

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

2^{März}
20^{April}

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar



Zehn Tipps von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:
Vollwertig essen und trinken!

lünefitness.de



Spitzenmedizin mit HERZ



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

Liebe Leserin,
lieber Leser,

neben Sport und Bewegung ist eine gesunde Ernährungsweise das Wichtigste für unseren Körper.

Hier hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die zehn relevantesten Regeln beschrieben. Diese finden Sie in unserem Ernährungsartikel. Darüber hinaus haben wir Ihnen wieder viele interessante Beiträge rund um Sport, Gesundheit und Wohlbefinden zusammengestellt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen sportiven Start in die ersten Frühlingstage, viel Motivation für Ihr Training und jede Menge Freude bei Ihrer aktiven Freizeitgestaltung.

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Vollwertig essen und trinken!
- 08 **Training**
Wie sinnvoll ist EMS-Training?
- 12 **Neues aus Lüneburg**
Tipps aus der Region
- 14 **Gesundheit**
Behandlung von Krampfadern
- 16 **Prävention**
Für eine bessere Kompression
- 18 **was noch?**
Hilft Sport gegen Krebs?



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
Kay Schröder

Vollwertig essen und trinken!

Eine vollwertige Ernährungsweise hält gesund, fördert die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in zehn Regeln zusammengefasst. Wer seinen Alltag aktiv und energievoll bewältigen möchte, sollte diese Regeln nicht nur kennen, sondern in seinem Ernährungsverhalten auch berücksichtigen!



Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich! Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel!

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Treffen Sie eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen. So gelingt es Ihnen leicht vollwertig zu essen und zu trinken. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln liefern viele Nähr-

stoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenige Kalorien.

Pflanzenöle und Nüsse sind zwar kalorienreich, aber auch wertvolle Nährstofflieferanten. Um die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen.

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören

auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. Es sollte die größte Lebensmittelgruppe in einer vollwertigen Ernährung sein. Die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe machen die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Gemüse und Obst aus. Empfehlens-



wert sind täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. 3 Portionen) und 250 g Obst (ca. 2 Portionen). Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen entspricht eine Portion ca. 70 g roh bzw. 125 g gegart.

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate und als

Vollkornvariante zudem reichlich Ballaststoffe sowie ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Getreideprodukte aus Vollkorn sättigen und haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen. Die DGE empfiehlt, mindestens 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst pro Tag aufzunehmen. Neben Getreideprodukten aus Vollkorn gehören auch Kartoffeln zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate. Zubereitet als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln sind sie eine gute Wahl, die wenige Kalorien enthält.

Essen Sie Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2, und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe. Nur tierische Lebensmittel enthalten in nennenswerten Mengen verfügbares Vitamin B12. Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B12 zusätzlich einzunehmen. Als Teil der vollwertigen Ernährung kann eine kleine Menge Fleisch die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern. Dafür reicht eine wöchentliche Menge an Fleisch von insgesamt 300 g für Erwachsene mit niedrigem Kalorienbedarf bis hin zu 600 g für Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf aus.

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett benutzt werden, sind von unterschiedlicher ernährungsphysiologischer Qualität. Eine

gezielte Auswahl der Fettquellen ist wichtig, damit wir gut mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt sind.

Positiv wirkt es sich aus, weniger gesättigte Fettsäuren (meist aus tierischen Lebensmitteln) und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Letztere stecken in pflanzlichen Ölen, Margarine, Nüssen und fetten Fischen. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden. Hervorzuheben ist das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Rapsöl. Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Walnuss-, Lein- und Sojaöl. Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Olivenöl, speziell natives Olivenöl, enthält darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe.

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blut-



druck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid. Der süße Geschmack von Lebensmitteln kann aus ganz unterschiedlichen Quellen kommen. Weitverbreitet ist der allgemein bekannte Haushaltszucker (Saccharose). Er wird bei Lebensmitteln häufig als „zugewetzter Zucker“ verwendet. Auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirupe sowie die Süße aus Früchten, die zum Süßen eingesetzt werden, sind wie Haushaltszucker zu bewerten.

