

# !WIR SUCHEN TEILNEHMER!

## Einfluss verschiedener Belastungsarten und -dauer auf die systemische Entzündung - die InFLEx Studie (Inflammation and Exercise)

Wir möchten Sie gerne einladen, bei unserer Trainingsstudie mitzumachen. In dieser Studie untersuchen wir den Einfluss von unterschiedlichen Trainingsintensitäten auf dem Fahrradergometer und deren Auswirkung auf die Entzündung im Körper

### Ablauf und Informationen:

- Dauer der Studie: 15 Wochen
- Kardiologische Untersuchung und Testung der Leistungsfähigkeit
- Individuelle Trainingsempfehlungen für Ihr Training
- Training: 5x/Woche in der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie München



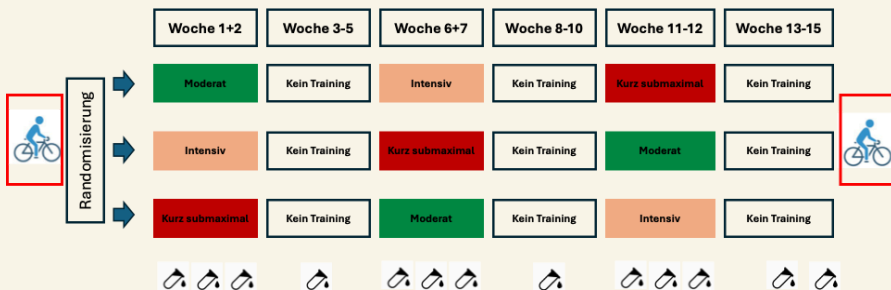
### Training

- Wir wenden 3 Intensitätsstufen des Trainings an, wobei Sie alle Stufen im Laufe der Studie absolvieren werden:
  - Moderat: 30 Minuten bei 40-50% der maximalen Sauerstoffaufnahme
  - Intensiv: 15 Minuten bei 70-80% der maximalen Sauerstoffaufnahme
  - Kurz submaximal: 2x/Tag je 1 Minute mit >90% der maximalen Sauerstoffaufnahme (Pause zwischen den Belastungen 1h)

### Einschlusskriterien:

- Alter 20-45 Jahre
- Body Mass Index 25-30 kg/m<sup>2</sup>
- keine Vorerkrankungen
- keine regelmäßige Medikamenteneinnahme
- kein regelmäßiges Training

### Zeitlicher Ablauf des Trainings



# !WIR SUCHEN TEILNEHMER!

Einfluss verschiedener Belastungsarten und -dauer auf die systemische Entzündung - die InFLEx Studie (Inflammation and Exercise)

Ihr Ansprechpartner während der Studie:



## Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie

TUM Universitätsklinikum - Klinikum rechts der Isar



### Cand. med. Jule Voss

- Doktorandin
- [jule.voss@tum.de](mailto:jule.voss@tum.de)

## Kardiologie

TUM Klinikum - Deutsches Herzzentrum



### Cand. med. Raphael Rottenkolber

- Doktorand
- [raphael.rottenkolber@tum.de](mailto:raphael.rottenkolber@tum.de)

## Kardiologie

TUM Klinikum - Deutsches Herzzentrum



### Professor Dr. Hendrik Sager

- Stellvertretender Direktor der Klinik
- Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

## Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie

TUM Universitätsklinikum - Klinikum rechts der Isar



### Privatdozent Dr. Dr. Simon Wernhart

- Geschäftsführender Oberarzt
- Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Facharzt für Allgemeinmedizin, promovierter Sportwissenschaftler

## Untersuchungs-Ort



TUM Klinikum  
Klinikum rechts der Isar - Präventionszentrum  
Ismaninger Straße 22, Bau 523, 1. Stock  
81675 München

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!