

# Post SV-Studie 2025 – wir suchen dich!

## Einfluss von Fitnesstraining und „Low-carb“-Ernährung auf Körperfett, Muskelmasse und subjektives Wohlbefinden.

### Ziel der Studie

Wir untersuchen inwieweit eine kohlenhydratreduzierte („Low-carb“) Ernährung in Kombination mit einem gezielten Kraftausdauertraining (2x/Woche) über eine Dauer von 6 Wochen die Körperzusammensetzung (insbesondere Körperfettreduktion und Muskelwachstum) positiv beeinflussen kann.

### Zielgruppe

Alle Menschen im Alter zwischen 18 – 75 Jahre die mindestens 1 Jahr kein regelmäßiges Kraftausdauertraining absolviert haben und die aktuell keine Reduktions-Diät verfolgen. Die Teilnahme ist nicht geeignet für Menschen mit ausgeprägten orthopädischen und/oder kardiologischen Erkrankungen, die ein Fitnesstraining erheblich einschränken. Im Zweifelsfall sollte vor der Teilnahme ein Arzt konsultiert werden. Alle Teilnehmer haben die Bereitschaft sich „Low-carb“ entsprechend des Studieninhaltes zu ernähren (Nähere Informationen zur Ernährungsform findest du im letzten Punkt unter „Kurzer Einblick in das Ernährungskonzept unserer Studie“).

### Leistungen

- ➔ **6 Wochen gerätegestütztes Kraftausdauertraining** mit Ersteinweisung und speziellen Studien-Trainingsplan. Training 2x pro Woche, nach einmaliger Einweisung können die **Trainings nach eigener Zeitplanung** flexibel durchgeführt werden.
- ➔ **2 Online-Seminare zur „Low-carb“-Ernährung** (via Zoom, inkl. Handout im Nachgang)
- ➔ **2 Messungen mit der InBody 270 zur Körperzusammensetzung**
- ➔ **Hilfsdokumente zur Ernährung** (z. B. Lebensmittelliste, Rezeptsammlung, Beispiel-Wochen Ernährungsplan je für Vegetarier und „Allesesser“).

### 2 Startgruppen (je max. 30 Teilnehmer)

- ➔ Gruppe 1: 28.04. – 08.06. ➔ [zur Anmeldung](#)
  - **Online-Seminare: 29.04. und 06.05. von 18.30 – 19.30 Uhr**
- ➔ Gruppe 2: 05.05. – 15.06. ➔ [zur Anmeldung](#)
  - **Online-Seminare: 08.05. und 15.05. von 18.30 – 19.30 Uhr**

Teilnahmegebühr  
pro Person:  
79,00 €

### Standorte für das Fitnesstraining

- **Fitlounge**, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg (Link: <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/fitlounge/>)
- **Studio N°1**, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg (Link: <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/studio-no1/>)

Zu Studienbeginn muss ein Standort für das Training ausgewählt werden. Ein Wechsel während der Studienlaufzeit ist nicht möglich.

## Kurzer Einblick in das Ernährungskonzept unserer Studie

### „Low-carb“ = weniger Kohlenhydrate

Im Rahmen der „Low-carb“-Ernährung wollen wir insbesondere auf **glutenhaltiges Getreide und Haushaltszucker** verzichten. Gluten ist vor allem in den Getreidesorten Dinkel, Weizen, Roggen, Hafer und Gerste enthalten sowie in Produkten, die aus diesen hergestellt werden (z. B. Nudeln, Brot/Brötchen, Wraps, Gebäcke, viele Fertigprodukte, Couscous, Bulgur, Weizengries).

Bei einer glutenarmen Ernährung stehen alternative Lebensmittel auf dem Speiseplan: z. B. Reis, Kartoffeln, Mais, Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, glutenfreie Mehle und Produkte, Nüsse, Samen, Linsen-/Kichererbsen(-nudeln) und natürlich von Natur aus getreidefreie Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch- und Fischprodukte, Eier, Obst, Gemüse, etc..

Generell werden wir lernen insbesondere hinsichtlich der Kohlenhydrate (auch bekannt als „Carbs“) auf eher „nachhaltig gesündere“, ballaststoff- und eiweißreichere Lebensmittel umzusteigen.

➔ Für eine Beratung und nähere Informationen melde dich gerne unter [ernaehrung@post-sv.de](mailto:ernaehrung@post-sv.de).

Ansprechpartnerin und Studienleitung: Anna Wellein.