Oft steckt sehr viel Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln, so z. B. in Milchprodukten wie Fruchtjoghurt, Fruchtquark oder Milchwischgetränken (z. B. Kakao). Auch Nektare und Fruchtsaftgetränke enthalten viel Zucker. Zucker ist auch Lebensmitteln zugesetzt, in denen wir ihn nicht gleich vermuten, wie z. B. Ketchup, (Grill)Soßen, Dressings oder Fertig-

mahlzeiten wie Pizza. Fruchtsaftgetränke sowie insbesondere zuckergesüßte Erfrischungsgetränke sind nicht empfehlenswert, da sie viele Kalorien enthalten, nicht sättigen und in der Regel keine lebensnotwendigen Nährstoffe liefern.

Eine hohe Speisesalzzufuhr erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Über verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst und Fertigprodukte sowie Fast-Food nehmen wir viel Salz auf. Aber auch beim Zubereiten von Mahlzeiten zu Hause gelangt viel Salz ins Essen.

Trinken Sie rund 1,5-3 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum

wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden. Ideale Durstlöcher und Flüssigkeitslieferanten sind Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter Tee und Kaffee sind kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können.

Saftschorlen eignen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten. Lightgetränke sind kalorienfrei oder kalorienreduziert. Sie enthalten weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert. Als Durstlöcher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaft, Eistees oder Milchwischgetränke (z. B. Eiskaffee). Sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien.

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich!

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe. Bei der Zubereitung können Lebensmittel Hitze und Wasser ausgesetzt sein. Je weniger Hitze und Wasser Sie einsetzen, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten. Für eine nährstoffschonende Zubereitung von Speisen bietet sich Dünsten oder Dampfgaren an. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie vor allem tierische Lebensmittel ausreichend durchgaren. Für Kleinkinder, ältere Menschen und Schwangere ist dies besonders wichtig, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden. Braten, Grillen, Backen oder Frittieren bei zu hohen Temperaturen kann dazu führen, dass Teile des Essens verbrennen oder verkohlen. In diesen braun-schwarzen Flächen entwickeln sich krebserregende Stoffe. Sie sollten nicht mitgegessen werden.

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsemp-

finden. Das Sättigungsgefühl tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat. Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen können den Genuss fördern, entspannen und dabei helfen das Körpergewicht zu regulieren.

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie zum Beispiel öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Körperliche Bewegung regt den Muskelaufbau an und erhöht den Kalorienverbrauch. Damit hilft Bewegung dabei, das Körpergewicht zu regulieren. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust-/Darmkrebs und Depressionen und ist gut für die Knochengesundheit.



Fit durch elektrische Muskelstimulation: Wie sinnvoll ist EMS-Training?

Das EMS-Training gewinnt zunehmend an Beliebtheit. Immer mehr Menschen nutzen die Methode, die ursprünglich als Rehabilitationsmaßnahme nach Verletzungen angewendet wurde und schlüpfen in hautenge Anzüge oder Westen mit eingearbeiteten Elektroden, damit Stromimpulse ihre Muskeln trainieren und ihre Pfunde schmelzen lassen. Pro Woche sollen schon 20 Minuten der elektrischen Muskelstimulation ausreichen, um klassische sportliche Betätigung zu ersetzen. Doch kann EMS wirklich das Abnehmen beschleunigen und den Muskelaufbau effektiv unterstützen?

EMS steht für Elektro-Myo-Stimulation – vereinfacht ist auch oft von Elektromuskelstimulation oder Elektrostimulationstraining die Rede. Das Prinzip ist einfach: Bei körperlicher Anstrengung leiten unsere Nerven elektrische Impulse vom Gehirn an



unsere Muskeln weiter. Die Muskeln ziehen sich daraufhin zusammen, sie kontrahieren. Beim EMS-Training wird die körperliche Anstrengung elektronisch unterstützt: Während kurze Bewegungsübungen durchgeführt werden, wird ein niedriger Stromimpuls

von außen zu den Muskeln geschickt, um deren natürliche Kontraktion zu verstärken und sie so zu trainieren.

