



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Auswirkungen einer Vitamin D-Supplementierung und  
Bewegungsintervention auf die Aufnahme von  
wasserlöslichen Vitaminen bei Senioren“

verfasst von / submitted by

Daniela Astrid Fichtinger, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien, 2020 / Vienna, 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von / Supervisor:

Univ. Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner

## 1. Einleitung und Fragestellung

Die Lebenserwartung der österreichischen Bevölkerung hat in den letzten Jahrzehnten einen starken Aufschwung erlebt. Durch die Verbesserung der Lebensqualität und der medizinischen Versorgung, konnte ein stetiger Anstieg des Lebensalters bei Männern und Frauen verzeichnet werden.

Gesunde Ernährung, gekennzeichnet durch angepasste Nährstoffzufuhr, verbunden mit ausreichender Bewegung zählen zu den Säulen gesunden Alterns. Um die genauen Einflüsse und Auswirkungen von Ernährung und Bewegung auf die Gesundheit von Senioren zu erforschen, werden im Rahmen der Forschungsplattform ActiveAgeing Humanstudien durchgeführt.

Der „NutriAging“ Vitamin D-Studie liegen die Fragen nach den Auswirkungen von Krafttraining und Nahrungsoptimierung auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden älterer Menschen zugrunde.

Ein Teil der Studie untersucht, wie sich progressives Krafttraining, kombiniert mit verschiedenen Vitamin D-Gaben und Calciumsupplementation, unter anderem auf die Ernährungsgewohnheiten von Senioren auswirkt.

In der vorliegenden Arbeit wird die Nährstoffversorgung von Senioren anhand ausgewählter wasserlöslicher Vitamine in den unterschiedlichen Studienphasen evaluiert.

Aufgrund zahlreicher Arbeiten die im Rahmen der Forschungsplattform „Active Ageing“ verfasst wurden, kann es zu Themen- und Inhaltsüberschneidungen kommen.

Die vorliegende Masterarbeit wurde im Rahmen der „NutriAging“ Vitamin D-Studie verfasst.

Die Arbeit wurde im Rahmen der Nutriaging Studie durchgeführt, welche als EU-Projekt von INTERREG SK-AT gefördert wurde.