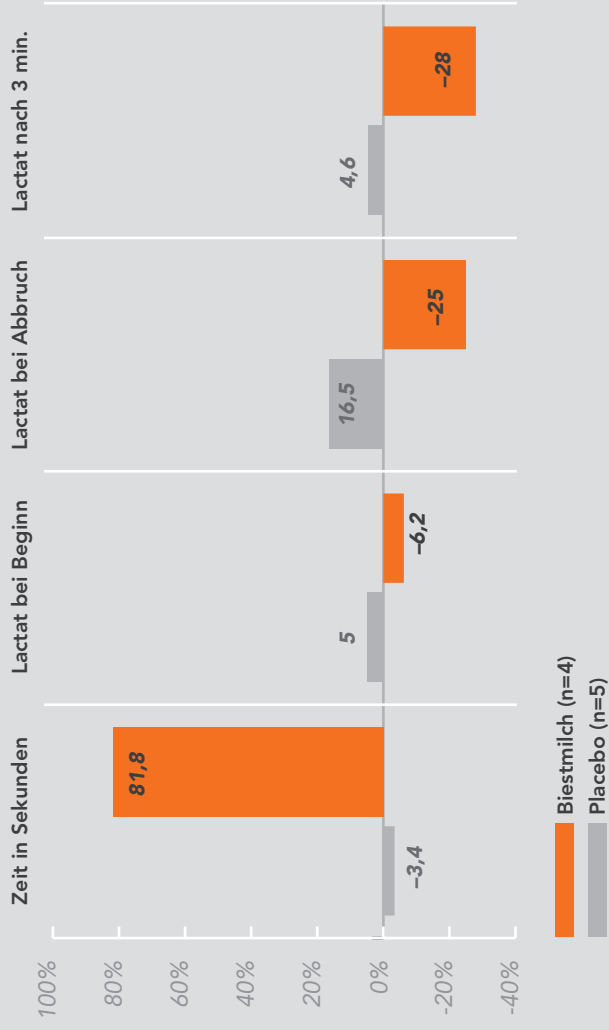


Teil I

### TABELLE 1 RAD-DAUERBELASTUNG BEI 6 mmol/L:

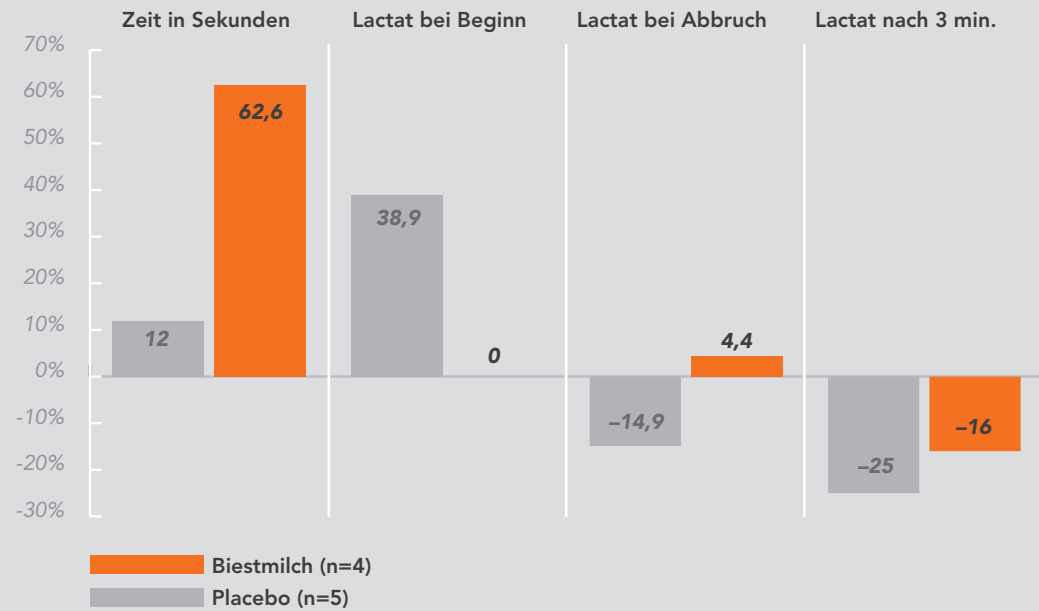
Ein Vergleich der Placebo- mit der Biestmilch-Gruppe beim Ausgangstest und nach 3 Wochen / Differenz in %