Die stimulierenden Stromimpulse, der sogenannte Reizstrom, stammen beim EMS-Training aus Elektro-

den, die in eine spezielle Funktionskleidung eingearbeitet sind. Diese Kleidung besteht in der Regel aus einem eng anliegenden Ganzkörperanzug, der zur besseren Leitfähigkeit mit Wasser eingesprüht wird oder einer Weste, einem Hüftgurt und Manschetten an Armen und Beinen, in denen die Elektroden sitzen. Verkabelt ist diese Kleidung mit einem Gerät, das die Stromimpulse erzeugt. Dabei kann jede Muskelgruppe einzeln über Regler angesteuert werden. Modernere Geräte funktionieren bereits kabellos, was die Bewegungsfreiheit beim Ausführen der Übungen maximiert.

Erfolge in der Physiotherapie!

Ihren Ursprung hat die elektrische Muskelstimulation in der Physiotherapie. Dort wird Reizstrom seit vielen Jahren eingesetzt, um – beispielsweise nach einer Verletzung oder einer Knie-OP – gezielt die Muskeln wieder aufzubauen oder einem Muskelschwund vorzubeugen. Dafür werden allerdings keine speziellen Anzüge benötigt, sondern Elektroden an der entsprechenden Stelle einzeln auf die Haut geklebt. Als kurzzeitige Reha-Maßnahme zum Muskelaufbau hat EMS bereits gute Erfolge erzielt.

Wirkung auf die Muskulatur!

Werden Muskeln immer wieder zum Zusammenziehen angeregt – egal, ob durch körperliche Aktivität oder durch elektrische Impulse aus Elektroden – werden sie auf Dauer gestärkt.

So wird beim EMS also die Muskulatur trainiert, ohne dass diese dafür viel bewegt werden muss. Dem EMS-Training wird von vielen Experten eine gute Wirksamkeit zum Aufbau von Muskelmasse und der gleichzeitigen Fettreduktion bescheinigt. Vor allem die Stärkung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Brust, Rücken) wird durch das EMS-Training positiv beeinflusst. Vergleichsstudien ergaben, dass mit EMS ähnliche Muskelaufbauwerte erzielt werden, wie mit einem HIT-Training (Hochintensives Training bis zur Erschöpfungsgrenze).

Das EMS-Training gilt also als sehr effizient und soll die Muskeln deutlich schneller wachsen lassen als normales Krafttraining. Dabei können die verschiedenen Muskelgruppen einzeln oder gleichzeitig trainiert werden. Außerdem soll man beim Training mit den Elektroden – viel besser als bei anderen Workouts – auch die tiefen Muskelschichten erreichen können. Erste Effekte sollen sich bereits nach wenigen Sitzungen zeigen.

EMS-Training: So geht's!

Das EMS-Training kombiniert Reizstromimpulse mit der gleichzeitigen Durchführung von Übungen. Zum Einsatz kommen hier Klassiker wie Situps und Kniebeugen, aber auch isometrische Halteübungen, also Anspannungsübungen. In der Regel werden jeweils vier Sekunden Stromfluss und Übungen mit vier Sekunden Pause abgewechselt.

Ein Trainer zeigt, welche Übungen durchgeführt werden sollen und reguliert zudem gezielt den Stromfluss für jede Muskelgruppe. Üblicherweise sollte der Stromfluss im Körper keine Schmerzen verursachen, ein kribbelndes Gefühl gilt aber als normal.

Es wird empfohlen, das EMS-Training ein- bis maximal zweimal die Woche für jeweils 15 bis 20 Minuten durchzuführen. Häufigere Sitzungen sind nicht zu empfehlen, da das Elektrostimulationstraining den Körper stark beansprucht und entsprechende Erholungsphasen erfordert. Ausreichende Pausen sind umso nötiger, wenn EMS mit einem normalen Sportprogramm kombiniert wird.

