

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

2 März
19 April

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Fatburner!

Abnehmen ohne Jojo-Effekt!

Mit 50+ zur Traumfigur!

Geht das noch?

14 Tage Detox!

Bringt das was?

#luenefitness
lünefitness.de



**Stark sein.
Stark bleiben.**

Kieser Training Lüneburg
Feldstraße 2a | Telefon (04131) 408 67 10
kieser-training.de

*Gilt für Neukunden bei Aboabschluss bis 31.03.2019. Nur in teilnehmenden Studios.

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Erstausgabe der **lünefitness** im Januar diesen Jahres wurde von der fitnessbegeisterten Leserschaft sehr gut angenommen und in den sozialen Medien immer wieder lobend kommentiert. Auch das positive Feedback der direkten Rückmeldungen hat uns sehr gefreut und für weitere Aufgaben motiviert. Bedanken möchten ich mich besonders für die vielen Zuschriften, die uns neue Anregungen gegeben haben und uns darin bestärken mit diesem Magazin einen Beitrag für ein gesundes und fitnessorientiertes Lüneburg zu leisten. Lüneburg ist nicht nur Hanse, Lüneburg ist auch fit.

So finden Sie auch in dieser Ausgabe der **lünefitness** wieder viele interessante Beiträge, die Ihnen dabei helfen werden Ihr Leben fit und vital zu gestalten, sowie viele Gesundheitstipps, die Ihr Leben leichter werden lassen. **Bleiben Sie in Bewegung!**

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Fatburner – Abnehmen ohne Jojo-Effekt
 - 08 **Training**
Mit 50+ zur Traumfigur! Geht das noch?
 - 16 **Gesundheit**
Kurkuma – Wunderwurzel wirkt wie Kortison?
 - 18 **Prävention**
14 Tage Detox! Kann das entgiften?
Im Interview: Katja Wesner
- ... und vieles mehr!

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
Pexels, Adobe Stock, Pixabay,
Levin Menger

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT



Nahrungsmittel, die als Treibstoff für den Fettabbau gelten, sind gesund und halten auf Dauer schlank und fit. Wer wirklich abnehmen möchte, sollte sie in seiner Ernährung berücksichtigen, seine Aktivität steigern und nicht auf falsche Versprechungen von irgendwelchen 4-Wochen-Diäten hereinfallen.

Um unsere Ernährung ist es nicht zum Besten bestellt. Nicht die Natur liefert heutzutage unsere Nahrung, sondern zu zirka 80% die Industrie. Fertigmenüs, Schokoriegel, Suppen aus Tüten oder Plastikbechern 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. Wenn Sie beispielsweise während einer 4-Wochen-Diät vier Kilo abgenommen haben, können Sie davon ausgehen, dass Sie zwei Kilo Muskelmasse und zwei Kilo Fett verloren haben. Fallen Sie danach in Ihr normales Ernährungsverhalten zurück, werden die Fettdepots sehr schnell wieder aufgefüllt. Die verlorene Muskelmasse wird von alleine nicht zurückkommen. Sie

Brokkoli

In dem grünen Bruder des Blumenkohls stecken reichlich Carotinoide, Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen. Außerdem enthält er Chrom und trägt so zur Eiweiß- und Fettverwertung bei!



muss wieder auftrainiert werden. Wer dies nicht berücksichtigt wird mit jeder Diät mittelfristig Muskulatur abbauen und Fettdepots aufbauen. Von Diät zu Diät wird das Abnehmen schwieriger und der Frust größer. Die Hauptursache für Übergewicht ist meist eine zu fette Ernährung, Kohlenhydrate 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 transportiert Aromen - darum schmecken uns Fleisch, Wurst, Butter und Gebäck so gut.

Gute und schlechte Fette

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.

Fatburner in Nahrungsmitteln

Fatburner sind Vitalstoffe, die das Fett in den Zellen zum Schmelzen bringen. 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.

Fatburner Eiweiß

Eiweiß ist lebenswichtig - aus winzigen Eiweißmolekülen sind unsere Zellen, Organe, Nerven, Enzyme und Hormone aufgebaut. Eiweiß gilt als Schlankmacher, wenn man es richtig einsetzt. Und zwar nicht in Form von fetter Wurst oder Käse, sondern in Form von guten Eiweißen. Gute Eiweiße stecken beispielsweise in magerem Geflügel, Hüttenkäse, Fisch und Meeresfrüchten. Außerdem kommt es in pflanzlicher Form in Soja, Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsen-

früchten 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. Das ist fatal, denn in den Muskeln wird nun einmal Fett verbrannt.

