

Lüneburgs Magazin für  
Fitness und Gesundheit

1 Januar  
1 Februar 20

# lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Machen Sie 2020 zu Ihrem Fitness- & Gesundheitsjahr:  
**Das lünefitness Gesundheitsprogramm!**

[luefitness.de](http://luefitness.de)





# Spitzenmedizin mit HERZ



- Akut- und Rehabilitationsmedizin aus einer Hand
- modernste medizinische Verfahren
- intensive Fürsorge und Pflege
- enger fächerübergreifender Austausch

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

da ist sie wieder – die Zeit der guten Vorsätze. Damit Sie zum Start ins neue Jahr Ihre guten Vorsätze in puncto Ernährung und Fitness nicht all zu schnell aus den Augen verlieren, wollen wir Ihnen behilflich sein und haben in der vorliegenden Ausgabe das **lünefitness Gesundheitsprogramm** gestartet. So finden Sie in den Rubriken Ernährung und Training viele Tipps und Anregungen für eine aktive und gesunde Lebensführung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einem erholsamen und doch sportiven Jahresausklang, einen rauschenden Jahreswechsel und jede Menge guter Vorsätze, die Sie durch ein sportives Jahr 2020 begleiten werden.

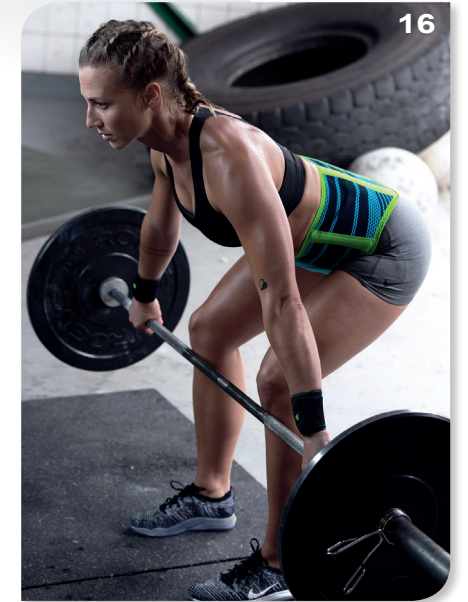
Frank Menger  
Herausgeber **lünefitness**



04

# INHALT

- 04 **Ernährung**  
Diät oder gesunde Ernährung
- 08 **Training**  
Das lünefitness Trainingsprogramm
- 12 **Neues aus Lüneburg**  
Tipps aus der Region
- 14 **Gesundheit**  
Was das Herz begehrt
- 16 **Prävention**  
Rückenschmerzen einfach wegtrainieren?
- 18 **was noch?**  
Bewegung im Alltag



16

## Impressum

Herausgeber **lünefitness**  
agentur medienwerk  
Uelzener Straße 2 · 21335 Lüneburg  
tel 04131 2061306 · mob 01797812162  
www.medienwerk-menger.de  
www.lünefitness.de  
Redaktion  
Frank Menger v.i.S.d.P.  
mail@lünefitness.de  
Gestaltung  
agentur medienwerk  
mail@medienwerk-menger.de  
Bildquellen  
Levin Menger, Frank Menger, pexels.com, pixabay.com, Bauerfeind, Trelock



# Diät oder gesunde Ernährung?



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Grundlage jedes Fitness- und Gesundheitsprogramms. Wer regelmäßig Kraft- und Ausdauertraining betreibt und seinen Alltag aktiv gestalten möchte, benötigt genügend „gesunde“ Energiequellen, die ihm die Power für die Trainingseinheiten geben. Irgendwelche Kurzzeitdiäten wirken sich in den meisten Fällen eher kontraproduktiv aus. Vielmehr ist es wichtig ausreichend und das Richtige zu essen. Unsere Ernährungstipps helfen dabei, das volle Potenzial auszuschöpfen.

Um unsere Ernährung darf man sich durchaus Sorgen machen. Fertigprodukte und Fastfood schlagen auf die Figur und auf die Gesundheit. Denn Aroma- und Zusatzstoffe, zuckerhaltige Limonaden und fettreiche Wurstwaren machen nicht nur auf Dauer

übergewichtig, sondern können auch Diabetes, Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen. Diäten sind meist erst richtige Dickmacher. Während einer Diät verlieren Sie meist mehr Muskelmasse als das leidige Fett. Fallen Sie danach

in Ihr normales Ernährungsverhalten zurück, werden die Fettdepots sehr schnell wieder aufgefüllt. Die verlorene Muskelmasse wird von alleine nicht zurückkommen. Sie muss wieder antrainiert werden. Von Diät zu Diät wird das Abnehmen schwieriger

**Reichhaltige und ausgewogene Ernährung liefert die Energie für Training und Bewegung im Alltag!**

und der Frust größer. Die Hauptursache für Übergewicht ist meist eine zu fette Ernährung – Kohlenhydrate und Eiweiß kommen zu kurz. Fett liefert ein hohes Maß an Energie – und jedes Gramm Fett, das nicht in Energie umgesetzt wird, landet auf Hüfte, Bauch, Po oder Oberschenkel.

