

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden durch Bewegung und Ernährung

Aktuelle Studie „BEGinn“ untersucht Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die Gesundheit - Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht

Ernährung und Bewegung nehmen in vielfältiger Weise Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Prävention chronischer Erkrankungen. Körperliche Aktivität kann einer altersbedingten Abnahme von Muskulatur und Knochendichte entgegenwirken sowie die Funktion des Immunsystems verbessern. In welchem Umfang bisher körperlich inaktive Personen hiervon profitieren, ist bisher nicht ausreichend untersucht. Ebenso unklar ist, welchen Beitrag zusätzliche nutritive Maßnahmen leisten. Das Forschungsprojekt „BEGinn“ an der Leibniz Universität Hannover soll diese Wissenslücke schließen und sucht für die Studie Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 50 bis 70 Jahren. Weitere Informationen zur Studie unter <http://www.beg.uni-hannover.de>

Unter der Leitung von Prof. Andreas Hahn aus dem Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung und Prof. Karsten Krüger, Institut für Sportwissenschaft, werden die Auswirkungen eines Trainingsprogramms allein oder in Kombination mit einer Ernährungsumstellung sowie der Gabe von Omega-3-Fettsäuren auf immunologische, ernährungs- und sportwissenschaftliche Parameter untersucht.

Teilnehmen können Frauen und Männer im Alter von 50 bis 70 Jahren, die keinen regelmäßigen sportlichen Aktivitäten -wie beispielsweise Schwimmen oder Joggen - nachgehen. Innerhalb eines zwölfwöchigen Studienverlaufs absolvieren die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer zweimal pro Woche eigenständig einen Fitness-Zirkel in einem kooperierenden Fitnessstudio. Eine der Studiengruppe erhält zusätzlich eine Ernährungsberatung, eine weitere Gruppe ein Nährstoffsupplement mit Omega-3-Fettsäuren.

Bei Interesse an der Studienteilnahme wenden Sie sich bitte an Paulina Wasserfurth, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung, Telefon 0511 762 3733, E-Mail: wasserfurth@nutrition.uni-hannover.de