



Lieber Proband/liebe Probandin,

Sie nehmen an einer randomisierten Doppelblindstudie für Sportler teil. Bei der Studie soll der Einfluss exogener Faktoren analysiert werden, die mutmaßlich unseren Stoffwechsel positiv beeinflussen können. Nach aktuellem medizinischen Wissensstand, bestehen bei den zu testenden Produkten keinerlei Bedenken. Das Studienteam wird Sie im Detail in den Ablauf der Studie unterweisen. Der Ablauf ist für eine korrekte Auswertung bitte genau einzuhalten.

**Wer:** Probandenprofil: seit mindestens einem Jahr ausdauersportlich aktiv  
Halbmarathon, Sprintdistanz Triathlon oder vergleichbare Belastungen  
Ausgeschlossen sind Sportler die im Wochendurchschnitt weniger als 5 Stunden trainieren

**Ablauf:** An 12 verschiedenen Tagen werden Messungen durchgeführt.  
1x die Woche eine Messung des Ruhestoffwechsels, insgesamt 14x  
Alle 4 Wochen eine Leistungsdiagnostik, insgesamt 3x

Tag 1	1 Messung Ruhestoffwechsel, 60Minuten Pause, 1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 2	1 Messung Ruhestoffwechsel, 60Minuten Pause, 1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 3	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 4	1 Messung Ruhestoffwechsel, 1 Messung Leistungsdiagnostik
Tag 11	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 18	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 25	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 32	1 Messung Ruhestoffwechsel, 1 Messung Leistungsdiagnostik
Tag 39	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 46	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 53	1 Messung Ruhestoffwechsel
Tag 60	1 Messung Ruhestoffwechsel, 1 Messung Leistungsdiagnostik

Während der Studie werden Sie ihr gewohntes Training absolvieren.  
Am Tag der ersten Leistungsdiagnostik erhalten Sie Aktivierungs- und ein Regenerationsprodukt. An Trainingstagen legen Sie das Aktivierungsprodukt 2 Stunden vor Trainingsbeginn an den Körper an (Hosentasche o.Ä.) und behalten es während des Trainings am Körper. Bitte nicht beim Schwimmen verwenden !  
Nach dem Training wird das Regenerationsprodukt bis kurz vor dem Schlafengehen am Körper getragen.  
An Ruhetagen wird das Regenerationspräparat tagsüber für mindestens 10 Stunden getragen.

**Wie:** Bitte 2 Stunden vor den Messungen nichts mehr essen oder trinken und nicht mehr rauchen. Wasser trinken ist erlaubt.  
An den Tagen der Leistungsdiagnostik bitte Sportkleidung und –schuhe und ggf. ein Handtuch mitbringen.

Sollten Rückfragen bestehen, sind wir natürlich jederzeit für Sie erreichbar.