

Daten & Fakten

Pilotstudie zur Untersuchung der Wirkung einer veganen Ernährung auf die Leistungsfähigkeit sowie Risiko- und Nährstoffparameter von männlichen Volleyballern

Ansprechpartner

Studienleitung Dr. Markus Keller, Fachhochschule des Mittelstands (FHM)

Kooperationspartner

Fachhochschule des Mittelstands (FHM)

Vegan Food Management, Dr. Markus Keller
Medical Sports & Health Management, Prof. Dr. Wolfgang Engel
Psychologie, Prof. Dr. Melanie Jonas
fh-mittelstand.de

ASV Dachau

Andreas Wilhelm, Geschäftsführer
asv-dachau.de

Studienkoordination

Oliver Brand, Universität Gießen

BKK ProVita

Michael P. Blasius, Hauptabteilungsleiter Marketing und
Gesundheitsförderung
bkk-provita.de

Ernährungsberatung

Edith Gätjen

Leistungsdiagnostik

Jens Geist, Olympiastützpunkt Bayern

Mannschaftsarzt

Dr. Frank Sommerfeld

Studie

Fragestellungen

Wie wirkt sich die Umstellung auf eine vegane Vollwert-Ernährung auf verschiedene

- Leistungsparameter bei Volleyballern aus?
- Risikoparameter bei Volleyballern aus?
- Nährstoffparameter bei Volleyballern aus?

Untersuchungszeitraum

Januar bis April 2018

Probanden

1. Herrenmannschaft des ASV Dachau e.V.
Anzahl Teilnehmer: 13
Alter: 15 bis 22 Jahre

Leistungstests

- Sprungkraft (Schnellkraft untere Extremitäten): Jump and Reach Test (Kontaktplatten)

- Reaktivkraft: Countermovement Jump (Kontaktplatten)
- Schnelligkeit: 15m Sprinttest (Lichtschanke)
- Schnellkraftfähigkeiten obere Extremitäten:
Medizinballweitwurf (2kg, beidarmig, vorwärts)

Sportartspezifischer
Leistungstest

Komplextests:

- Reaktionsfähigkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Aktionsschnelligkeit
- Sprungkraft

Messungen:

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Körpergröße
- Körpergewicht
- Körperfettanteil (Hautfaltendicke)

Getestete
Blutparameter

- Blutlipide (Gesamtcholesterol, LDL, HDL, TC)
- Nüchternplasmaglukose
- hämatologische Parameter (Hämatokrit, RBC, MCV, Hb)
- Serumferritin
- Serumzink
- Magnesium
- Folat (Erythrozyten)
- 25-OH-Vitamin D3
- Holo-TC
- MMA
- Selen

Erfassung des
subjektiven
Gesundheitsbefindens

Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden der
Universität des Saarlandes

Weitere Informationen

Koordinierender
Pressekontakt

Michael P. Blasius
BKK ProVita
Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen

T 08131/6133-1300

F 08131/6133-91301

E-Mail: presse@asv-goes-vegan.de

Aktionswebsite

www.asv-goes-vegan.de