## Fett ist nicht gleich Fett!

Für einen gesunden Stoffwechsel sind Fette unentbehrlich, doch die richtigen müssten es sein. „Ungesättigte Fettsäuren“ dienen als Baustoff für Zellen und Nerven – ohne sie können viele lebenswichtige Vitamine nicht richtig verwertet werden. Darum sind die ungesättigten Fettsäuren auch beim Abnehmen sehr wichtig. Man sollte jedoch nicht mehr als 60-70 Gramm pro Tag zu sich nehmen. Doch leider kommen viele Menschen locker auf das Doppelte.

## Fit durch Essen – wie geht das?

Vitalstoffe bringen das Fett in den Zellen zum Schmelzen. Sie aktivieren den Fettabbau und kurbeln die Produktion von Hormonen an, die schlank, fit und glücklich machen. Neben ungesättigten Fettsäuren gibt es eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, die das Fett verbrennen. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, wandeln Fette in Energie um, bevor sie sich in den Depots ansiedeln können und fördern einen gesunden Organismus.

Gute Eiweiße stecken vorzugsweise in magerem Geflügel, Hüttenkäse, Fisch und Meeresfrüchten. Außerdem kommen sie in pflanzlicher Form in Soja, Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten vor. Um dieses Eiweiß zu verwerten, benötigt der Körper Energie, die er sich aus den Fettdepots holt. Ein Spritzer Zitrone auf

dem Putenschnitzel oder Fisch unterstützt den Körper bei dieser Arbeit. Eiweiß macht nicht nur satt, sondern wird dringend für die Muskelfunktionen benötigt. Nehmen wir weniger als ein Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht auf, verlieren wir Muskeln – und dies ist absolut kontraproduktiv, denn in den Muskeln wird nun einmal Fett verbrannt.

Glukose ist der kleinste Baustein der Kohlenhydrate – und trotzdem einer der wichtigsten, da er die Verbrennung in Gang hält. Ein Liter Blut enthält zirka ein Gramm Glukose. Dieser Blutzuckerspiegel steigt an, wenn man kohlenhydrathaltige Lebensmittel zu sich nimmt. Und nun kommt das Insulin ins Spiel, dass von der Bauchspeicheldrüse ins Blut geschleust wird, damit sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert. Wird aber mehr Insulin als nötig produziert, wird ein Großteil der Glukose direkt in die Fettzellen geschickt. Und zu viel Insulin wird vor allem durch „schlechte Kohlenhydrate“ gelockt – durch

**In Nüssen ist Chrom enthalten. Dies greift positiv in den Zuckerstoffwechsel ein und fördert die Eiweiß- und Fettverbrennung**





weißes Mehl, helles Brot, Marmelade, Kuchen, Süßigkeiten aller Art. „Gute Kohlenhydrate“ hingegen lassen den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen und sind in der Lage, den Insulinspiegel zu senken. Man lebt mit Vollkorngetreide, Gemüse, Salat und Obst einfach gesünder.

Vitamin C lässt das Fett schmelzen und stärkt das Immunsystem. Mithilfe von Vitamin C werden unter anderem die Hormone Noradrenalin und Adrenalin gebildet – in Stresssituationen holen diese beiden Hormone das Fett aus den Depots, um es sofort in Energie umzusetzen. Außerdem stärkt Vitamin C das Bindegewebe und hält freie Radikale in Schach. Wer zirka 3 g Vitamin C pro Tag zu sich nimmt, ist auf der sicheren Seite. Am besten mit frischem Obst und Gemüse. Auch sehr gut: Zitronensaft mit viel Fruchtfleisch ins Mineralwasser ge-

**In Brokkoli stecken reichlich Carotinoide, Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen. Außerdem enthält er, wie die Nüsse, Chrom und trägt so ebenfalls zur Eiweiß- und Fettverbrennung bei!**



ben. Die Flavonoide im Fruchtfleisch unterstützen die positive Wirkung zusätzlich.

#### Grünes Gemüse

Brokkoli, Spinat, Rucola und Co. sind kalorienarm aber vollgepackt mit Nährstoffen. Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, viele Vitamine und – besonders wichtig für Sportler und Trainierende – Magnesium, Calcium und Eisen. Darüber hinaus enthält grünes Gemüse eine Fülle von Antioxidantien, die im Körper den sogenannten oxidativen Stress reduzieren können und deshalb als potenziell gesundheitsförderlich gelten.

