



Für alle Frauen in der Menopause **Fit und stark mit Spinat!**

Wir freuen uns, Euch als Teilnehmerinnen der Studie begrüßen zu dürfen!



Prof. Dr. Dr. Patrick Diel

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung für Molekulare und Zelluläre Sportmedizin, Zentrum für präventive Dopingforschung Deutsche Sporthochschule Köln

**Haben Sie Fragen?
Dann melden Sie sich bei mir!**

Wenn Du Interesse hast, an dieser Studie teilzunehmen oder neugierig bist und noch mehr darüber erfahren möchtest, dann lass es mich wissen! Ich informiere Dich, wann der Start der Intervention ist und gebe Dir weitere Details zur Studie und ihrem Ablauf. Schreib mir gerne eine Mail und wir vereinbaren einen Termin für ein erstes unverbindliches Telefonat.

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung
und Sportmedizin, Christina Lautner
E-Mail: fitmitspinat@gmx.de
Mobil: 0155 663 202 70
erreichbar: Mo. - Fr., 9-15 Uhr



Wir suchen Dich!

Möchtest Du aktiv an einer wegweisenden Studie teilnehmen? In unserem 3-monatigen Trainingsprogramm untersuchen wir, wie sich die Kombination aus wertvollen Inhaltsstoffen des Spinats und einem maßgeschneiderten Trainingsprogramm auf die Muskelmasse und den Stoffwechsel bei Frauen nach den Wechseljahren auswirkt.



Ein exklusives Trainingsprogramm der Deutschen Sporthochschule Köln für Frauen nach den Wechseljahren.



Worum geht es in dieser Studie?

Wir wissen, dass Frauen nach den Wechseljahren kontinuierlich an Muskelmasse verlieren, was das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Diabetes, Übergewicht, Osteoporose, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht. Auch das Verletzungsrisiko steigt, da Bänder und Sehnen an Stabilität verlieren und sich dadurch das Sturzrisiko erhöht.

Studien zeigen, dass bestimmte, im Spinat zahlreich enthaltene, Pflanzeninhaltsstoffe dazu beitragen können, Muskelmasse zu erhalten. Das Gleiche zeigt sich durch körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining. Durch unsere Intervention wollen wir nun herausfinden, wie eine Kombination aus beiden Komponenten - personalisiertem Training und Spinatextrakt - die Skelettmuskulatur und Kraftleistung beeinflussen kann.

Wie sieht der Studienablauf aus?

Unsere Intervention wird in verschiedenen Gruppen über einen Zeitraum von 12 Wochen durchgeführt. Ein Teil unserer Teilnehmerinnen nimmt an einem angeleiteten Training teil und erhält zusätzlich einen Spinat-Extrakt oder ein Placebo. Das Training findet dreimal pro Woche an verschiedenen Standorten in Köln statt. Solltest Du nicht aus Köln kommen, bemühen wir uns, ein Training in Deiner Nähe zu organisieren. Zudem wird es eine Kontrollgruppe geben und eine Gruppe, die den Spinat-Extrakt ohne Training erhält. Vor und nach der 12-wöchigen Intervention werden Deine Kraft und Muskelmasse durch professionelle Diagnostik vor Ort an der Deutschen Sporthochschule Köln gemessen.

Wer kann teilnehmen?

- » Frauen im Alter zwischen 45-65 Jahren (Ausnahmen möglich)
- » Frauen, deren letzte Regelblutung mindestens 18 Monate zurückliegt

Wer kann nicht teilnehmen?

- » Veganerinnen
- » Frauen, die zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden Östrogene einnehmen
- » Frauen mit einer chronischen neurologischen, onkologischen oder kardiovaskulären Erkrankung

Als Teilnehmerin unseres Programms profitierst Du von:

- » Kostenlosem, individuellem Training unter fachkundiger Betreuung
- » Einer Analyse Deiner Ernährungsgewohnheiten mit persönlichen Ernährungsempfehlungen
- » Einer umfassenden medizinischen Untersuchung zur Bestimmung Deiner Gesundheit und Fitness
- » Einem persönlichen Fitnesstracker im Wert von 200 Euro, den Du nach Abschluss des Programms behalten darfst