Fit ohne Anstrengung?

EMS-Training klingt nach Fitness für „Faule“. Doch man sollte EMS nicht unterschätzen. Die Stromimpulse verstärken die durch die Übungen ausgelöste Kontraktion der Muskeln. Die Übungen werden dadurch deutlich anstrengender und selbst leicht aussehende Bewegungen können zum schweißtreibenden Kraftakt werden.

Der Kalorienverbrauch während des EMS-Training soll etwa um 17 Prozent höher sein als bei einer vergleichbaren Belastung ohne zusätzliche Elektroden. In der Regel verbraucht man beim herkömmlichen Sport dennoch mehr Kalorien, denn üblicherweise dauert ein normales Sportprogramm deutlich länger als 20 Minuten.



EMS statt Sport?

Verlockend ist der Gedanke natürlich. Anstatt stundenlangen Joggens, Schwimmens oder Hanteltrainings einfach 20 Minuten lang Stromimpulse durch seinen Körper zu schicken. Aber kann die Elektromuskelstimulation tatsächlich Sport ersetzen?

Zum Aufbau von Muskelmasse und zur Fettreduktion ist EMS laut dem aktuellen Erkenntnisstand durchaus geeignet. Eine höhere Muskelmasse bedeutet wiederum einen höheren Energieverbrauch – auch im Ruhezustand. Insofern kann das EMS-Training auch das Abnehmen unterstützen.

Man sollte sich jedoch darüber im Klaren sein, dass die elektrische Muskelstimulation ausschließlich die Kraft stärkt. EMS kann kein Ausdauertraining ersetzen. Die gezielte Stärkung

der Kondition ist wichtig für die Gefäße sowie für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Und auch der Muskelaufbau soll effektiver sein, wenn man das EMS-Training mit einem klassischen Krafttraining kombiniert.

Experten weisen zudem darauf hin, dass auch die Koordination gezielt trainiert werden muss. Wer seine Muskeln für eine bestimmte Sportart durch EMS stärken will, sollte während des Trainings deshalb Bewegungen nachahmen, die für diese Sportart typisch sind. Des Weiteren werden die Gelenke und die Bänder durch das EMS-Training zwar nicht belastet, aber auch nicht trainiert und können in der Folge Schaden nehmen. Daher sollte ein EMS-Training das reguläre Sportprogramm unterstützen aber nicht komplett ersetzen.

Risiken von EMS!

Je nach persönlicher Konstitution können beim EMS-Training auch Nebenwirkungen auftreten. Genau aus diesem Grund ist beim EMS auch die Erfahrung und das Know How des Anbieters von entscheidender Bedeutung. Wenn beispielsweise während des Trainings Übelkeit, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme auftauchen, sollten Sie mit deutlich reduzierter Impulsstärke trainieren. Darüber hinaus besteht ein erhöhtes Risiko der Überlastung bis hin zu Beschädigungen der Muskeln, da natürliche Mechanismen zum Schutz vor Überdehnung oder Überlastung durch die Stromimpulse weitgehend außer Kraft gesetzt werden. Bisweilen resultiert daraus ein starker Muskelkater. Auch dies ist ein Signal dafür, die Impulsstärke und gegebenenfalls die Dauer des Trainings deutlich zu reduzieren.

Kein Grund zur Sorge besteht jedoch bezüglich eines möglichen Effekts des Stroms auf die Organ- und Herzmuskulatur: Diese werden durch die niederfrequenten Stromimpulse nicht beeinträchtigt.



EMS-Training im Überblick:

Spitzensportler nutzen das EMS-Training, um neben dem konventionellen Training durch den Stromimpuls noch effektivere Reize zu setzen! Und genau so können Sie dies auch tun: Durch EMS-Training wird hocheffizient Fett verbrannt und Muskelmasse aufgebaut. Jedoch wirkt sich das EMS-Training nicht auf Ihre Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training) und auf das Koordinationsvermögen aus! Auch die Fettverbrennung wird durch EMS-Training effektiv unterstützt. Dies zeigt: Im Idealfall ist EMS eine ideale Ergänzung zu konventionellem Kraft-Koordinations- und Ausdauertraining aber kein Ersatz hierfür!