Brokkoli gilt als eines der gesündesten und vitaminreichsten Lebensmittel überhaupt. Das grüne Kreuzblü-

tengewächs enthält eine ganze Reihe von Nährstoffen. Da wären beispielsweise Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium sowie Vitamine B1, B2, B6, E, Vitamin C und Provitamin A. Hinzu kommen Flavanoide und weitere sekundäre Pflanzenstoffe sowie Phytohormone, die den Hormonhaushalt stabilisieren. Vor allem wegen seiner krebshemmenden Wirkung ist Brokkoli sehr zu empfehlen. Studien ergaben, dass Brokkoli auch im Kampf gegen Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs hilft. Auch den hauteigenen Schutz vor UV-Strahlung kann Brokkoli verbessern. Brokkoli wirkt entzündungshemmend, was sich positiv auf diverse Erkrankungen auswirken kann. Dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts, der beispielsweise doppelt so

hoch ist wie der von Blumenkohl, stärkt Brokkoli das Immunsystem. Brokkoli senkt den Östrogenwert und steigert den Testosteronwert – das verbessert die Potenz und kurbelt die Libido an.

Aber nicht nur Brokkoli entfaltet solche mehrfach gesunde Wirkungen. Auch Rucola, Bärlauch oder Spinat sind extrem vitaminreich, verfügen über Antioxidanzien und liefern jede Menge Vitalstoffe.

#### Qualität ist wichtig!

Die vermeintlich beste Ernährung hilft nicht, wenn sie auf minderwertigen Rohstoffen basiert. Achten Sie auf Produkte aus verantwortungsvoller Produktion. Kurze Zutatenlisten, natürliche Rohstoffe, Bioqualität, schonende Verarbeitung und ein transparenter Produktionsprozess sind wichtige Kriterien für Produkte, die

Sie wirklich weiter bringen. Für Kraftsportler gilt dies natürlich vor allem für Fisch- und Fleischprodukte, da diese meist die wichtigste Proteinquelle sind.

#### Nahrungsergänzungsprodukte!

In den meisten Fitnessstudios werden Ihnen Nahrungsergänzungsprodukte angeboten. Proteinriegel, Eiweißshakes, Kreatin und Mineralgetränke – all das soll Sie „boosten“! In den meisten Fällen ist solche Zusatzernährung absolut sinnlos, wenn Sie sich gesund, nährstoffreich und ausgewogen ernähren. Der Mehrwert liegt hier in den meisten Fällen nicht in Ihrer gesunden Ernährung, sondern im Umsatz des Anbieters. Bei vorliegenden Mangelerscheinungen kontaktieren Sie Ihren Arzt – dieser kann diese feststellen und mit entsprechender Medikation gezielt Abhilfe schaffen!



**Gesunde Ernährung und intelligentes Training – das lünefitness Gesundheitsprogramm!**

## Mitternachts-sauna

Jeden 1. Freitag im Monat entspannen und träumen bis 1 Uhr nachts.

Ein perfektes Weihnachtsgeschenk für die Sinne!\*



\* Gutscheinverkauf auch am 24. Dez., 10–13 Uhr

**SALU!** SALZTHERME LÜNEBURG

Kurzentrum Lüneburg Kurmittel GmbH  
Uelzener Straße 1–5, 21335 Lüneburg  
www.salue.info



# Das lünefitness Trainingsprogramm: Für Ihre Gesundheit!

Im Rahmen unseres Gesundheitsprogramms darf das Training natürlich nicht zu kurz kommen. Doch was ist ein „gesundes“ Training? Die Freude an der Bewegung ist bei den meisten Menschen die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein. Sehr häufig sind mit Bewegung und Sport aber auch körperliche Ziele verbunden. Für die einen steht die Fitness und das Wohlbefinden im Vordergrund, andere wollen ihre Muskeln stärken. Ein gesundheitsorientiertes Training verbindet Kraft, Ausdauer und weitere Trainingsbestandteile miteinander!



Jedes Trainingsprogramm ist nur dann zielführend, wenn auch ein Ziel definiert ist. So wird ein Bodybuilder vorwiegend Muskelaufbau als Trainingsziel ausweisen, ein Marathonläufer vordergründig seine Ausdauerfähigkeit trainieren und beispielsweise ein Mountainbiker seine Fahrtechnik, seine Ausdauer und seine Kraft verbessern wollen. Darüber hinaus ist in der modernen Trainingslehre seit

Jahren bekannt, dass ein sportartübergreifendes Training zur Steigerung der Qualität von Bewegungsabläufen für jeden sinnvoll ist.

