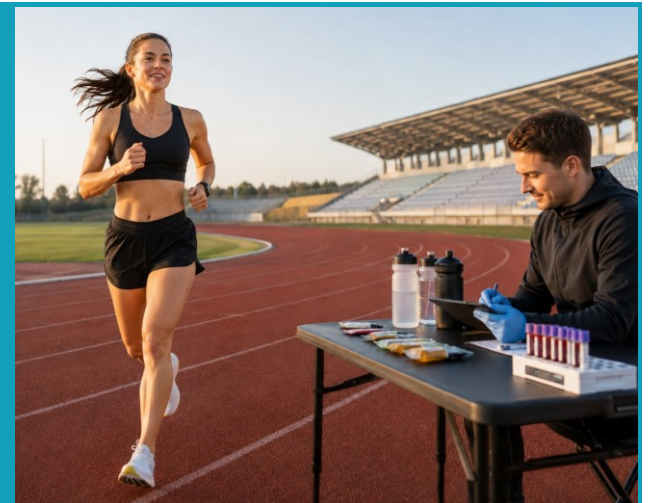


Läufer:innen für die FASTER-Studie gesucht!

Wie beeinflusst die Kohlenhydratzufuhr deinen Körper während längerer Laufbelastungen?



Du läufst regelmäßig und hast Erfahrung mit längeren Laufbelastungen?

Dann werde Teil unserer sportmedizinischen Studie am Universitätsklinikum Ulm. In der **FASTER-Studie** untersuchen wir, wie sich unterschiedliche Mengen an Kohlenhydraten während einer längeren Laufbelastung auf den Körper auswirken. Besonders interessieren uns Reaktionen des **Darms**, des **Stoffwechsels**, des **Immunsystems** und der **Muskulatur**.

Wer kann teilnehmen?

Du könntest geeignet sein, wenn du:

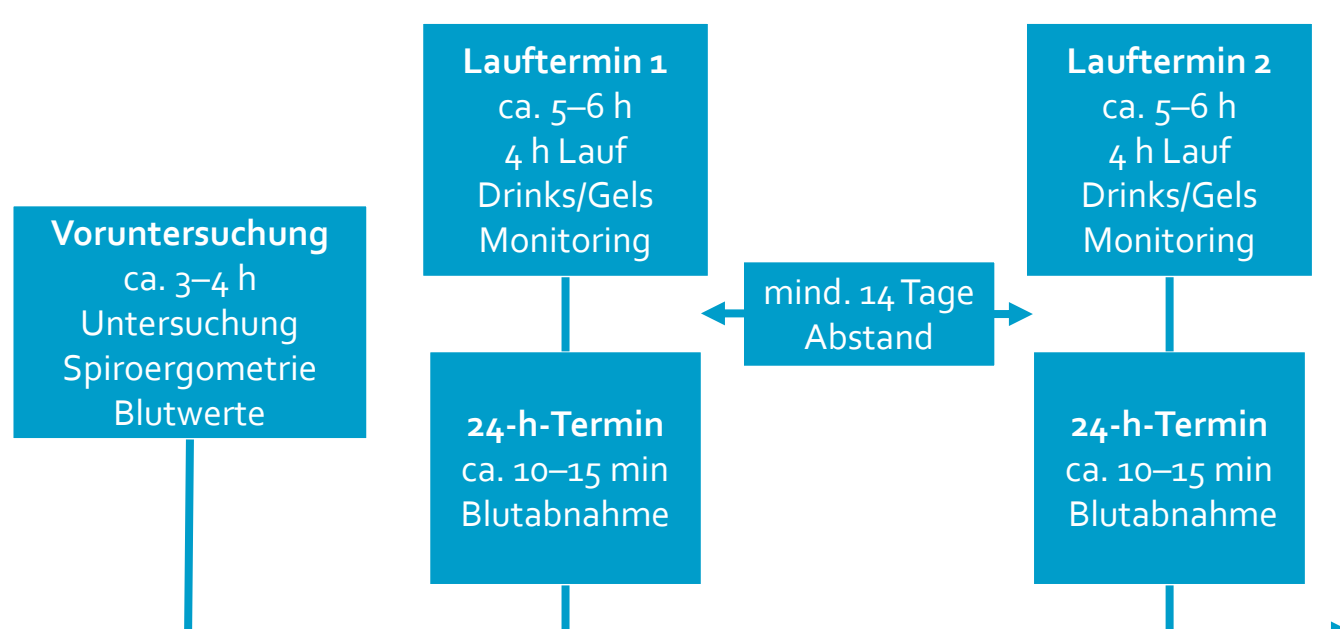
- **18–50 Jahre alt** und gesund bist
- Mindestens **5–6 Stunden pro Woche** trainierst
- Seit mindestens **2 Jahren** laufbasiertes Ausdauertraining betreibst
- Bereits einen **Marathon** im Bereich von ca. 3 Stunden oder eine vergleichbare längere Laufbelastung absolviert hast

Was erwartet Dich?

- Kostenlose **sportmedizinische Voruntersuchung** und **Leistungsdiagnostik**
- **2 standardisierte Laufbelastungen** à 4 Stunden
- Erfassung von Herzfrequenz, Belastungsempfinden und Beschwerden
- **Blutwerte** vor und nach den Belastungen

Dein Aufwand:

- Eine Voruntersuchung (ca. 3–4 h)
 - Zwei standardisierte 4-stündige Laufbelastungen in Ulm (ca. 5–6 h)
 - Zwei kurze Termine 24-h nach der Belastung (je ca. 10–15 min)
- Die Termine verteilen sich über mehrere Wochen, vorrangig am Wochenende im Zeitraum von September bis November.



Dein Vorteil

Du erhältst kostenlos:

- eine **sportmedizinische Untersuchung** (inkl. Blutwerte)
- eine **Leistungsdiagnostik** mit Bestimmung deiner Ausdauerleistungsfähigkeit
- Einblicke in **deine körperliche Reaktion** auf längere Laufbelastungen
- Informationen, die für **Training, Wettkampf** und **Ernährungsstrategie** interessant sein können

Interesse?

Dann melde dich gerne bei:

Lucas John

Wissenschaftlicher Mitarbeiter / Doktorand
M.Sc. Nutrition and Biomedicine
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Telefon: 0731 / 500-45325
E-Mail: lucas.john@uniklinik-ulm.de

Wissenschaftliche Projektleitung:
PD Dr. rer. nat. Daniel Bizjak
Leitung Molekularbiologisches Labor
E-Mail: daniel.bizjak@uniklinik-ulm.de