

!WIR SUCHEN TEILNEHMER!

Einfluss verschiedener Belastungsarten und -dauer auf die systemische Entzündung - die InFLEx Studie (Inflammation and Exercise)

Wir möchten Sie gerne einladen, bei unserer Trainingsstudie mitzumachen. In dieser Studie untersuchen wir den Einfluss von unterschiedlichen Trainingsintensitäten auf dem Fahrradergometer und deren Auswirkung auf die Entzündung im Körper

Ablauf und Informationen:

- Dauer der Studie: 15 Wochen
- Kardiologische Untersuchung und Testung der Leistungsfähigkeit
- Individuelle Trainingsempfehlungen für Ihr Training
- Training: 5x/Woche in der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie München



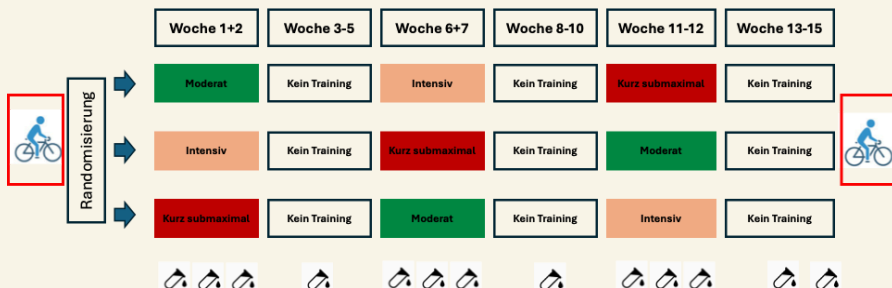
Training

- Wir wenden 3 Intensitätsstufen des Trainings an, wobei Sie alle Stufen im Laufe der Studie absolvieren werden:
 - Moderat: 30 Minuten bei 40-50% der maximalen Sauerstoffaufnahme
 - Intensiv: 15 Minuten bei 70-80% der maximalen Sauerstoffaufnahme
 - Kurz submaximal: 2x/Tag je 1 Minute mit >90% der maximalen Sauerstoffaufnahme (Pause zwischen den Belastungen 1h)

Einschlusskriterien:

- Alter 20-45 Jahre
- Body Mass Index 25-30 kg/m²
- keine Vorerkrankungen
- keine regelmäßige Medikamenteneinnahme
- kein regelmäßiges Training

Zeitlicher Ablauf des Trainings



!WIR SUCHEN TEILNEHMER!

Einfluss verschiedener Belastungsarten und -dauer auf die systemische Entzündung -
die InflEx Studie (Inflammation and Exercise)

Ihr Ansprechpartner während der Studie:



Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie

TUM Universitätsklinikum - Klinikum rechts der Isar



Cand. med. Jule Voss

- Doktorandin
- jule.voss@tum.de

Kardiologie

TUM Klinikum - Deutsches Herzzentrum



Cand. med. Raphael Rottenkolber

- Doktorand
- raphael.rottenkolber@tum.de

Kardiologie

TUM Klinikum - Deutsches Herzzentrum



Professor Dr. Hendrik Sager

- Stellvertretender Direktor der Klinik
- Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie

TUM Universitätsklinikum - Klinikum rechts der Isar



Privatdozent Dr. Dr. Simon Wernhart

- Geschäftsführender Oberarzt
- Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Facharzt für Allgemeinmedizin, promovierter Sportwissenschaftler

Untersuchungs-Ort



TUM Klinikum
Klinikum rechts der Isar - Präventionszentrum
Ismaninger Straße 22, Bau 523, 1. Stock
81675 München

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!