Auch das lünefitness Trainingsprogramm hat ein Ziel definiert: Ihre Gesundheit! Und dem entsprechend setzt es sich aus Bestandteilen zusammen, die Ihre Gesundheit fördern. Ein gezieltes Krafttraining, vorwie-

gend der Rumpfmuskulatur, ein intelligentes Ausdauertraining sowie Funktionales Training, bei dem natürliche Bewegungsabläufe unter Belastung nachvollzogen werden, sind die wichtigsten Inhalte. Diese Inhalte sollten so miteinander kombiniert werden, dass Sie nicht die Freude am Training verlieren und stets motiviert bleiben. So werden in Fitnessstudios auch diverse Kurse angeboten,

bei denen die angesprochenen Trainingsinhalte miteinander kombiniert werden und der Spass nicht zu kurz kommt.

## Trainingssteuerung!

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Trainingssteuerung. Wer drei bis vier mal pro Woche trainieren möchte, sollte sorgfältig auf die Belastungsgrenzen in jedem einzelnen Training achten und die Trainingsinhalte so aufeinander abstimmen, dass weder die Muskulatur noch der gesamte Organismus überfordert wird. So kann es durchaus sinnvoll sein nach einem intensiven Krafttraining den entsprechenden Muskelgruppen bis zu 48 Stunden Regeneration zu gönnen. Dies bedeutet nicht, dass Sie zwei Tage nicht trainieren sollten, sondern am nächsten Tag ein moderates Ausdauertraining vielleicht die bessere Wahl ist. Wer über vierzig ist oder mit dem regelmäßigen Training erst begonnen hat, sollte insgesamt die In-



**Hilfreiche Unterstützung beim Training: Aktivitäts- und Vitalwerte auf einem Blick!**

tensität seiner Trainingseinheiten im Auge behalten. Hier raten wir zu einer Trainingsintensität von zirka 60-80%, da Sie so Belastungsspitzen, einer möglichen Überforderung oder daraus resultierenden Verletzungen aus dem Weg gehen können.

Um die Trainingssteuerung auch gezielt überwachen zu können, ist es ratsam, einen Fitnessstracker oder eine entsprechende Smartwatch zu benutzen. Hier werden Aktivitätskalorien, Trainingszeit, Trainingspuls und gegebenenfalls weitere wichtige Parameter aufgezeichnet und

dokumentiert. Darüber hinaus stehen Ihnen dann auch diverse Ernährungs-Apps zur Verfügung, anhand derer Sie Ihre verbrauchten Kalorien mit den zugeführten Kalorien abgleichen können.

## Was ist Ihre Motivationsquelle?

„Ohne Willen geht nichts!“ – dieser Spruch trifft insbesondere auf eine körperliche Veränderung zu. Und da Sie diese Veränderung nicht in vier Wochen erreichen können, sondern eine dauerhafte Umstellung Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens notwendig sein wird, sollten Sie Ihre individuellen Motivationsquellen kennen und sie sich immer wieder in Erinnerung rufen. Der Weg zu mehr Gesundheit und Fitness ist kein Sprint, sondern ein langer ausdauernder Lauf – im besten Fall eine nachhaltige Umstellung der Lebensgewohnheiten. Hierbei können Sie sich immer wieder vor Augen führen, dass sportliche Aktivitäten das Beste für Ihre

**INTERSPORT<sup>®</sup>**  
**FRIEDRICH**

**Ihr starker Partner in Lüneburg**



Gesundheit und Ihren Körper sind. Je öfter Sie Sport treiben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie, desto besser bauen Sie Stress ab und desto gelassener und selbstbewusster werden Sie. Denn jede einzelne Sporteinheit steigert nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihr Selbstwertgefühl. Egal wie schlecht Sie sich fühlen, nach einer Stunde Sport wird es Ihnen besser gehen. Daran müssen Sie sich immer wieder erinnern, wenn Sie vor der Frage stehen: Couch oder Fitnessstudio? Fernsehsessel oder Ausdauertraining?



### Training und Bewegung im Alltag!

Wer für seine Gesundheit mehr Sport machen möchte oder erstmalig mit einer regelmäßigen sportlichen Betätigung beginnt, sollte ein paar unumgängliche Faktoren berücksichtigen und seine Trainingssteuerung darauf ausrichten, um den gewünschten Erfolg zu erzielen. Spätestens jenseits der Vierzig hat unsere Muskulatur aufgrund der sinkenden Hormonproduktion und weiterer Faktoren die Tendenz abzunehmen und ist wegen des reduzierten Zellumbaus nicht mehr so geschmeidig. Auch das Herz-Kreislauf-System ist weniger belastbar als in den Zwanzigern. Wenn wir dies in unserem Training jedoch berücksichtigen, steht dem Erfolg nichts im Wege.

