



Gegen die Pfunde: Fasten parallel zum Training ruft zusätzliche positive Wirkungen hervor.

Foto: dpa

Intervallfasten ein voller Erfolg

Studie belegt: Ausdauertraining mit kurzzeitigem Nahrungsverzicht bringt mehr Verbesserungen

Das Thema

Im Februar hat der Kasseler Sportwissenschaftler Prof. Dr. Kuno Hottenrott eine Studie gestartet. Die Fragestellung lautete: Bewirkt Ausdauertraining mit Fasten mehr als Ausdauertraining ohne Fasten? Mehr als 1000 Hobby-sportler bewarben sich auf unseren Aufruf, 84 wurden ausgewählt und nahmen zwölf Wochen lang an der Studie teil. Nun präsentierte Hottenrott die Ergebnisse.

che positive Wirkungen hervorruft, hat sich bestätigt.“ Der 56-Jährige betont überdies, dass beide Gruppen ihre Ziele erreicht haben: Die Leistungsfähigkeit wurde erhöht, das Körperfett beachtlich abgebaut und Parameter wie Ruhepuls, Blutdruck und Bauchfett deutlich verbessert. Hier sind Fakten zur Studie:



Kuno Hottenrott

DIE ERGEBNISSE

Im Schnitt haben die Teilnehmer aus beiden Gruppen sechs Kilogramm abgenommen, sie haben nach zwölf Wochen 3,9 Prozent weniger Körperfett, der Ruhepuls hat sich im Mittel um elf Schläge pro Minute verlangsamt, und die maximale Laufgeschwindigkeit ging um 12,5 Prozent

nach oben. „Das sind wirklich tolle Ergebnisse“, schwärmt Hottenrott.

Vor allem die Verbesserungen in der Lauf- und Fastengruppe können sich sehen lassen. Da liegt die Gewichtsabnahme im Schnitt bei 7,5 Kilogramm. Ein Mann bringt heute 18 Kilo weniger auf die Waage. In der Fastengruppe hat sich der Bauchumfang um acht Zentimeter im Mittel reduziert, der Ruhepuls ist um 13 Schläge pro Minute heruntergegangen, und die Teilnehmer haben im Schnitt ihre maximale Laufgeschwindigkeit um 14 Prozent verbessert.

DAS INTERVALLFASTEN

Intervallfasten meint den kurzzeitigen Nahrungsverzicht. Die Teilnehmer der Fastengruppe nahmen an maximal zwei Tagen pro Woche weniger Nahrung auf. Die Energiezufuhr betrug dann nur 400 bis 600 Kalorien.

DIE TEILNEHMER

Alle Probanden waren zwischen 20 und 60 Jahre alt. Als wichtige Kriterien hatte Hottenrott festgelegt: Die Teilnehmer sollten keine Sportneulinge sein, aber auch keine Leistungssportler. Und sie durften keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Stoffwechselstörungen aufweisen. Was den Studienleiter besonders gefreut hat, waren „die positiven Rückmeldungen. Die Teilnehmer waren unglaublich engagiert. Die meisten wollen weitermachen“, sagt Hottenrott.

Für mehr als 20 Hobby-sportler hat der Sportwissenschaftler bereits neue Trainings- und Ernährungspläne geschrieben. Damit hat sich ein weiterer erhoffter Effekt eingestellt: Die Probanden haben das erfahrene Konzept – gesunde Ernährung plus Intervallfasten plus körperliche Aktivität – als neuen Lebensstil verinnerlicht.

VON ROBIN LIPKE

KASSEL. Prof. Dr. Kuno Hottenrott ist mehr als zufrieden. „Unser Programm mit Laufen und Intervallfasten war ein voller Erfolg“, sagt der Kasseler Sportwissenschaftler bei der Präsentation der Studienergebnisse. Zwölf Wochen trainierte eine Untersuchungsgruppe und fastete parallel. Eine zweite Gruppe erhielt ebenfalls ein Trainings-

programm und einen leistungsfördernden Ernährungsplan – aber ohne zu fasten. Das Fazit: Die Teilnehmer der Fastengruppe haben sich deutlicher verbessert als die Probanden, die nur gelaufen sind. Der Leiter des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg hatte Neuland betreten. „Unsere Grundannahme, dass Fasten parallel zum Training zusätzli-

„Irgendwann war’s Routine“

Roland Hentschel hat beim Fasten und Laufen mehr als zehn Kilogramm abgenommen

KASSEL. Roland Hentschel aus Guxhagen hatte sich schon zur Halbzeit der Studie „fitter denn je gefühlt“, wie er damals berichtete. Jetzt wollten wir wissen, wie der 41-jährige Zollbeamte die vollen zwölf Untersuchungswochen erlebt hat. Hentschel über ...

