

## Kontakte

Sollten Sie Interesse haben an dieser Studie teilzunehmen, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

### Simon Schrenk

Universitätsklinikum Jena  
Hans-Berger-Klinik für Neurologie  
Am Klinikum 1, 07747 Jena

☎ +49 3641/9396666

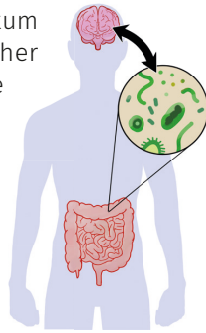
✉ [Simon.Schrenk@med.uni-jena.de](mailto:Simon.Schrenk@med.uni-jena.de)



gettyimages - JG/Jamie Crill

**Proband:innen im  
Alter von 60-75 Jahren  
für Studie gesucht**

Für eine Studie am Universitätsklinikum Jena zum Einfluss von körperlicher Aktivität bzw. Entspannung auf die Darm-Hirn-Achse suchen wir **gesunde Personen im Alter von 60-75 Jahren**.



Es handelt sich um eine Interventionsstudie, in der Sie ein **8-wöchiges Übungsprogramm** absolvieren. Dieses beinhaltet je nach Gruppe entweder ein **Entspannungsprogramm** oder Einheiten zur **körperlichen Aktivität**. Dabei handelt es sich um eine **Online-Intervention**, d.h. Sie können das Übungsprogramm vollständig von zuhause aus durchführen.

**Vor und nach** dem 8-wöchigen Programm werden verschiedene Testungen durchgeführt, unter anderem eine Untersuchung der kognitiven Leistungsfähigkeit, eine Gehirnbildgebung, ein kurzer Fitness-Test sowie die Abgabe einer Blut- und Stuhlprobe.

Diese Testungen umfassen jeweils **3 Termine**, die alle in **Jena** stattfinden.

## Einschlusskriterien

- » 60-75 Jahre alt
- » Ohne kognitive Beeinträchtigung (Demenz o.Ä.)
- » Im Besitz eines Smartphones
- » Vollständig gegen SARS-CoV-2 geimpft
- » Keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## Was habe ich von meiner Teilnahme?

- » Umfangreiches Screening körperlicher und geistiger Funktionen
- » Teilnahme an einem Programm, das möglicherweise das gesunde Altern fördert
- » Für die Durchführung Ihres Programms erhalten Sie eine Pulsuhr, die Sie bei vollständigem Abschluss behalten dürfen