Beginnen Sie Ihr Krafttraining moderat und idealerweise unter Aufsicht eines geschulten Fitness- oder Perso-

naltrainers. Gerade bei älteren Menschen und Fitness-Neueinsteigern gewöhnen sich die Bänder und Gelenke deutlich langsamer an die neue Belastung als die Muskulatur. Wer überreibt oder zu schnell die Intensität steigert, riskiert Verletzungen. Kraftsportler trainieren zum Muskelaufbau gerne auch einmal mit hohen Gewichten bis an die sogenannte „muskuläre Erschöpfungsgrenze“. Bei einem gesundheitsorientierten Training darf dies gerne unterlassen werden. Empfohlen werden Trainingsintensitäten mit 60-80% des maximal Möglichen. Wenn Sie beispielsweise 3 Sätze à 10 Wiederholungen absolvieren, sollte das Gewicht so gewählt werden, dass auch noch ein vierter Satz gut machbar wäre. Gerade für Wiedereinsteiger oder Anfänger ist es sehr ratsam die Übungsausführung von einem Trainer prüfen und gegebenenfalls

korrigieren zu lassen. So vermeiden Sie Fehlbelastungen und daraus resultierende Verletzungen!

Auch im Ausdauerbereich ist ein moderater Einstieg angesagt. Beim Joggen oder Radeln können Pulswerte von über 150 Schlägen gerne vermieden werden. Hier gilt die Faustregel: Theoretischer Maximalpuls (200) - Lebensalter = Maximaler Trainingspuls. Aber auch ein regeneratives Ausdauertraining mit Pulswerten unter 130 erfüllt oftmals seinen Zweck. Wenn Sie Ihren Trainingserfolg weiter unterstützen wollen, ist es empfehlenswert aktive Bewegung auch in Ihrem Alltag zu integrieren. Am Wochenende ein Spaziergang – Einkaufen mit dem Rad statt mit dem Auto – zu Hause einfach mal ein paar Kraft- Yoga- und Stretchingübungen machen – all dies verbrennt Kalorien und fördert die Fitness.



Doktor Schiwago, Musical von Lucy Simon



Singin' in the Rain, Musical von Betty Comden, Adolph Green, Nacio Herb Brown und Arthur Freed



Grimm!, Junges Musical von Peter Lund und Thomas Zaufke  
Ab 14 Jahre

# Der Winter im Theater Lüneburg

## Die Drei von der Tankstelle

Film-Operette von Werner Richard Heymann und Robert Gilbert  
Premiere am 11.01. / T.NT Studio

## Caravaggio (UA)

Tanzstück von Olaf Schmidt  
Premiere am 18.01. / Großes Haus

## Moby Dick

Theaterstück nach Herman Melville  
Premiere am 08.02. / T.NT Studio

## Die erstaunlichen Abenteuer der Maulina Schmitt

Schauspiel von Finn-Ole Heinrich und Dita Zipfel / Ab 9 Jahre  
Premiere am 13.02. / Junge Bühne T.3

## Aus Staub

Schauspiel von Jan Neumann  
Premiere am 15.02. / Großes Haus

KARTEN: theater-lueneburg.de  
04131 421 00





**form**  
vollendet

Gesundheit • Vitalität • Stoffwechselkonzepte



Katja Wesner von form-vollendet hilft Frauen, besonders Müttern, ihre Wunschfigur und Vitalität schnell und auf gesundem Weg wieder zu erlangen, damit sie sich in ihrem Körper wieder wohl fühlen und Attraktivität mit Leichtigkeit ausstrahlen.



Kennst du das? Du wünschst dir, endlich wieder in deine Lieblingsjeans oder Lieblingskleid zu passen, ohne dass es zwickt und zwackt? Du möchtest dich wieder gerne im Spiegel der Umkleidekabine anschauen? Du möchtest dich bewegen, ohne gleich außer Puste zu sein? Du möchtest endlich deine Verspannungen in den Schultern und die lästigen Rückenschmerzen los sein? Auch der Beckenboden und Po waren schon mal besser in Form? Oder du möchtest schon so lange ein paar Kilos abnehmen und wissen, wie gute Ernährung wirklich funktioniert?

