

# „Fühle mich fitter denn je“

Fastenstudie: Teilnehmer Roland Hentschel hat bereits sechs Kilogramm abgenommen

VON ROBIN LIPKE

**KASSEL.** Es läuft – im wahrsten Sinne des Wortes. Vor gut sechs Wochen fiel der Startschuss für die Lauf- und Fastenstudie von Prof. Dr. Kuno Hottenrott. Nun gab es die ersten Zwischenergebnisse, „und es haben sich bereits Erfolge eingestellt“, sagt der Kasseler Sportwissenschaftler zufrieden. Alle 84 Teilnehmer haben sich läuferisch verbessert und einiges an Gewicht verloren.

Bei Roland Hentschel aus Guxhagen sind es mehr als sechs Kilogramm. „Ich fühle mich fitter denn je“, schwärmt der 41-Jährige. In den vergangenen sechs Wochen hat der 1,81 m große Hobbyläufer sein Gewicht von 87,5 auf 80,8 Kilogramm reduziert. Dem Zollbeamten kam Hottenrotts Studie wie gerufen. „Trainieren nach Plan plus Ernährungstipps, da hat alles gepasst“, sagt Hentschel. Früher habe er sich träge gefühlt und nach Ausreden gesucht, sich nicht die Laufschuhe anziehen zu müssen. Nun sei er Feuer und Flamme.

Ähnliche Begeisterung stellte Hottenrott bei allen anderen Teilnehmern fest. Dass nur



Alles im grünen Bereich: Studienleiter Prof. Dr. Kuno Hottenrott (links) gleicht mit Teilnehmer Roland Hentschel die Werte ab.

Foto: privat/nh

## HNA-SERIE

### Bewegung für Nordhessen

fünf Probanden bei der Zwischenuntersuchung auf der Kasseler Buchenau-Kampfbahn urlaubsbedingt gefehlt haben, „ist wirklich phänomenal und verdeutlicht den Einsatzwillen und den Spaß der Teilnehmer“, freut sich der Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Uni Halle-Wittenberg. Für die abwechslungsreichen Trainingsprogramme und die praktischen Ernährungstipps samt Kochrezepten hätten er und sein Team viel Lob erhalten.

Dem schließt sich Hentschel an. Der Guxhagener gehört zu den 42 Probanden, die Laufen und Fasten. Die andere Hälfte trainiert ebenfalls nach Plan, erhält auch ein Ernährungspro-

gramm, fastet aber nicht. Für Hentschel ist der kurzzeitige Nahrungsverzicht kein Problem. Im Gegenteil: „Ich fühle mich vitaler, konzentrierter und leistungsfähiger – nicht nur im Sport.“

Montags und donnerstags legt Hentschel seine Fastentage ein und nimmt nur 600 Kilokalorien zu sich. Zuletzt standen diese zwei Mahlzeiten auf seinem Essensplan: Mittags gab's 150 Gramm Mager-Joghurt mit

einer halben Banane, einem Apfel und einer Kiwi. Als Abendbrot machte er sich ein Omelett aus drei Eiern, dazu Cocktail-Tomaten und eine gedünstete halbe Zwiebel. „Tagsüber trinke ich viel mehr als sonst. Wasser und Tee“, erklärt Hentschel. Er habe nicht das Gefühl, etwas zu entbehren.

Drimal pro Woche stehen für den Probanden Laufeinheiten à 45 Minuten auf dem Programm, zweimal macht er Krafttraining. Mit Erfolg. Körperfettanteil, Puls, Blutdruck, Bauchumfang – „meine Werte haben sich enorm verbessert“, freut sich Hentschel. Beim Kassel-Marathon zum Abschluss der Studie will er nun sogar beim Halbmarathon starten.

## HINTERGRUND

### Die Lauf- und Fastenstudie

Mit 84 Teilnehmern, 42 Frauen und 42 Männer, ist Prof. Dr. Kuno Hottenrott im Februar in die Lauf- und Fastenstudie gestartet. Mehr als 1000 Hobbysportler hatten sich auf unseren Aufruf hin beworben. Bislang hat kein Proband abgebrochen. Der Kasseler Sportwissenschaftler möchte mit seiner Un-

tersuchung ermitteln, welche Wirkungen mit kurzzeitigem Nahrungsverzicht (Intervallfasten) in Kombination mit Training erzielt werden können. Die Frage: Bewirkt Ausdauertraining mit Fasten mehr als Ausdauertraining ohne Fasten? Zu diesem Thema gibt es noch keine Studienergebnisse. (lip)