe Interessierte,

- **Wir suchen:** m/w/d ab 18 Jahre
 - seit mind. zwei Jahren sportlich aktiv (1x/Woche Sport)
 - keine Verletzungen der unteren und oberen Extremitäten
 - keine kardialen und pulmonalen Vorerkrankungen
 - kein Diabetes mellitus Typ 1 & 2
 - keine schwangeren Frauen
 - keinen Herzschrittmacher
- **Hintergrund:**
Untersuchung zum Einfluss von intermittierenden Fasten (16-8) auf die Ausdauerleistungs- und Kraftfähigkeit
- **Intervention:**
Die vier-wöchige Trainings- und Ernährungsintervention findet vom **10.06.24** bis zum **07.07.24** statt.
Auch im Interventionszeitraum können zusätzliche persönliche Trainings weiter durchgeführt werden!



Interventionsgruppe:

Vier-wöchiges 16-8 Fasten gepaart mit "High-Intensity-Intervall"-Laufeinheiten am Abend, gefolgt von gefasteten moderaten Krafttrainingseinheiten am Morgen, über vier Wochen an zwei Tagen/Woche



Kontrollgruppe:

An zwei Tagen/Woche "High-Intensity-Intervall"-Laufeinheiten am Abend, gefolgt von gefasteten moderaten Krafttrainingseinheiten am Morgen, über vier Wochen

- **Messung:**
Prä- und Posttestung mit nicht invasiven Ausdauerleistungstest, One-Repetition-Max Test und Messung der Körperzusammensetzung

Die Prä-Datenerhebung findet vom **03.06.24** bis zum **07.06.24** statt.
Die Post-Datenerhebung findet vom **08.07.24** bis zum **12.07.24** statt.

- **Aufwandsentschädigung:**
für Sportstudenten der sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig Anrechnung von Probandenstunden & Verlosung eines Wunschgutscheins im Wert von 50€

Wenn Sie Interesse haben, an der Untersuchung teilzunehmen,
dann melden Sie sich bitte bei uns:

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät

M.Sc. D&I Nikolas Haeffner
M.Sc. Reha/Präv Paul Grummert

E-Mail: ha47xila@studserv.uni-leipzig.de

Vorteile vom intermittierenden Fasten (16-8)

Das Fasten und das Training mit geringer Kohlenhydratverfügbarkeit bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter verbesserte Blutfette, Blutzuckerkontrolle und Insulinsensitivität. Intermittierendes Fasten ist daher ein zunehmend beliebter Ernährungsansatz der hauptsächlich zur Gewichtsabnahme und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt wird. Selbst schon nach kurzen Perioden des Fastens, können gesundheitliche Erfolge erzielt werden. Neben den gesundheitlichen Vorteilen kann durch die Einschränkung der Kohlenhydratverfügbarkeit nach dem Training, die Adaption der Ausdauerleistungsfähigkeit hochreguliert werden.

Ziel unserer Studie ist es, gefastetes Training mit Intervallfasten zu kombinieren und die Auswirkungen bezüglich der Ausdauerleistungs- und Kraftfähigkeit und der Körperzusammensetzung, zu untersuchen.