„Oft berichten mir Frauen ganz strahlend, dass sie wieder in Klamotten passen, an die mehrere Jahre nicht zu denken war, oder dass ihr Partner Komplimente zu ihrem Körper macht. Wenn diese Frauen ganz selbstbewusst Zufriedenheit und Selbstliebe ausstrahlen, haben wir unser Ziel erreicht und genau darin sehen wir den Sinn unserer Arbeit.“

**form**  
vollendet

Katja Wesner – Heilpraktikerin  
Vor dem Bardowicker Tore 6a, 21339 Lüneburg  
T: 04131-76 78 278 – mail@form-vollendet.info  
www.form-vollendet.info

„Wir unterstützen Frauen dabei sich wieder richtig wohl in ihrem Körper zu fühlen.“

Wir bringen Licht ins Dunkel –

**bike park**  
timm



Egal, ob Sie sich für die Budget-Variante oder die Night-breaker-Version entscheiden. Der Bike Park Lüneburg sorgt für Ihre Sicherheit in der dunklen Jahreszeit!

### Trelock Vision

Mit der Trelock LS 760 I-GO® VISION präsentiert Bike Park das neue Spitzenmodell der erfolgreichen Akkufrontleuchten-Serie. Die LS 760 I-GO® VISION verfügt über ein LCD-Display, welches nicht nur minutengenau die verbleibende Leuchtdauer anzeigt, sondern auch die Sicherheit des Radfahrers steigert: Dank eines eingebauten Sensors erhält der Nutzer auf dem Display ein Feedback zur horizontalen Ausrichtung der LS 760 I-GO® VISION. Diese innovative Level-Funktion sorgt für ein Plus an Sicherheit für den Radfahrer, weil ein Blenden des entgegenkommenden Verkehrsteilnehmers



vermieden wird. Zusätzliche Features wie die Anzeige der Uhrzeit runden die vielfältigen Funktionen des LCD-Displays ab. Die Beleuchtungsstärke von bis zu 100 Lux kann in 5 Stufen geregelt werden. Für eine zusätzliche Sicherheit sorgt die seitliche Beleuchtung. Über die USB-Schnittstelle wird der hochwertige Lithium-Ionen-Akku bequem geladen. Die Powerbank-Funktion der LS 760 I-GO® VISION ermöglicht darüber hinaus das Smartphone unterwegs per Scheinwerferakku aufzuladen. Das Lichtwunder erhalten Sie bei Bike Park im Bundle mit der Trelock LS 720 Reego® Rückleuchte.



### Trelock Eco

Die Trelock LS 360 I-GO® ECO zeichnet sich besonders durch ihre kompakte Größe bei hohem Wirkungsgrad aus. Der 25 Lux starke Frontscheinwerfer lässt sich dank des mitgelieferten Halters mit einer Hand aufstecken und wieder abnehmen. Die seitliche Beleuchtung sorgt für ein Plus an Sicherheit. Auch sie kommt im Bundle mit der Trelock LS 720 Reego® Rückleuchte.



## Was das Herz begehrt.



„Gesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige Ruhephasen beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.“ sagt der Präventivmediziner Dr. Christian Baumbach, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Chefarzt der Klinik für kardiologische und angiologische Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen.

Die kalorienreichen Verführungen der Advents- und Weihnachtszeit sind groß. Doch wer bei Lebkuchen, Stollen und Festtagsbraten nicht nur ab und an, sondern andauernd über die Stränge schlägt, kann seiner Herzgesundheit schaden. Dabei gibt es so viele gesunde Lebensmittel und Gerichte, die nicht nur gut fürs Herz sind, sondern auch noch lecker schmecken. Vor allem in der kalten Jahreszeit.

„Eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost ist ein unverzichtbarer Baustein der modernen Prävention

und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Dr. Christian Baumbach, Chefarzt der kardiologischen und angiologischen Klinik für Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen (HGZ). Ungesättigte Fettsäuren – vor allem die Omega-3-Fettsäure – spielen dabei eine besonders große Rolle. Sie kommen zum Beispiel in Ölen, Oliven, Nüssen, Mandeln und Seefisch vor, schützen vor Ablagerungen in den Blutgefäßen und wirken entzündungshemmend für Gelenke und Gefäße sowie blutdrucksenkend. „Wer im Alltag also fettreiche Wurstwaren

einfach mal durch fetten Fisch wie Hering, Makrele, Sardine oder Thunfisch austauscht, der macht schon vieles richtig“, so Baumbach.

Doch auch reichlich Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan für eine herzgesunde Ernährung. Vollkornprodukte, die ballaststoffreiche Kohlenhydrate liefern, und ab und zu mal ein mageres Stückchen Fleisch, dazu möglichst wenig Alkohol und zuckerhaltige Getränke, dafür aber Wasser, Tee und Saftschorlen – damit tut man nicht nur seinem Herzen etwas Gutes, auch der Gang auf die Waage



**Vor allem Fisch enthält die gesunden Omega-3-Fettsäuren.**

fällt entspannter aus. Denn wer sich ausgewogen ernährt, seine Mahlzeiten dämpft und gart statt brät und nicht aus Frust oder Langeweile isst, sondern bewusst genießt, der kann obendrein noch sein (Über-)Gewicht reduzieren.

