

Mehr als 1000 HNA-Leser wollen fasten und laufen

Großes Interesse an Trainingsstudie des Sportwissenschaftlers Hottenrott

VON ROBIN LIPKE

KASSEL. Der Andrang war enorm. Mehr als 1000 HNA-Leser haben sich für die Studie des Kasseler Sportwissenschaftlers Prof. Dr. Kuno Hottenrott beworben. In einer Untersuchung will der 56-Jährige ermitteln, was sparsame Nahrungsaufnahme in Kombination mit Lauftraining bringt. Die Frage, um die es Hottenrott geht, lautet: Bewirkt Ausdauertraining mit Fasten mehr als ohne Fasten?

Anfang Januar hatten wir die Leserinnen und Leser aufgerufen, beim Fasten und Laufen mitzumachen. Dass das Interesse derart groß ist, hat

Hottenrott überrascht. „Die Zahl der Bewerbungen sprengt alle Erwartungen“, sagt der Sportwissenschaftler zufrieden. In den nächsten Tagen werden Hottenrott und sein Team vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Uni Halle-Wittenberg prüfen, ob die



Kuno Hottenrott

Interessenten die nötigen Voraussetzungen erfüllen. „Und dann werden die Teilnehmer ausgelost“, erklärt Hottenrott das weitere Vorgehen.

Spätestens Anfang nächster Woche will er sich mit den ausgewählten Probanden in Verbindung setzen. Am Donnerstag, 29. Januar, folgt eine Informationsveranstaltung – Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben. Da wird Hottenrott die Ernährungspläne verteilen und den genauen Ablauf der Studie erläutern. Die ersten Untersuchungen und Lauftests sind ab dem 6. Februar vorgesehen. Anhand der Resultate werden dann die individuellen Trainingspläne entworfen. Zum Abschluss der Studie können (nicht müssen) die Probanden am 17. Mai am Staffelwettbewerb des Kasseler Marathons teilnehmen.



Soll der Abschluss der Trainingsstudie sein: Vielleicht sind die Probanden im Mai beim Kasseler Marathon am Start.

Foto: Fischer