... Training und Nahrungsverzicht: „Am Anfang war es eine Umstellung, ganz klar. Aber ich bin ja schon vorher gern gelaufen, und an die Ernährungsumstellung hatte ich mich auch schnell gewöhnt. Irgendwann war’s Routine.“

... Aufgeben und Verzweifeln: „Solche Momente hatte ich nicht. Gerade wegen des Fastens hatte ich mich bei der Studie beworben. Mir fiel das nicht schwer. Im Gegenteil. Ich habe das nicht als Verzicht empfunden, ich habe mich eben nur anders und vor allem gesünder ernährt.“

... die Fastentage: „An diesen Tagen habe ich 500 bis 600 Kilokalorien zu mir genommen. Viel Eiweiß, Gemüse, auch Kohlenhydrate, Joghurt, Speisequark – mit wenig Zucker. Wenn ich zwischendurch

Hunger hatte, gab’s Wasser. Pro Tag habe ich Minimum 2,5 Liter Wasser getrunken. Manchmal hatte ich selbst auf wenig Essen keine Lust. Das war eine positive Erfahrung. Ich hatte das Gefühl: Das Fasten tut mir gut und trägt zur Leistungssteigerung bei.“

... sein Training: „Meistens bin ich gelaufen. Ab und zu habe ich Tennis gespielt. In der Regel waren es drei Laufeinheiten pro Woche, zwischenzeitlich auch mal vier. Der Umfang variierte zwischen 45 und 70 Minuten. An Fastenta-

gen zum Beispiel lief ich langsamer, aber dafür länger.“

... die Zukunft: „Ich mache definitiv weiter. Das Team von Prof. Hottenrott hat mir bereits ein Folgeprogramm erstellt. Im Herbst ist ein Halbmarathon geplant.“

ROLAND HENTSCHEL

- 41 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, Zollbeamter
- Größe: 1,81 Meter
- Gewicht vorher: 87,5 kg
- Gewicht nachher: 76 kg
- Bauchumfang: zehn Zentimeter weniger. (lip)



In guter Form: Studienteilnehmer Roland Hentschel. Foto: nh

ZEITPLAN INTERVALL-FASTEN							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche: 1.-3.	NF	Training	NF	Training	—	Training VF	Training
4.-8.	F	Training	—	F	—	Training	Training
9.-12.	Training F	Training	—	Training F	—	Training	Training
13.	NF	Training	NF	Training	—	Training	Kassel-Marathon HNA
	Training	kein Training	F Fastentag (500kcal)	VF vormittags Fasten	NF nachmittags Fasten		

Der Wochenplan

Jeder Teilnehmer der Studie, egal ob in der Fasten- oder in der reinen Laufgruppe, hat ein individuelles Trainings- und Ernährungsprogramm erhalten. Für die Probanden mit Intervallfasten sah der Wochenplan in etwa aus wie in unserer Grafik.

Was gut zu erkennen ist: Die Trainingseinheiten wurden langsam gesteigert. Die bestanden nicht nur aus Ausdauer-, sondern auch aus Kraftübungen. Im gesamten Untersuchungszeitraum wa-

ren es 47 Ausdauer- und 27 Krafteinheiten. Außerdem ging es von einem halbtägigen Fasten über in ein ganztägiges. Und schließlich wurde an den Fastentagen sogar Sport getrieben. Am Ende des Programms stand der Marathon in Kassel. Ein Großteil der Probanden startete in der Staffel, einige beim Halbmarathon.

• Prof. Dr. Kuno Hottenrott plant, die Ergebnisse der Studie in Kürze in einem Buch zu veröffentlichen. (lip)