

# Fasten-Studie: Jetzt wird's ernst

**Bewegung für Nordhessen:** Untersuchung von Prof. Hottenrott gestartet

KASSEL. Jetzt kommt Bewegung in die Sache. Für die Teilnehmer der Lauf- und Fastenstudie von Prof. Dr. Kuno Hottenrott wird es ernst. Mit einer Informationsveranstaltung hat der Kasseler Sportwissenschaftler die Untersuchung am Donnerstagabend eingeleitet. Er will ermitteln, welche Effekte mit kurzzeitigem Nahrungsverzicht (Intervallfasten) in Kombination mit sportlichem Training erzielt werden können.

Mehr als 80 HNA-Leser, die sich auf unseren Aufruf hin als Teilnehmer beworben hatten, erhielten im Institut für Sport und Sportwissenschaft der Uni Kassel einen ersten Einblick, was in den nächsten zwölf Wochen auf sie zukommt. Vereinfacht ausgedrückt: 42 Probanden werden trainieren und fasten; die andere Gruppe – ebenfalls 42 Hobbysportler – absolviert das gleiche Programm ohne zu fasten. Am Ende werden die Ergebnisse verglichen.



**Bereit für die Studie: Prof. Dr. Kuno Hottenrott (rechts) gibt den Teilnehmern Ramona Rühling, Andreas Wollenberg, Thomas Schützeberg und Angelika Breucker (von rechts) erste Tipps.** Foto: Koch

Hottenrott betonte, dass mit dem Fasten in diesem Fall kein kompletter Verzicht, sondern eine reduzierte Nahrungsaufnahme von 400 bis 600 Kalorien gemeint ist – und

das zweimal pro Woche. In der kommenden Woche stehen die Voruntersuchungen auf dem Programm. Dann werden die Probanden unter die Lupe genommen: Ausdauer-

leistungsfähigkeit, Blutdruck, Körperfettanteil und, und, und. Danach gibt's die Trainings- und Ernährungspläne. Und dann geht es los mit dem Laufen und Fasten. (lip)