INTERSPORT[®]
FRIEDRICH

Ihr starker Partner in Lüneburg

100 Jahre Timm Handelsgesellschaft

bike park timm



Große
Jubiläumsfeier
mit vielen Ständen
und Events

Sa. 18. April
in Lüneburg
Sa. 25. April
in Winsen

Seit nunmehr 100 Jahren dreht die Timm Handelsgesellschaft – heute bekannt als Bike Park Timm – am Rad! Bereits 1920 bestand das Kerngeschäft des von Wilhelm Timm gegründeten Unternehmens aus dem Verkauf von Fahrrädern. Zwar wurde im Laufe der Jahrzehnte auch mit Haushaltsmaschinen, wie Staubsaugern und Nähmaschinen gehandelt – und in den Achtzigern und Neunzigern auch Motorräder verkauft, doch dem Fahrrad blieb das Familienunternehmen über 100 Jahre immer treu! Als in den folgenden Jahren das Fahrradgeschäft immer komplexer wurde, konzentrierte sich der damalige Geschäftsführer Michael Timm unter dem neuen Namen Bike Park komplett auf den Verkauf und die Pflege des Fahrrades, da er den Boom erkannte, den die vielen Innovationen in diesem Sektor ausgelöst hatten.

Heute zählt das Unternehmen an den beiden Standorten in Winsen und Lüneburg 70 Mitarbeiter und bildet in vier Berufsfeldern aus. Zur DNA des Familienunternehmens gehört bis heute, Trends im Fahrradmarkt zu erkennen und zu setzen. So wundert es nicht, dass der Bike Park schon frühzeitig in die E-Mobilität investierte und zum eBike Kompetenz Center ausgebaut wurde.

Das Team der lünefitness gratuliert seinem eBike-Partner ganz herzlich zum 100-jährigen Jubiläum und freut sich weiterhin auf die gute Zusammenarbeit.

Aquaback im Salü:

Aquaback ist ein Gerätezirkel unter Wasser, der ein gelenk- und rückschonendes Training gewährleistet, da unter Wasser, bei reduzierter Schwerkraft, deutlich sanfter trainiert werden kann. Grund genug, dieses Ganzkörpertraining einmal zu testen!



Ich gebe es zu: Als sportlich aktiver Mensch habe ich „Aqua-Kurse“ bisher als ideales Reha-Training betrachtet, da das Trainieren unter Wasser die Schwerkraft minimiert und deshalb oft nach Gelenk- oder Rückenproblemen oftmals Bestandteil einer therapeutischen Maßnahme ist. Der Aquaback-Kurs im Salü geht aber weit darüber hinaus. Der Kursleiter, Jan-Maverick Matern (Fachangestellter für Bäder-

betriebe), startete die Kursstunde mit einem leichten Dehnungs- und Aufwärmprogramm, bevor es an die Geräte ging. Auf den ersten Blick erinnern die im Wasser stehenden Geräte an die in einem Fitnessstudio. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass hier nicht mit Gewichten gearbeitet wird, sondern mit dem Druckwiderstand des Wassers. Dies gewährleistet eine gleichbleibende

Belastung in der Druck- und Zugphase und schließt eine muskuläre Überlastung aus. Die Widerstände der Geräte können darüber hinaus in drei Stufen verstellt werden, sodass jeder Kursteilnehmer seinen individuellen Belastungsgrad wählen kann. Kombiniert werden die Geräteübungen mit Freiübungen, wie beispielsweise der Wasserhantel oder dem Trampolinspringen unter Wasser. Auf diese Weise absolviert man ein Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Kraftausdauer und Koordination geschult werden. Dank poppiger Musik und dem engagierten Kursleiter, der gerne Hilfestellung gibt, kommt auch der Spaß nicht zu kurz.



