

TYP-2-DIABETES MELLITUS

Typ-2-Diabetes mellitus hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen und zählt heute zu den großen Volkskrankheiten in Deutschland.

Die chronische Stoffwechselerkrankung entsteht durch eine verminderte Insulinwirkung und Insulinfreisetzung. Dadurch ist der Transport von Zucker im Körper beeinträchtigt und es kommt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel.

Übergewicht und Bewegungsmangel gelten als größte Risikofaktoren für die Entstehung von Typ-2-Diabetes.

BEWEGUNG ZUR PRÄVENTION & THERAPIE

Körperliche Aktivität führt zu einer Verbesserung der Insulinwirkung. Daher gilt Bewegung als wesentlicher Bestandteil sowohl der Prävention als auch der Behandlung des Typ-2-Diabetes.

Insbesondere Krafttraining trägt dazu bei, das Diabetesrisiko zu senken und den Erhalt der wichtigen Muskelmasse sicherzustellen, um fit für den Alltag zu sein.

In dieser Studie untersuchen wir den Einfluss von zwei neuartigen Krafttrainingsmethoden auf den Stoffwechsel von Männern und Frauen mit Typ-2-Diabetes.

Neben dem klassischen Krafttraining untersuchen wir die Effekte eines Trainings mit milder Blutflussrestriktion mittels aufblasbaren Manschetten. Die Wirksamkeit beider Methoden auf den Stoffwechsel soll in dieser Studie im Vergleich getestet werden.

KONTAKT

Studienkoordination
Nina Saatmann
Dr. Dominik Pesta

Tel.: 0211 33 82-514
E-Mail: nina.saatmann@ddz.de

Wenn Sie Fragen zu der Studie haben, zögern Sie bitte nicht, uns telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren.

www.ddz.de



RESIST-STUDIE



Blutflussrestriktionstraining

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)
Klinisches Studienzentrum
an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Auf'm Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf

**Klinisches Studienzentrum am
Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ)**

WER KANN AN DER STUDIE TEILNEHMEN?

- Personen mit Typ-2-Diabetes im Alter zwischen 30 und 69 Jahren

Unter diesen Umständen können Sie leider nicht an der Studie teilnehmen:

- Vorliegen von Nieren-, Leber-, Schilddrüsen- oder Herzerkrankungen
- Schwangerschaft
- Raucher
- Therapie mit Glitazonen, Beta-Blockern oder Insulin
- Immunsuppressive Therapie
- Schwere konsumierende Erkrankungen (Krebs)
- Psychische Erkrankung mit Einschränkung der Kooperationsfähigkeit

ABLAUF DER STUDIE

Zunächst findet eine Basisuntersuchung statt, die **2 Untersuchungstage** umfasst.

Im Anschluss nehmen die Teilnehmer über einen Zeitraum von 12 Wochen (3-mal pro Woche für je ca. 60 min) an einem strukturierten neuartigen Trainingskonzept im Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) teil.

Vor der ersten Trainingseinheit sowie vor der 6. und nach der 12. Woche werden Nachuntersuchungen durchgeführt.

IN DER RESIST-STUDIE WIRD FOLGENDES UNTERSUCHT

- **körperliche Leistungsfähigkeit**
- **Muskelkraft**
- **Körperfettanteil und Fettverteilung (MRT)**
- **Insulinwirkung**
- **Energiestoffwechsel im Muskel (Biopsie)**
- **Entzündung des Fettgewebes (Biopsie)**
- **Neurologische Funktionen**
- **Lungenfunktion**

WEITERE INFORMATIONEN

- Die Teilnahme ist für Sie kostenlos, das Training erfolgt unter professioneller Anleitung
- Auf Wunsch erhalten Sie Einblicke in Ihre klinischen Untersuchungsergebnisse
- Die Gruppeneinteilung erfolgt randomisiert

Bei vollständiger Teilnahme:
800 € Aufwandsentschädigung

