

# Studie beginnt mit einem Pieks

Sportwissenschaftler Prof. Hottenrott untersucht Teilnehmer bei ersten Lauftests



Ein kurzer Pieks: Prof. Dr. Kuno Hottenrott (links) und sein Mitarbeiter Nikolaj Dorka (rechts) nehmen der HNA-Leserin Sibylle Schneck während des Leistungstests Blut ab.

Foto: Fischer

**KASSEL.** Für die Teilnehmer der Lauf- und Fasten-Studie von Prof. Dr. Kuno Hottenrott ging es los – und zwar mit einem Pieks. 84 HNA-Leser, die sich auf unseren Aufruf hin beworben hatten, haben auf der Buchenau-Kampfbahn im Kasseler Ortsteil Wehlheiden die ersten Lauftests absolviert. Wie Profisportlern wurde auch den Hobbyläufern Blut abgenommen, um den Laktatwert zu ermitteln. Alles hätte gut geklappt, sagte Hottenrott zufrieden.

Dabei ging es nicht nur um die Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, erläutert der Kasseler Sportwissenschaftler. Allgemeine Befragungen, Blutdruckmessungen, Körperfettanalyse, Mes-

sung des Hüft- und Taillenumfangs sowie umfassende Blutgas- und Mineralstoffanalysen – die Teilnehmer wurden auf Herz und Nieren überprüft. Außerdem erhielten Sie eine 50-seitige Mappe mit Menüvorschlägen für die Fastentage mit 400 Kalorien (Frauen) und 600 Kalorien (Männer) sowie Empfehlungen für eine gesunde und leistungsfördernde Ernährung.

Anhand der Untersuchungsergebnisse bekommen die Probanden dann ihr individuelles Trainingsprogramm. Hottenrott will mit dieser Studie ermitteln, welche Effekte mit kurzzeitigem Nahrungsvorzicht in Kombination mit sportlichem Training erzielt werden können. (lip)