

Kommentar

Wir brauchen Bewegung

Geht Ihnen das auch so? Gerade jetzt, wo das Jahr frisch und quicklebendig aus den Startlöchern gekommen ist, plagt uns das schlechte Gewissen mehr denn je. Wir wissen ja, dass wir müssten. Wir wissen, dass es uns gut tun würde. Eigentlich wollen wir uns bewegen. Eigentlich wollten wir etwas für unsere Fitness tun. Und damit für unsere Gesundheit.

Doch die Suche nach Ausreden ist leicht. Die Tage sind so kurz. Die Dunkelheit macht so müde. Draußen ist es so kalt. Also plagen wir uns mit dem Gedanken an zu viel Essen, Alkohol oder Zigaretten. An langes Sitzen. Und, und, und.

Er ist oft schwer, dieser Spagat zwischen dem, was uns die Vernunft sagt und dem, was die Bequemlichkeit verhindert. Oft aber bedarf es nur eines Anstoßes. Nehmen wir die Marathon-Studie, die unsere Zeitung auf Initiative von Professor Kuno Hottenrott begleitet. Mehr als 1000 Leser haben sich dafür beworben. Eine überwältigende Zahl. Auch die Tabata-Aktion des Vorjahres



Frank Ziemke über die Lust auf Sport

war auf große Resonanz gestoßen. Uns zeigt das: Nordhessen hat Lust auf Sport. Nordhessen will sich bewegen. Die Zahl der Marathon-Gewinner haben wir deshalb von 64 auf 84 angehoben. Und in Zukunft wollen wir unseren Lesern häufiger den Anstoß geben, sich zu bewegen. Mit Experten-Tipps. Mit Trends. Mit Mitmach-Aktionen.

„Fit durchs Leben“ wird deshalb von heute an „Bewegung für Nordhessen“ heißen. In Kürze starten wir eine weitere Aktion mit verschiedenen Wegen zu größerer Fitness. Wir hoffen auf Ihr Interesse. Ihre Anregungen. Vor allem aber hoffen wir, dass wir möglichst viele von ihnen dazu bringen, sich zu bewegen. Gegen das schlechte Gewissen.

frz@hna.de

84 Leser machen bei Studie mit

Professor Hottenrott stockte Teilnehmerzahl auf

KASSEL. 42 Frauen und 42 Männer – macht insgesamt 84 HNA-Leser, die an der Studie von Prof. Dr. Kuno Hottenrott teilnehmen. Ursprünglich hatte der Kasseler Sportwissenschaftler 64 Probanden vorgesehen. „Doch die unglaubliche Menge an Interessenten hat mich veranlasst, die Zahl etwas aufzustocken“, erklärt Hottenrott, der Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Uni Halle-Wittenberg.

Mehr als 1000 Hobbysportler hatten sich auf unseren Aufruf hin beworben. Hottenrott möchte mithilfe seiner

HNA-AKTION

Bewegung für Nordhessen

Untersuchung ermitteln, welche Wirkungen mit kurzzeitigem Nahrungsverzicht (Intervallfasten) in Kombination mit Training erzielt werden können. Die Frage lautet: Bewirkt Ausdauertraining mit Fasten mehr als Ausdauertraining ohne Fasten. Den Abschluss der Studie soll der Kasseler Marathon bilden. Im Artikel unten sind die Teilnehmer aufgeführt. (lip)

Teilnehmer Lauf-Fasten-Studie

Frauen

Katharina Bachmann
Meike Banze
Brigitte Bläse
Angelika Breucker
Marie-L. Darimond-Franßen
Birgit Dittmer
Monika Düker
Judith Eisenberg
Ulrike Emmeluth
Frauke Ganß
Sophia Gebauer
Cordula Glöde
Martina Heide-Ermel
Julia Hoffmann
Carolina Hohmann
Odilie Kennerknecht
Sabine Koch
Elke Köck
Annika Kranz
Sandra Kretschi-Wenderoth
Michaela Krug
Elke Kühn
Heide Lorenzen
Sabine Lotze
Dr. Petra Luigs
Margot Maxelon-Rother
Rita Möller
Veronika Mühlenberend
Silke Pfeiffer
Magdalena Piegrzyk
Ute Pormetter
Annette Rothenburger
Ramona Rühling
Sibylle Schneck
Daniela Schwarz
Xenia Siering
Karoline Unverzagt
Silvia Urban
Kathrin Vogler
Stephanie Weiß
Miriam Wiegand
Sandra Zimmer

Männer

Gerrit André
Dirk Becker
Andreas Berthel
Albert Breuer
Heiko Brozinski
Andreas Deppe
Seyfettin Dereli
Engin Eker
Stefan Franßen
Torsten Grunzke
Uwe Günther
Siegfried Hasecke
Eugen Helmel
Roland Hentschel
Hartmut Janz
Bernd Junge
Tobias Keim
Milos Kratochvil
Marcus Krohn
Dirk Mangel
Jürgen Merkel
Thomas Mönnich
Dr. Clemens Mostert
Thomas Mühlenberend
Steffen Müller
Rudolf Neumeyer
Oliver Oetken
Frank-Stefan Rock
Matthias Roß
Marcus Schäfer
Frank Schulenburg
Thomas Schützeberg
Dirk Seeger
Jürgen Siebert
Thorsten Siodla
Carsten Timm
Patrick Top
Wilfried Vogt
Dirk Wagoner
Ralf-Jürgen Werner
Steve Wery
Andreas Wollenberg