



Gegen die Pfunde: Laufen in Verbindung mit bewusster Ernährung fördert die Gesundheit.

Foto: dpa

BEWERBUNG FÜR TRAININGSSTUDIE

Kurzbeschreibung der eigenen Person

(Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, Sport h/Woche)

Gewünschte Teilnahme:

Lauf- und Fastengruppe Laufgruppe egal

Wenn Sie teilnehmen möchten, senden Sie bitte den ausgefüllten Coupon an die: HNA-Sportredaktion, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel oder per Fax an: 05 61/2 03 24 21

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon (mit Vorwahl)

E-Mail:

Einssendeschluss ist Freitag, 9. Januar 2015

Fasten und laufen – machen Sie mit!

Studie: 64 Leser können teilnehmen - Was bewirkt sparsame Nahrungsaufnahme in Kombination mit Lauftraining?

VON ROBIN LIPKE

KASSEL. Neues Jahr, alte Vorsätze: Mehr Bewegung, weniger und gesünder essen – wer kennt diese Pläne nicht? Da kommt die Untersuchung des Kasseler Sportwissenschaftlers Prof. Dr. Kuno Hottenrott gerade recht. Er will ermitteln, welche Wirkungen mit kurzzeitigem Nahrungsvorzicht (Intervallfasten) in Kombination mit Training erzielt werden können. Für diese Studie werden Teilnehmer gesucht. Liebe Leserinnen und Leser – machen Sie mit!

Hottenrott betritt Neuland. „Zu diesem Thema gibt es keine Studienergebnisse“, sagt er. Ausprobiert hat er es bereits. Sein Fazit: „Nur an den Fastentagen muss man auf große Portionen verzichten. Erstaunlich war, dass ich mich an diesen Tagen nicht müde, sondern energiegeladener und geistig fit gefühlt habe.“ Die Untersuchung im Überblick:

ZIEL

In der Studie geht es um Intervallfasten, also um sparsamen Nahrungskonsum an ein bis zwei Tagen pro Woche – und das in Verbindung mit Ausdauertraining. Erwiesen ist, dass sich zwischenzeitliches Fasten positiv auf die Gesundheit, den Blutzuckerstoffwechsel sowie auf die Blutfette auswirkt. Die Frage, um die es Hottenrott geht, lautet: Bewirkt Ausdauertraining mit Fasten mehr als Ausdauertraining ohne Fasten?

EFFEKTE

Durch ein verändertes Ernährungsverhalten und ein individuelles Bewegungsprogramm sollen bei den Teilnehmern nachhaltige gesundheitliche Wirkungen erzielt und die Fitness verbessert werden. Ein übergeordneter Effekt soll sein, auch nach der Studie das erfahrene Konzept (gesunde Ernährung plus Intervallfasten plus körperliche Aktivität)

FIT DURCHS LEBEN

Studie: Fasten und laufen

als neuen Lebensstil zu verinnerlichen.

ABLAUF

Die Untersuchung dauert zwölf Wochen (Zeitplan siehe Hintergrund). 64 Teilnehmer

werden gesucht, die in zwei Gruppen unterteilt werden. **Erstens die Lauf- und Fastengruppe:** Begleitend zum Lauftraining erhalten die Teilnehmer ein Intervallfastenprogramm – von halbtags bis ganztags fasten. Pro Woche wird maximal an zwei Tagen weniger Nahrung aufgenommen, die Energiezufuhr beträgt dann nur 400 bis 600 Kalorien. **Zweitens die Laufgrup-**

pe: Die bekommt ebenfalls ein Trainingsprogramm und einen leistungsfördernden Ernährungsplan – ohne fasten. Wer Lust hat, nimmt am Ende am Staffeltwettbewerb des Kasseler Marathons teil (zehn Kilometer pro Person). Es gibt also auch ein sportliches Ziel bei dieser Studie.

VORAUSSETZUNGEN

Bewerben können sich Frauen und Männer, die ein paar Pfunde verlieren und ihre Fitness verbessern wollen. Wichtig: Interessenten sollten keine Sportneulinge, aber auch keine Leistungssportler sein. Mit anderen Worten: Gesucht werden Hobbysportler, die über geringe Lauferfahrung verfügen – maximal ein bis zwei Läufe pro Woche. Teilnehmer der Studie müssen nicht ausschließlich aus dem Bereich Laufen stammen. Wer sich bislang im Fitnessstudio in Form brachte, passt ebenfalls ins Profil.

BEWERBUNG

Interesse geweckt? Dann schicken Sie den Coupon oben mit allen erforderlichen Angaben an die HNA-Sportredaktion. Prof. Hottenrott und sein Team wählen die geeigneten Probanden aus und setzen sich mit ihnen in Verbindung. Die erste Informationsveranstaltung ist für den 29. Januar vorgesehen.

Unser Experte

PROF. DR. KUNO HOTTENROTT (55) ist Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Uni Halle-Wittenberg. Außerdem ist er Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Hottenrott lebt in Kassel, ist verheiratet und hat zwei Kinder.



HINTERGRUND

Kosten, Angebot und Zeitplan

- Auf die Teilnehmer der Studie kommt eine Eigenbeteiligung von 50 Euro zu.
- Den Probanden wird im Verlauf der Studie Folgendes geboten: Leistungs-Check im Laufen, Körperstatusanalyse, Ernährungsanalyse, Trainings- und Ernährungsplan, reduziertes Startgeld für die Marathonstaffel beim Kasse-

- ler Marathon im Mai.
- Den Auftakt bildet eine Inforeveranstaltung am 29. Januar im Presse- und Druckzentrum der HNA in Kassel. Am 6. und 7. Februar sowie am 8. und 9. Mai sind Untersuchungen und Lauftests vorgesehen. Der Eon Kassel Marathon findet am 17. Mai statt und soll die Studie abschließen.