Wer sich herzgesund ernähren möchte oder muss, der sollte jedoch nicht nur hier und da mal eine Walnuss knabbern oder ein Thunfischsteak in die Pfanne legen. „Wer ansonsten weiterhin das Falsche isst, der wird kaum etwas für seine Herzgesundheit erreichen“, sagt der Präventiv-

mediziner, „das funktioniert nur mit einer ganzheitlichen Umstellung der Ernährung und einer andauernden Lebensstiländerung.“ Auch regelmäßige Ruhephasen und Stressvermeidung gehören dazu. Denn sie sind wichtig für die Fähigkeit der Schlagaderblutgefäße, sich zu entspannen – zum Beispiel nachts. Der Blutkreislauf hat dann die Möglichkeit, ausreichend im Ruhe- und Pausenmodus zu arbeiten. Diese Ruhephasen ermöglichen ein Absinken sowohl der Herzfrequenz als auch der Blutdruckwerte.

Übrigens: Nach dem herzgesunden Schmausen sollte auch auf die Verdauungszigarette verzichtet werden. Neben kalorien-, cholesterin- und fettreicher Ernährung sowie übermäßigem Alkoholkonsum ist nämlich

auch das Rauchen mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzerkrankungen verbunden. Das gilt genauso für Bewegungsmangel.

Dr. Baumbach empfiehlt eine regelmäßige körperliche Bewegung von mindestens zehn Minuten am Stück. „Besser sind 30 Minuten“, sagt er. „Am besten täglich, zumindest aber jeden zweiten Tag, sodass mindestens etwa drei Stunden pro Woche als Zeit in Bewegung investiert werden.“ Ausdauertrainingsarten wie Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking seien optimal. Krafttraining könnte das Programm ergänzen. Dr. Christian Baumbach betont aber: „Grundsätzlich gilt: Jeder sollte sich die Bewegungsform suchen, die er gern ausführt.“



**Obst ist vollgepackt mit diversen Vitalstoffen und enthält reichlich Vitamine.**



## Rückenschmerzen einfach wegtrainieren?

Rückenschmerzen sind seit Jahrzehnten die Volkskrankheit Nummer Eins. Fast jeder Erwachsene mittleren Alters hatte in seinem Leben schon einmal mit Rückenschmerzen zu tun. Zirka 30% der Deutschen leiden mehrmals im Jahr an Beschwerden. Die Konsequenzen für die Betroffenen reichen von wiederkehrenden Schmerzsituationen bis hin zu einem lebenslangen Leidensweg mit chronischen Beschwerden. Dabei gibt es Möglichkeiten den Schmerz zu überwinden!

### „Sports Back Support“ bei Reha-OT!

Die Hauptursache für Rückenbeschwerden ist eine zu schwache Rückenmuskulatur – denn je schwächer die Rückenmuskulatur, umso weniger ist sie in der Lage die Wirbelsäule zu stabilisieren. Bei auftretenden Schmerzen nimmt man automatisch eine Schonhaltung ein. Dadurch wird die Muskulatur noch weniger beansprucht und weiter geschwächt. Verschleißerscheinungen, einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, Übergewicht, fehlende sportliche Aktivi-

täten und zu wenig Bewegung im Alltag verschärfen die Situation. Bei fast allen Rückenschmerzen besteht ein direkter Zusammenhang mit einer insgesamt geschwächten Rumpfmuskulatur.

Dabei ist unter Medizinern seit Jahren bekannt, dass die meisten Rückenprobleme nicht durch die immer wieder heraufbeschworenen Verschleißerscheinungen hervorgerufen werden, sondern durch eine zu

schwache Rücken- und Rumpfmuskulatur – und diese sollte auch bei akuten Schmerzen bewegt und trainiert werden, da sich die gesamte Problematik sonst weiter verschärft.

Und genau an diesem Punkt setzt die Sports Back Support-Bandage von Bauerfeind an, um trotz akuter Rückenschmerzen sicher und stabilisiert ein gezieltes Training für die Rücken- und Rumpfmuskulatur durchführen zu können.



### Sportbandage für den Rücken!

Sports Back Support stärkt durch wohltuende Kompression die Körpermitte während längerer Sporteinheiten und schützt so den Rücken vor Überlastung. Die Bandage umschließt dafür angenehm den Rumpf und richtet leicht auf.

Bei Bewegung massiert sie großflächig das Gewebe. Im Rückenteil ist ein spezielles Funktionselement eingearbeitet, eine anatomisch geformte Pelotte mit Noppen, die den Massageeffekt verstärkt. Die Noppen kreisen minimal bei Bewegung und wirken gezielt auf Triggerpunkte ein.

