

# Schwitzen für die Trainingsstudie

## HNA-Leser beim medizinischen Fitness-Check

**KASSEL.** Für die Teilnehmer der Trainingsstudie, zu der die HNA zusammen mit Prof. Dr. Kuno Hottenrott aufgerufen hatte, wird es nun ernst: Die Hobby-Läufer wie Peter Döring aus Kassel haben sich zum Auftakt der Studie einem Medizin-Check unterzogen. Dies geschah bei Dr. Frank Jäger in der Kardiologischen Gemeinschaftspraxis in Kassel.

Bei Döring, der gestern seinen 53. Geburtstag feierte, haben Hottenrott und sein Team unter anderem die maximale Sauerstoffaufnahme und den Energieumsatz ermittelt.

Dazu diente ein Laufbandstudientest mit Spiroergometrie und Laktatmessung. Zudem wird eine Ernährungsanalyse vorgenommen. Die wird von der Firma Healthcosmetics von Gerhard Klapp ausgewertet.

Ausgehend von ihren Werten erhalten die Probanden dann einen individualisierten Trainingsplan, an dessen Ende die Teilnahme am Eon Mitte Kassel Halbmarathon steht. Hottenrott will in dieser Studie drei verschiedene Trainingsmodelle auf ihre Effektivität hin untersuchen. (lip)



**Untersuchung:** HNA-Leser Peter Döring (links) schwitzt auf dem Laufband, das Gerät vor seinem Mund dient zur Messung der Sauerstoffaufnahme. Im Hintergrund beobachtet Prof. Dr. Kuno Hottenrott das Treiben, sein Assistent Stephan Schulze protokolliert Dörings Werte.

Foto: Fischer



Samstag, 5. Februar 2011

**Sport**

