

# Studienteilnehmer:innen gesucht!

Masterarbeitsstudie zum Thema:

## Zwerchfelltraining: Effektivität eines Trainingsvideos versus schriftlicher Trainingsanleitung

### Wen suchen wir?

- Weibliche und männliche Personen mit **Adipositas (BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>)**
- ...die unter **Kurzatmigkeit bei schnellem Gehen oder leichten Anstiegen** leiden,
- ...über 18 Jahre alt sind,
- ...ein internetfähiges Gerät zum Abspielen des Trainingsvideos bzw. Aufrufen der Trainingsanleitung in schriftlicher Form besitzen und
- ...über gute Deutschkenntnisse (mindestens B1) verfügen.

### Was passiert bei der Studie? Wie groß ist der Zeitaufwand?

- 2 Termine im Abstand von 4 Wochen im Cardiomed Institut Wien
  - 1. Termin ca 45 Minuten
  - Selbstständiges Zwerchfelltraining zu Hause für 4 Wochen (5x pro Woche a 10 Minuten)
  - 2. Termin ca. 20 Minuten
- Messung des erreichten Unterdrucks bei der Einatmung (Maß der Zwerchfellkraft)
- Erfassung des Schweregrades Ihrer Atemnot mittels mMRC Skala
- Erfassung der Beeinträchtigung Ihrer Lebensqualität mittels Fragebogen (SGRQ)

### Was ist der Zweck der Studie?

- Untersucht wird ob ein Zwerchfelltraining mittels Videoanleitung Ihre Zwerchfellkraft mehr steigert als ein Training unter Verwendung einer schriftlichen Trainingsanleitung.
  - Eine gesteigerte Zwerchfellkraft **verbessert Ihre Leistungsfähigkeit** und **reduziert Ihre Kurzatmigkeit** bei Belastung.

- Dies führt zu einer **Steigerung Ihrer Lebensqualität**.

## Warum sollte man teilnehmen?

- Sie unterstützen die Forschung zu Faktoren, die für den Verlauf der Adipositas relevant sind.
- Mit dem Erkenntnisgewinn ist es möglich, Behandlungsstrategien für Personen mit Adipositas zu optimieren.

## Wie kann man teilnehmen?

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

Hr. Markus Bachheimer BSc.

Tel.: +43650 3454405

Mail: markus.bachheimer@gmail.com



Projektleitung: Markus Bachheimer BSc.; Prim. Dr. Karl Mayr; Prim. Doz. Dr. Stefan Aschauer