Die stimulierende Massage beeinflusst positiv die Sensomotorik: Die



stabilisierende Rumpfmuskulatur wird aktiviert, die Muskelansteuerung harmonisiert und die Körperhal-

tung entsprechend verbessert. Das wirkt effektiv Verspannungen und Fehlbewegungen entgegen, die Verletzungen auslösen können. Überlastungsschmerzen klingen schneller ab, wodurch schädigende Schonhaltungen vermieden werden.

Die Struktur der Sports Back Support ähnelt einem feinen Netz aus luftigen Maschen und besteht aus atmungsaktivem, strapazierfähigem Material. Dadurch ist die Bandage besonders leicht, angenehm zu tragen und praktisch beim Sport. Ihre anatomische Passform mit flachem Bauchverschluss gewährt sicheren Sitz bei maximaler Bewegungsfreiheit. So haben Sie beim Training ein sicheres Gefühl und können Ihre Schmerzen vergessen.

## Ihre Gesundheitspartner!

Lüneburg | Adendorf | Winsen/Luhe | Geesthacht | Lauenburg



An der Roten Bleiche 1  
21335 Lüneburg  
Tel.: 04131 / 2244870  
www.rehaot.de

Sanitätshaus | Orthopädietechnik | Reha-OT  
Reha-Sonderbau | Kinderorthopädie | Brustprothetik  
klinische Orthopädie | Orthopädieschuhtechnik  
Kompressionstherapie



Bahnhofstr.26  
21423 Winsen/Luhe  
Tel.: 04171 / 62425  
www.reinecke-winsen.de

 Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram 



## Bewegung im Alltag: Gesund und CO2-frei!

Im Rahmen unseres lünefitness Gesundheitsprogramms propagieren wir drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Doch häufig höre ich Menschen klagen, dass sie gerne ein fitteres und gesünderes Leben führen würden, dass ihnen jedoch ihr Alltag keine oder nur wenig Zeit lässt, um regelmäßig Sport zu treiben. Was diese Menschen jedoch oftmals außer Acht lassen ist die Möglichkeit, auch ihren oft stressigen Alltag so umzugestalten, dass sie sich mehr bewegen. Denn Bewegung im Alltag ist ein wichtiger Baustein für ein fittes Leben.



Wer gerne fitter und gesünder leben möchte, der versucht oftmals, dies durch regelmäßige sportliche Betätigung zu erreichen. Mit vielleicht einer Stunde Sport zwei- bis dreimal in der Woche sollen dann optimale Ergebnisse erzielt werden. Dabei wird das eigene Bewegungsverhalten außerhalb dieser Sportzeit leider meist unterschätzt. Darum ist es sinnvoll mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Ihr Alltag macht den Großteil

Ihres Tages aus und bietet eine Menge Potential, das man für seine Fitness nutzen kann. Wer beispielsweise eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausübt, sollte darauf achten so oft wie möglich aufzustehen: Ein Telefonat im Stehen zu führen, zum Nachdenken ein paar Schritte umhergehen – die Möglichkeiten sind vielfältig. Unsere Körperhaltung wird dadurch auch noch verbessert. Weiterhin ist es sinnvoll für seine individuelle Mobi-

lität nicht immer auf das Auto zu setzen. Innerstädtische Untersuchungen ergaben, dass bei Strecken von bis zu fünf Kilometern das Fahrrad nicht nur das gesündere Fortbewegungsmittel, sondern auch das schnellere ist. So kann beispielsweise ein Einkauf nicht nur zeiteffizienter erledigt werden, sondern wird nebenbei auch gleich noch zu einem Minitraining. In jeder Minute in der wir aktiv sind leben wir gesünder.

# GUTE VORSÄTZE? GUTE ENERGIE!



**JETZT ZU LÜNESTROM  
WECHSELN UND MIT  
GUTER ENERGIE INS  
NEUE JAHR  
STARTEN!**



**ÖKOSTROM &  
KLIMANEUTRALES GAS**

**WWW.LÜNESTROM.DE  
SERVICE@LÜNESTROM.DE  
TEL.: 04131 - 8722 755**





**SEIT 100  
JAHREN IHR  
KOMPETENTER  
RADGEBER  
FÜR WINSEN  
UND LÜNEBURG!**

G.V.K. first unit

### Winsen

Luhdorfer Straße 21-23  
Telefon: 04171 / 7051-23

### Lüneburg

Käthe-Krüger-Straße 8  
Telefon: 04131 / 8530-30

**bike park** / **e bike**  
timm KOMPETENZ CENTER

**GRÖSSTE MARKENVIELFALT DER REGION!**