

Deppe glaubt an Baunataler Erfolg

Der Trainer des OSC Vellmar vergleicht vor dem Hessenliga-Spitzenspiel den Tabellenführer 1. FC Eschborn und den KSV

KASSEL. Womöglich fällt eine Vorentscheidung. Wenn der KSV Baunatal heute (15 Uhr) das Spitzenspiel der Fußball-Hessenliga beim 1. FC Eschborn verliert, beträgt der Rückstand sieben Punkte. Zwar stehen anschließend noch neun Spieltage auf dem Programm, aber die Südhessen werden dann kaum noch von der Tabellenspitze zu verdrängen sein. Unser Experte Mario Deppe, der Trainer des Hessenligisten OSC Vellmar, glaubt allerdings nicht, dass der KSV Baunatal als Verlierer die Heimreise antreten wird. Deppe vergleicht die beiden Mannschaften.

TORHÜTER

Dem Baunataler Torwart Uli Finke fehlt die Erfahrung in der Hessenliga. In einem wichtigen Spiel aber ist Erfahrung ein nicht zu unterschätzender Faktor. Eschborns Schlussmann Stehling hat Finke in dieser Hinsicht einiges voraus. **Vorteil: Eschborn**

ABWEHR

Baunatals rechter Verteidiger Christian Käthner ist offensiv besser als defensiv. Das ist gut für das offensiv ausgerichtete Baunataler Spiel, birgt aber Gefahren bei der Rückwärtsbewegung, denn häufig lädt der KSV Baunatal über die rechte Abwehrseite zu Kontern ein. Der Tabellenführer steht in der Abwehr dagegen kompakter und kann



So war es im Hinspiel: Baunatals Spielertrainer Tobias Nebe schirmt den Ball vor den Eschbornern Rouven Leopold und Velibor Velimir (rechts) ab.

Archivbild: Fischer

zur Not eher mal einen knappen Vorsprung verteidigen als die Baunataler. Strenkert und Talijan sind zwei kopfballstarke Innenverteidiger. **Vorteil Eschborn**

MITTELFELD

Der Baunataler Martin Wengerek füllt die Position des Sechlers nahezu perfekt aus. Er ist zweikampfstark, schließt die Räume und schal-

tet sich effektiv in die Offensive ein. Hessenliga-Topniveau hat auch Spielertrainer Tobias Nebe, dessen Spiel eher offensiv ausgerichtet ist. Auf Eschborner Seite spielt nur Rouven

Leopold auf einem ähnlichen Niveau wie Wengerek und Nebe. Seine Nebenspieler sind keineswegs schwach, doch auf Leopold lastet ein wesentlicher Teil des Eschborner Spiel-

aufbaus. **Vorteil: Baunatal**

ANGRIFF

Beide Mannschaften sind im Angriff für Hessenliga-Verhältnisse optimal besetzt. Eschborns Torjäger ist Mittelstürmer Özer, und der wird bestens unterstützt von den Flügelstürmern Bentaayate und Wade. Es geht aber noch besser, denn das Baunataler Trio Sebastian Schmeer, Mirko Tanjic und Jarek Matys ist das Nonplusultra. Die Außen Schmeer und Matys haben - an einem guten Tag - einen unwiderstehlichen Zug zum Tor. Allerdings lassen sie trotz ihrer bemerkenswerten Torausbeute noch zu viele Chancen liegen. Dennoch ist die Baunataler Angriffsreihe einen Tick besser als die Eschborner Offensive. **Vorteil Baunatal**

TIPP

Der KSV Baunatal gewinnt 3:2 (geb)

Zur Person

MARIO DEPPE (43), geschieden, ein Sohn. Bisherige Vereine als Spieler: Motor Heiligenstadt, Rot-Weiß Erfurt, KSV Hessen, FSC Lohfelden, OSC Vellmar. Bisherige Vereine als Trainer: Gudensberg, OSC Vellmar



Lies dich fit

Zuckerfallen vermeiden

Wer sich bewusst ernähren will, sollte auf Kalorienzahl und Fettgehalt von Lebensmitteln achten? Nicht nur, denn das allein reicht nicht aus. Welch wesentliche Rolle auch die Menge und Art der Kohlenhydrate in unserer Ernährung spielt, verrät das Buch „Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate – Pfunde verlieren und Energie tanken“.

Die Autorinnen Barbara Gassert und Petra Linné verstehen es als Leitfaden für eine gesündere Lebensweise und ein besseres Lebensgefühl. Gassert ist Diplom-Biologin, Linné Diplom-Ökono-

min, beide sind Ernährungsberaterinnen und arbeiten unter anderem als TV-Expertinnen. Nun haben sie ihr Wissen in einem Ratgeber zusammengefasst, den Grafikerin Lydia Kühn anschaulich illustriert hat.

