



Proband*innen-Newsletter

Teilnehmer*innen für wissenschaftliche Studien gesucht

Köln, 16. Januar 2025

+++ *Ins neue Jahr mit Meditation* +++ *Wettkampfstudie* +++ *Brustkrebs und Krafttraining* +++ *Belastung des Knies bei Arthrose* +++ *Fit mit Spinat* +++ *LION-Studie* +++

Meditationsstudie

Das Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft sucht Proband*innen für eine Meditationsstudie. Die Studie untersucht den Einfluss von regelmäßig durchgeführter Atemmeditation auf die Gehirnaktivität und auf Entscheidungsprozesse, die in Drucksituationen getroffen werden, sowie die Auswirkung auf das subjektive Stressempfinden. Die täglichen Meditationseinheiten sind flexibel in den Alltag einbaubar und werden über einen Zeitraum von sechs Wochen durchgeführt.

Weitere Infos und Kontakt zur Studie finden Sie [hier](#).

Wettkampfstudie

Die Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts sucht volljährige Männer und Frauen, die an einer Wettkampfstudie teilnehmen möchten. Ein Mix aus Fragebögen, Messungen der Herzfrequenz und der Wettkampf in einem kompetitiven Computerspiel erwartet die Proband*innen. Die Dauer der Studie beträgt einmalig 50 Minuten; sie wird der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführt.

Weitere Infos und Kontakt zur Studie finden Sie [hier](#).

Einfluss von Krafttraining auf Brustkrebszellen

Für eine Studie, die das Wachstumsverhalten von Brustkrebszellen nach einer Krafttrainingsintervention untersucht, sucht das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin Frauen zwischen 30 und 60 Jahren. Eine Studienteilnahme umfasst die Partizipation an drei unterschiedlichen Terminen, wobei an zwei Tagen direkt vor und nach einer Krafttrainingseinheit Blut abgenommen wird. Die Intensität der Einheit wird mit Hilfe einer zuvor erfolgten Bestimmung der Maximalkraft individuell angepasst.

Weitere Infos und Kontakt zur Studie finden Sie [hier](#).

Stabsstelle Hochschulkommunikation und
Universitäre Weiterbildung

Presse und Kommunikation
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Lena Overbeck (Abteilungsleiterin)
David Budinger (Redaktion)



Mechanische Belastungen des Kniegelenks

Für eine Studie zur Untersuchung der mechanischen Belastung des Kniegelenks bei Arthrose werden Proband*innen gesucht. Das Forschungsprojekt des Instituts für Biomechanik und Orthopädie zielt darauf ab, die Belastungen im Kniegelenk während des Radfahrens genau zu quantifizieren – und das mit einer weltweit einzigartigen Messtechnik. An der Messung, bei der mit einem neu entwickelten dreidimensionalen Kraftmesspedal Pedalreaktionskräfte und Gelenkmechaniken erfasst werden, können aktive Radfahrer*innen, die mehr als 3.000 km pro Jahr fahren, teilnehmen. Dafür werden drei Gruppen gebildet: eine Kniearthrose-Gruppe (40-65 Jahre) sowie zwei gesunde Vergleichsgruppen (18-30 Jahre und 40-65 Jahre).

Weitere Infos zu den Teilnahmevoraussetzungen und Kontakt zur Studie finden Sie [hier](#).

Fit und stark mit Spinat

Ein exklusives dreimonatiges Trainingsprogramm für Frauen nach den Wechseljahren bietet das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an. Ansatz der Forschenden sind Studien, die zeigen, dass bestimmte, im Spinat enthaltene Pflanzeninhaltsstoffe dazu beitragen können, Muskeln zu erhalten – so könnte dem Verlust an Muskelmasse nach den Wechseljahren möglicherweise entgegengewirkt werden. An der Intervention können Frauen im Alter zwischen 45-65 Jahren teilnehmen, deren letzte Regelblutung mindestens 18 Monate zurückliegt. Untersucht wird, wie sich die Kombination aus wertvollen Inhaltsstoffen des Spinats und einem maßgeschneiderten Trainingsprogramm auf die Muskeln und den Stoffwechsel bei Frauen nach den Wechseljahren auswirkt.

Weitere Infos und Kontakt zur Studie finden Sie [hier](#).

LION-Studie

Die Abteilung molekulare und zelluläre Sportmedizin des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin sucht volljährige Proband*innen für eine Studie zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebsbetroffenen mithilfe eines Bewegungsprogramms. Dass Sport die Lebensqualität von Krebsbetroffenen verbessern kann, ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt. Die LION-Studie testet, ob sich Sportprogramme auch online umsetzen lassen, um den Aufwand für Krebspatient*innen zu reduzieren.

Weitere Infos zu den Voraussetzungen und Kontakt zur Studie finden Sie [hier](#).

Detaillierte Informationen

zu den aufgeführten und weiteren Studien sowie zu Online-Befragungen finden Sie unter

<https://www.dshs-koeln.de/studienteilnahme>