

Auswirkung einer Vitamin D₃- Supplementierung auf die Leistung von Rollstuhllathleten

Ziele der Studie:

1. Behebung des Vitamin D-Mangels
2. Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit

Wieso Indoor-Rollstuhlsportler?

- Vitamin D-Mangel ist sehr häufig (>80%)

Aufwand

- 4 x 90min innerhalb von 14 Wochen in der Sportmedizin Nottwil → muskuläre Leistung testen
- 3 x Blutentnahme → Vitamin D-Level überprüfen
- Während 12 Wochen täglich Einnahme von Vitamin D

Ertrag

- Sehr wahrscheinliche Behebung des Vitamin D-Mangels
- Kenntnisse über Leistung und Vitamin D-Level über Wintermonate
- Kostenlose Leistungstests (Wingate&Cybex)
- Trainings- & Supplementierungsberatung am Ende der Studie

Verminderung von gesundheitlichen Risiken bei optimalem Vitamin D-Level

- ↓ Krebs (Brust-, Prostata-, Pankreas- und Darmkrebs)
- ↓ Atemwegsbeschwerden (z.B. Infektion der Atemwege, Asthma)
- ↓ Grippe
- ↓ Diabetes
- ↓ Bluthochdruck
- ↓ Knochenschwund
- ↓ Entzündungen
- ↓ Muskuloskeletale Schmerzen und Schwäche

Einschlusskriterien

- Indoor-Rollstuhllathleten (Querschnittlähmung nicht zwingend)
- Männlich
- Zwischen 18 und 60 Jahre alt
- Min. 2 x45min Sport pro Woche

Bei Interesse bitte melden!



Max Schläpfer

Mail: max.schlaepfer@paraplegie.ch

Mobil: **076/824'12'09**

Adresse: Sportmedizin Nottwil

Guido A. Zäch Strasse 4

6207 Nottwil

Tel.-Geschäft: 041/939'66'15