Infos und Anmeldung:
tel: 04131 7230
web: salue.info

Wie läuft das mit der Behandlung von Krampfadern?



Dr. Thomas Nolte

Viele Menschen leiden unter Krampfadern, und oftmals ist dies nicht nur ein ästhetisches, sondern auch ein medizinisches Problem. Gleichzeitig wird die Behandlung von Krampfadern gerne hinausgezögert oder über Jahre gar nicht angegangen. Aus diesem Grund sprachen wir mit Dr. Thomas Nolte, Direktor des Gefäßzentrums und Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie und Wundzentrum am Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen, über die Möglichkeiten der Behandlung und wie schnell wieder mit einem ambitionierten Training begonnen werden kann.

Herr Dr. Nolte, wie entstehen eigentlich Krampfadern?

Krampfadern sind funktionsuntüchtige Hautvenen an den Beinen. Die Klappen, die sich alle zehn bis fünfzehn Zentimeter in den Venen befinden, sind hier defekt. Das Blut, das eigentlich portionsweise über die Funktion die-

ser Klappen zum Herzen transportiert wird, staut sich deshalb beziehungsweise fließt entgegen der normalen Richtung des Blutstroms. Außerdem steigt der Druck in den Gefäßen. Diese dehnen sich aus – und werden dann äußerlich als bläuliche Krampfadern sichtbar. Meistens in den Beinen, weil sich das Blut wegen des gestörten

Flusses der Schwerkraft folgend am tiefsten Punkt im Körper sammelt.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Grundsätzlich ist das Ziel einer Behandlung das Verschließen der Venensegmente, in denen die Klappen nicht

mehr funktionieren. Da im Hautvenen-netz lediglich etwa zehn Prozent des gesamten Beinvenenblutes strömt, ist ein Entfernen der Krampfadern in der Regel problemlos. Neben dem Ziehen der erkrankten Blutgefäße kommt auch das im Volksmund als „Veröden“ bekannte Verschließen infrage. Hierzu zählt zum Beispiel auch die Laser- oder Radiofrequenzbehandlung. Durch die Einwirkung der gebündelten Energie vernarben die Gefäße und werden anschließend vom Körper abgebaut.

Wie lange dauern die Eingriffe?

Die Dauer eines Eingriffs ist abhängig von dem Ausmaß der Krampfader-Entwicklung. In der Regel sprechen wir aber von 30 bis 70 Minuten – ohne, dass sich daran die Schwere einer Operation ablesen ließe.

Werden sie stationär oder ambulant durchgeführt?

Krampfader-Behandlungen werden in den meisten Fällen ambulant durchgeführt. Eine stationäre Versorgung ist nur in speziellen Ausnahmesituationen vorgesehen. Für die ambulante Therapie wird den Patienten eine lokale Betäubung verabreicht, aber auch eine Vollnarkose ist möglich. Etwa zwei Stunden nach dem Eingriff können die Patienten schon wieder nach Hause gehen.

Und was ist bei der Nachsorge zu beachten?



**Krampfadern?
Im nächsten Urlaub nicht mehr!**

Nach dem Ziehen einer Krampfader befindet sich im Unterhautfettgewebe eine Art leerer Kanal. Außerdem sind dort noch Seitenäste der entfernten Vene vorhanden, die nicht abgedichtet sind. Beides soll verkleben, und dafür müssen Kompressionsstrümpfe getragen werden. Diese sorgen außerdem für eine geringere Schwellung nach dem Eingriff und wirken der Bildung von Blutergüssen entgegen.

Wann können die Betroffenen wieder mit moderatem Sport beginnen?

