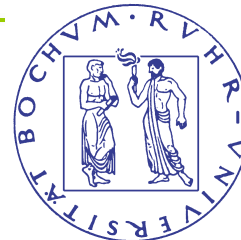


# Probandenaufruf

## Studie Höhenttraining

Ruhr-Universität Bochum  
Sportmedizin und Sporternährung  
Leitung: Prof. Dr. med. Petra Platen

**Auswirkung einer intermittierenden Höhenexposition  
auf die Ausdauerleistungsfähigkeit und gesamte Blutmenge.**



# Wir suchen ambitionierte Ausdauersportlerinnen und -sportler aus dem Rad- und Laufsport für eine sportmedizinische Untersuchung zum Thema Höhenttraining in Essen bzw. Bochum

Zeitraum 02. Februar 2009 - 02. März 2009

## Voraussetzungen:

- Gesunde Männer und Frauen zwischen 20 und 55 Jahren
- Nichtraucher
- mind. 3x/Woche Ausdauertraining
- 2 Wochen vor Studienbeginn keine Aufenthalte über 3000m
- während der Studie keine Aufenthalt
- e über 1500m

## Studiendesign:

Im Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung in Bochum wird vor und nach dem simulierten Höhentaufenthalt eine Spiroergometrie auf dem Fahrradergometer zur Untersuchung der max. Sauerstoffaufnahme sowie eine Blutvolumen- und Hämoglobin-Massenbestimmung durchgeführt. In den Höhenkammern des Zentrums für Höhe, Prävention und Training (Bewegungsfelder) in Essen findet entweder ein intermittierender Aufenthalt in einer Höhenkammer mit einem Sauerstoffgehalt entsprechend einer Höhe von 5000 – 5500 m oder als Kontrollversuch mit einem normalen Sauerstoffgehalt in Höhe des Meeresspiegels statt.

Der Aufenthalt in der Höhenkammer erfolgt über 4 Wochen 5x wöchentlich über jeweils 90 min.

Bei Interesse oder weiteren Fragen bitte unter **02054-940386** ab sofort melden oder eine E-Mail senden an **[svenja.hoelters@bewegungsfelder.de](mailto:svenja.hoelters@bewegungsfelder.de)** (bitte mit vollständigen Kontaktdaten).

