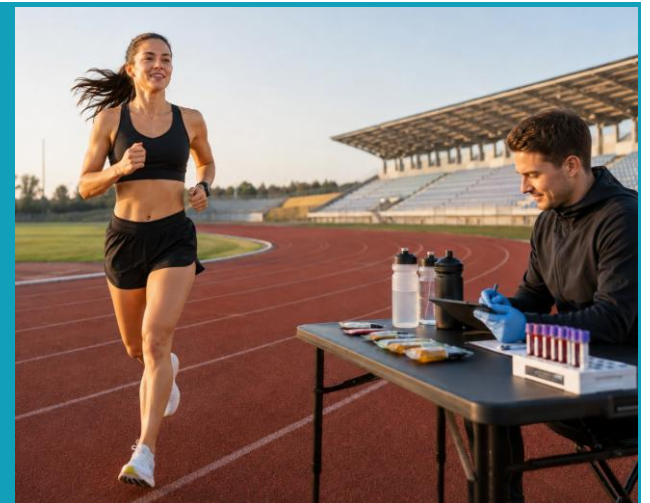


Läufer:innen für die FASTER-Studie gesucht!

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 und seit mindestens **2 Jahren** laufbasiertes Ausdauertraining betreibst
- Bereits einen **Marathon im Bereich von ca. 3 Stunden** oder eine vergleichbare längere Laufbelastung absolviert hast

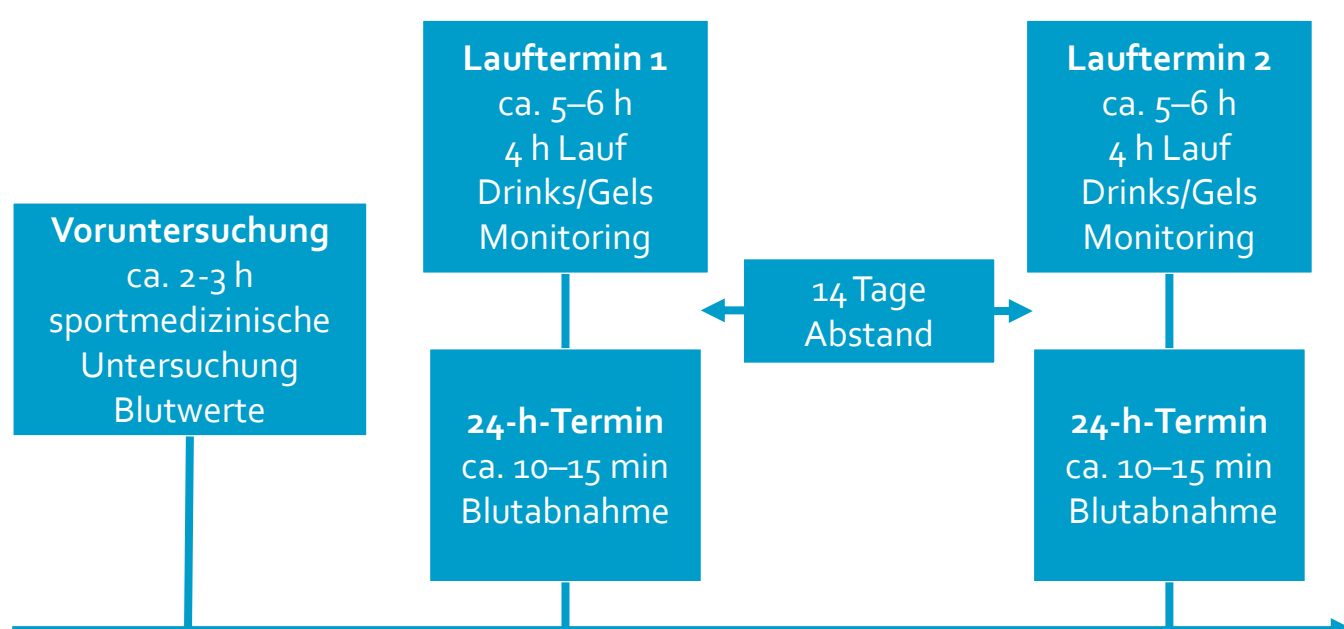
Was erwartet Dich?

- Kostenlose **sportmedizinische Eingangsuntersuchung** inklusive Ruhe-EKG und Blutuntersuchung
- **Zwei standardisierte Laufbelastungen** über jeweils vier Stunden

Die Termine

- **Eingangsuntersuchung: 05.–09. Oktober 2026**
Die genaue Terminvergabe erfolgt nach individueller Absprache.
- **1. Laufbelastung: Samstag, 17. Oktober 2026**
24-h-Nachuntersuchung: Sonntag, 18. Oktober 2026
- **2. Laufbelastung: Samstag, 31. Oktober 2026**
24-h-Nachuntersuchung: Sonntag, 01. November 2026

Alle Untersuchungen und Laufbelastungen finden in Ulm statt.



Dein Vorteil

Du erhältst kostenlos:

- eine **sportmedizinische Untersuchung** inklusive Ruhe-EKG und Blutbild
- einen individuellen Einblick in **Deine körperliche Reaktion auf längere Laufbelastungen**
- Informationen zu ausgewählten Blutwerten und Deinem Belastungsempfinden
- wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, die für **Training, Wettkampf und Ernährungsstrategie** interessant sein können
- die Möglichkeit, einen wichtigen Beitrag zur sportwissenschaftlichen Forschung im Ausdauerbereich zu leisten

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