Wir raten Patienten, für acht bis zehn Tage nach der Operation auf starke körperliche Belastung zu verzichten; leichtes Walking oder e-Bike fahren kann am Tag nach dem Eingriff begonnen werden. Das beschleunigt den Heilungsprozess, weil die moderate Bewegung die Muskelpumpenfunktion in den Beinen aktiviert, den Blutfluss fördert und so das Gewebe entstaut sowie Thrombosen entgegenwirkt. Vermeiden sollte man Sportarten, die zum Beispiel über Bauchpressen den venösen Abflussdruck erhöhen.

Für eine bessere Kompression – nach der OP... beim Sport... zur Vorsorge!



Dass Kompressionsstrümpfe nach einer Krampfaderbehandlung unabdingbar sind, ist hinlänglich bekannt. Sie sorgen für eine geringere Schwellung nach dem Eingriff und wirken der Bildung von Blutergüssen entgegen. Doch damit ist das Einsatzgebiet von Kompressionsstrümpfen noch lange nicht beschrieben. Auch beim Sport zeigen sie sich gleich mehrfach hilfreich. Die Spezialisten von Reha-OT können in allen Anwendungsgebieten besondere Highlights bieten. Durch fotografische Beinvermessung bis hin zu anwendungsspezifischen Webtechniken bei der Herstellung der Strümpfe kann Reha-OT individuell auf alle Bedürfnisse eingehen.



Auch unser Blut folgt der Schwerkraft. Und so kommt es, dass unsere Wadenmuskulatur permanent – aber gerade bei langen Trainingseinheiten – das Blut wieder in Richtung Herz pumpen muss. Gelingt dies nicht mehr in ausreichendem Maß, findet zwischen Vene und umliegendem Gewebe eine Art Druckausgleich statt. Hierbei wird Flüssigkeit im Gewebe eingelagert. Vermieden werden kann dies durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen, da sie durch gezielten Druck von Außen die Wadenmuskulatur bei ihrer Arbeit unterstützen.

Kompression ist nicht gleich Kompression. Kompressionsstrümpfe gibt es in unterschiedlichen Kompressionsklassen. Die Auswahl richtet sich hier

aber nicht nach der Optik, sondern nach der spezifischen Erkrankung des Patienten oder der gewünschten Wirkung beim Sport – und hier kommt die berührungslose Vermessung via Fototechnik von Reha-OT ins Spiel. In einem 3D-Messverfahren werden die Beine exakt vermessen und die Kompressionsstrümpfe gemäß der Messwerte und der gewünschten Wirkung millimetergenau angepasst!

Mit den Stützstrümpfen zu Großmutterzeiten haben die High-Tech-Produkte von heute nichts mehr zu tun.

Kompressionsstrümpfe unterstützen die Regeneration
Durch den Kompressionsstrumpf wird ein lokaler Druck am Knöchel und im

Wadenbereich ausgeübt. Durch diesen Druck wird der Venendurchmesser verengt. Dadurch schließen die Venenklappen wieder vollständig und die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden, minimiert sich. Die Gewebsflüssigkeit kann nun wieder in den Venen aufgenommen werden und auch besser abfließen. Daraus resultiert, dass die Beine nicht so stark anschwellen können, Wassereinlagerungen verhindert werden und sich die Beine um ein Vielfaches leichter anfühlen – und dies auch beim Sport.

Tipp: Tragen Sie die Kompressionsstrümpfe nach dem Training noch zirka 60 Minuten. Dadurch wird der Blutfluss weiter gefördert und die Regeneration der Muskulatur begünstigt!

Ihre Gesundheitspartner!

Lüneburg | Adendorf | Winsen/Luhe | Geesthacht | Lauenburg



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

Sanitätshaus | Orthopädietechnik | Rehathechnik
Reha-Sonderbau | Kinderorthopädie | Brustprothetik
klinische Orthopädie | Orthopädeschuhtechnik
Kompressionstherapie



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



Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram



Hilft Sport gegen Krebs? Die neuen Erkenntnisse!