Teil I

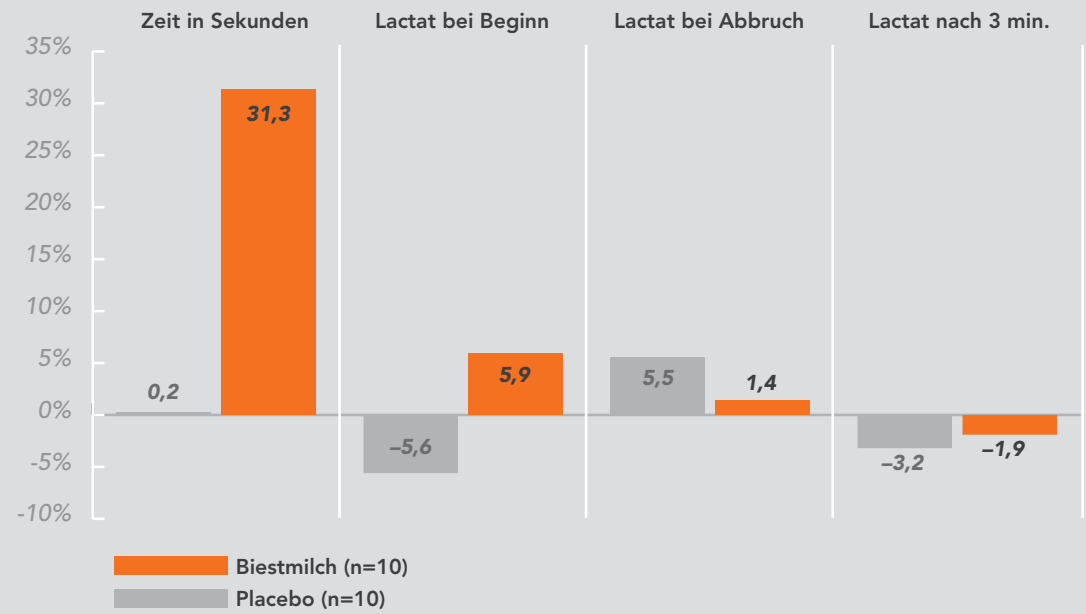
**TABELLE 2 LAUF-DAUERBELASTUNG BEI 6 mmol/L:**

Ein Vergleich der Placebo- mit der Biestmilch-Gruppe beim Ausgangstest und nach 3 Wochen / Differenz in %



**TABELLE 5 RAD-DAUERBELASTUNG BEI 6 mmol/L**

Ein Vergleich der Placebo- mit der Biestmilch-Gruppe beim Ausgangstest und nach 3 Wochen / Differenz in %



Teil II RADSTUFENTESTERGEBNISSE DER PLACEBOGRUPPE (n=4) und DER BIESTMILCHGRUPPE (n=3)  
BEIM AUSGANGSTEST UND NACH 3 WOCHEN

**TABELLE 3 AEROB-ANAEROBER  
ÜBERGANGSBEREICH**

	Placebo (n = 4)		Differenz in %	Biestmilch (n = 3)		Differenz in %
<b>Lactat 2</b>						
Leistung P in Watt	130	122	-6,15	162	172	6,2
Herzfrequenz	126	122	-3,2	128	133	3,9
O2 ml/min/kg	29,12	27,97	-4	29,26	33,86	15,7
<b>Lactat 3</b>						
Leistung P in Watt	155	143	-7,7	180	224	24,4
Herzfrequenz	139	135	-2,9	142	145	2,1
O2 ml/min/kg	33,07	31,67	-4,2	33,83	37,03	9,5
<b>Lactat 4</b>						
Leistung P in Watt	176	164	-6,8	218	246	12,8
Herzfrequenz	148	146	-1,4	155	155	0
O2 ml/min/kg	36,17	34,7	-4,1	36,7	40,33	9,9
<b>Sauerstoffaufnahme</b>						
O2 max (ml/min)	2.633	2.688	2,1	3.421	3.713	8,5
rel. O2 max (ml/min/kg)	41,87	42,62	1,8	42,73	47,9	12,1
O2 bei Lac 3/O2 max in %	80	77	-3,6	78,66	77	-2,1
<b>P max / PWC</b>						
rel Pmax (W/kg)	3,48	3,46	-0,6	3,53	3,82	8,2
Pmax Ist/Soll in %	157	156	-0,6	121	132	9,1
rel PWC 150 (W/kg)	2,83	3,09	9,2	2,87	3,41	18,8
PWC Ist/Soll in %	157	152	-3,2	138	148	7,3

Teil II LAUF BAND-STUFENTESTERGEBNISSE DER PLACEBOGRUPPE (n=4) und DER BIESTMILCHGRUPPE (n=4)  
BEIM AUSGANGSTEST UND NACH 3 WOCHEN

**TABELLE 4 AEROB-ANAEROBER  
ÜBERGANGSBEREICH**

	Placebo (n = 4)			Biestmilch (n = 4)		
			Differenz in %			Differenz in %
<b>Lactat 2</b>						
m/s	3,55	3,55	0	3,62	3,9	7,7
Herzfrequenz	152	154	1,3	155	156	0,7
O2 ml/min/kg	44,85	44,8	-0,1	46,02	48,62	5,7
<b>Lactat 3</b>						
m/s	3,85	3,84	-0,3	3,93	4,27	8,7
Herzfrequenz	159	162	2	163	167	2,9
O2 ml/min/kg	47,92	48,1	0,4	40,15	53,32	32,8
<b>Lactat 4</b>						
m/s	4,07	4,06	-0,2	4,16	4,55	9,4
Herzfrequenz	164	167	1,8	170	174	2,4
O2 ml/min/kg	50,35	50,47	0,2	52,4	56,6	8
<b>Sauerstoffaufnahme</b>						
O2 max (ml/min)	3.731	3.749	0,5	4.112	4.080	-0,8
rel. O2 max (ml/min/kg)	53	52,87	-0,2	67,27	55,75	-17,1
O2 bei Lac 3/O2 max in %	90	91	1,1	88,77	95,75	7,9