Das Buch erklärt, wie sich Kohlenhydrate in ihrem Stärke- und Vitalstoffgehalt voneinander unterscheiden und inwiefern man dies bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beachten sollte. Zudem enthält es verschiedene Tests zum persönlichen Essverhalten, einen Saisonkalendar für Obst und Gemüse sowie einige Rezepte auf Basis „guter“ Kohlenhydrate. (kma)

Barbara Gassert/Petra Linné: **Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate. Pfunde verlieren und Energie tanken.** Systemed Verlag, 128 Seiten, 12,95 Euro.

Der harte Kern will weiter wandern

Vor Ort: Nach sieben Wochen regelmäßiger Bewegung müssen Studien-Teilnehmer zum Fitnessstest

VON KRISTINA MARTH

KASSEL. Der Blick wandert immer wieder in Richtung Handgelenk, als Thomas Möckel im Auestadion seine Runden dreht. Mit Hilfe der Pulsuhr überprüft er alle 100 Meter seine Zeit – wie schnell er sein soll, steht auf dem kleinen Kärtchen in seiner Hand. 2000 Meter muss Thomas Möckel zügig gehen. Das ist Teil der heutigen Fitness-Überprüfung.

Gemeinsam mit anderen HNA-Lesern nimmt der Baunataler an einer Studie teil, durch die festgestellt werden soll, inwiefern Gesundheitswandern positive Wirkungen auf körperliche Fitness und allgemeines Wohlbefinden hat. Sieben Wochen lang hat sich eine 20-köpfige Teilnehmergruppe unter Anleitung zum Wandern getroffen. Zehn Einheiten à eineinhalb Stunden standen auf dem Plan. Gestern wurde nun überprüft, wie sich ihr Gesundheitszustand verbessert hat.

Im Laufe des Nachmittags führen Sportwissenschaftler Professor Kuno Hottenrott, Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung in Halle, und sein Team verschiedene



Sind inzwischen eine eingeschworene Truppe (von links): Birgit Schröer, Angelika Kuhnert, Bärbel Benderoth, Ullrich Bach und Thomas Möckel wollen auch weiterhin wandern.

Fotos: Schoelzchen

Tests und Messungen durch. Bei allen Teilnehmern werden dabei die gleichen Werte ermittelt wie schon vor Beginn der Wanderwochen – anschließend werden sie verglichen.

Die Studie richte sich an Berufstätige zwischen 18 und 65 Jahren, die sich im Alltag nicht regelmäßig bewegen. Ziel sei neben der Verbesserung der Fitness und des Wohlbefindens auch, dass eine positivere Einstellung zur körperlichen Aktivität entsteht und Risikofaktoren vermindert werden, erklärt Hottenrott.

Schon bevor er die Ergebnisse der Tests vor sich liegen hat, wertet er das Projekt als Erfolg. „Viele wollen jetzt weiterhin zusammen wandern gehen. Das finde ich klasse.“

Dass nicht nur der HNA-Fitness-Experte begeistert ist, ist nicht zu übersehen. Auch die Stimmung unter den Teilnehmern ist an diesem Tag mindestens genauso gut wie das Wetter. Es wird geredet, ge-

scherzt, gelacht – Bewegung scheint inzwischen keine Hürde mehr, sondern eher eine Freude. „Ich fühle mich auf jeden Fall besser“, sagt Thomas Möckel überzeugt, nachdem er die 2000 Meter in der Mittagssonne hinter sich gebracht hat.

FIT DURCHS LEBEN Gesundheitswandern

Früher sei er selbst einmal ein guter Mittelstreckenläufer gewesen, erzählt er und blickt grinsend auf seinen Bauch: „Auch wenn man das jetzt nicht mehr unbedingt sieht.“ Motivationsprobleme hatte der Baunataler während der



Auch Blut gibt Auskunft über die Fitness: Sven Bächler lässt sich piksen.



Blutuntersuchung: Laktat- und Glukosekonzentration werden bestimmt.

vergangenen Wochen nicht. Dafür hätten die Gruppe und die zwei Wanderführerinnen gesorgt. „Das waren schon zwei motivierende Zeitgenossen“, sagt er. „Und auch die Kommunikation mit den Verantwortlichen war super: Die Auswertung der Anfangsergebnisse kam schnell, und Rückfragen wurden direkt beantwortet.“

Während Möckel sich auf den Weg zur Blutabnahme begibt, damit Glukose- und Laktatkonzentration ermittelt werden können, geht Ullrich Bach auf die Stadionrunde. Auch er ist heute bestens gelaunt. „Da war so eine Gruppendynamik drin“, schwärmt der Eschweger. „Ich hoffe, dass der harte Kern zusammenbleibt.“