Professor Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln arbeitet derzeit mit mehreren Arbeitsgruppen, im Rahmen eines EU-Projekts, an der Frage, inwieweit Sport bei der Krebstherapie helfen kann. Noch vor einigen Jahren ging man davon aus, dass Sport als begleitende Maßnahme bei der Krebstherapie die Nebenwirkungen abmildern kann. Heute ist sich Professor Bloch sicher: „Sport wirkt wie ein Krebsmedikament!“



Prävention

Zum einen hat sich bei den Studien der jüngeren Zeit herausgestellt, dass sportliche Aktivität das Potential hat, das Krebsrisiko signifikant zu minimieren. Wenn man in der Woche sechs Stunden moderat läuft oder walkt, reduziert sich beispielsweise das Darmkrebs-Risiko um 40 Prozent. Für Prostata-Karzinome liegt der Wert der Risikosenkung bei etwa 25 bis 30 Prozent. So auch bei Brustkrebs. Gerade bei Darmkrebs kann man zusätzlich durch gute Ernährung einen sehr guten Schutz bekommen. Wer übergewichtig ist, steigert sein Krebsrisiko.

Darüber hinaus kann Sport auch bei bereits erkrankten Patienten bei der Therapie und Heilung auf mehreren

Ebenen seine positive Wirkung entfalten und leistet somit einen wichtigen Beitrag bei der vollständigen Genesung.

Durch den Sport werden Prozesse ausgelöst, die helfen, den Tumor zu bekämpfen. Man heilt durch Sport nicht den Krebs. Aber man versetzt den Körper in die Lage, besser mit dem Krebs fertig zu werden oder auch die Therapie besser zu verarbeiten. Ein zentraler Mechanismus ist dabei, das Immunsystem anzuregen. Jede körperliche Betätigung löst so etwas wie Stress auf das Immunsystem aus, das darauf reagiert und seine Stellgrößen und seine Aktivität verändert. Es kommt zu immunologischen Prozessen, die direkten Einfluss auf den Krebs haben.

Ein Beispiel dafür sind die natürlichen Killerzellen. Diese erkennen Tumorzellen, greifen sie an und können sie auch zerstören. Dies wird auch lytische Aktivität genannt. Darunter versteht man, wie viele Tumorzellen von den natürlichen Killerzellen aufgelöst werden. Die Aktivität bei diesen Zellen steigt bei trainierten Personen und vor allem nach dem Sport. Es gibt auch noch viele andere Zellen, die bei Krebs eine Rolle spielen und die ähnlich reagieren.

Prinzipiell gilt: Sport hilft nicht nur das Krebsrisiko zu minimieren, sondern unterstützt den Körper auch bei der Therapie und der Genesung bei einer Erkrankung! Wer mit einem hohen Fitnesslevel an Krebs erkrankt, hat bessere Voraussetzungen auf Heilung!



Aus Staub, Schauspiel von Jan Neumann
Vorstellungen bis 31.03.



Caravaggio (UA), Tanzstück von Olaf Schmidt
Vorstellungen bis 24.04.



Moby Dick, Schauspiel
nach dem Roman von Herman Melville
Vorstellungen bis 10.05.

Die kommedien Premieren am Theater Lüneburg

Der fliegende Holländer

Romantische Oper von Richard Wagner
Premiere 07.03. / Großes Haus

Pinguine können keinen Käsekuchen backen

Schauspiel von Ulrich Hub / Ab 9
Premiere 25.03. / Junge Bühne T.3

Emilia Galotti

Trauerspiel von
Gotthold Ephraim Lessing
Premiere 27.03. / Großes Haus

Das Tagebuch der Anne Frank

Junge Oper von Grigori Frid / Ab 12
Premiere 16.04. / Junge Bühne T.3

Der Esel bleibt immer der Esel

SeniorenTheaterClub „Die Mimetten“
Premiere 24.04. / T. Studio

KARTEN: theater-lueneburg.de
04131 421 00



THEATER
LÜNEBURG

WIR FEIERN GEBURTSTAG – FEIERN SIE MIT!



Mit viel Spaß + Spiel am **18. April** in Lüneburg und **25. April** in Winsen!

bike park
timm