Fatburner Kohlenhydrate

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 Glukosespiegel (auch Blutzuckerspiegel

genannt) 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 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 besser. Und wer die Zufuhr dieser guten Kohlenhydrate erhöht, bei dem purzeln die Pfunde.

Nüsse

Auch in Nüssen ist Chrom enthalten. Es greift positiv in den Zuckerstoffwechsel ein und fördert die Eiweiß- und Fettverwertung.



Reichhaltige und ausgewogene Ernährung liefert die Energie für Training und Bewegung!

Fatburner Vitamim C

Dieses Powervitamin schlechthin 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 500 mg bis 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 geben. Die Flavonoide im Fruchtfleisch unterstützen die Wirkung zusätzlich.

Warum Biostoffe so wichtig sind

Wenn unser Körper alle Biostoffe hat, ist er im Normalzustand – fehlen Eiweiß, Vitamin C oder Spurenelemente, klammern die Pfunde. Fehlt nur ein Rädchen im Stoffwechselgetriebe

läuft der Körper auf Sparflamme. Das ist auch der Grund, warum einseitige Diäten langfristig dick machen. Der Körper benötigt all diese verbrennungsrelevanten Stoffe und darf keinen Mangel verspüren. Erst wenn er merkt, dass er das bekommt, was er braucht, dann gibt er auch frei, was er nicht braucht – überflüssiges Fett.

Fisch, Sushi, Meeresfrüchte

Diese Produkte enthalten Methionin und Jod. Methionin ist eine Aminosäure und spielt eine wichtige Rolle beim Eiweißabbau. Jod hilft der Schilddrüse den Stoffwechsel anzutreiben.



Der beste Fatburner: Fitnessstraining und Bewegung im Alltag!

Auch wenn wir uns gesund ernähren, auf gute Kohlenhydrate achten und schlechte Fette vermeiden – das A und O für einen gesunden Körper ist und bleibt unser Bewegungsverhalten. Gerade mit zunehmendem Alter neigt der Körper dazu Fett einzulagern und Muskulatur abzubauen. Dem können wir nur „aktiv“ entgegenwirken. Ein ausgewogenes Fitnessstraining mit Ausdauer- und Kraftanteilen ist hierbei genauso wichtig, wie die Bewegung im Alltag.



Wir bringen Frauen in Bewegung...

- mit Zirkeltraining
- auf dem Laufband
- bei Pilates oder Yogakurs
- in der Rückenschule
- bei Entspannung mit Klangmeditation

vital und bewegt

Fitness von Frauen für Frauen

Rote Straße 10a
21335 Lüneburg
kontakt@vital-und-bewegt.de
www.vital-und-bewegt.de
tel 04131 777408

effektiv · individuell · persönlich · ganzheitlich · beratend



Mit 50+ zur Traumfigur!

Geht das noch?



Mit über 50 ist der Zug für einen attraktiven Körper abgefahren? Von wegen! Viele Menschen sind in diesem Alter beruflich arriviert, haben einen hohen Lebensstandard und fühlen sich sogar nicht nach Ü50. Nur zum jugendlichen Geist passt oft der Körper nicht mehr. Doch wir können auch mit über 50 noch die Kurve kriegen, wenn die Motivation und die Bereitschaft zur Veränderung vorhanden ist. Unsere Tipps für mehr Bewegung und Gesundheit helfen Ihnen dabei!

Durch den medizinischen Fortschritt in den letzten Jahrzehnten und den damit verbundenen Möglichkeiten werden wir immer älter. Da erscheint es nur logisch, dass wir mit über 50 nicht zum alten Eisen gezählt werden wollen. Als ultimativer Beweis für Jugendlichkeit und Fitness gilt dabei immer noch ein gesunder und durchtrainierter Körper. Darüber hinaus kann es doch nicht unser Lebensziel sein besonders alt zu werden. Viel attraktiver ist es doch, besonders lange fit und gesund zu bleiben und sich eine positive Lebensenergie zu bewahren!

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 zur Traumfigur 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 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 selbstbe-

wusster werden Sie. Denn jede einzelne Sporteinheit steigert nicht nur

Es wird ein langer Weg! Welche Motivation begleitet Dich?

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?

Der Check beim Doc!

Speziell, wenn Sie jetzt richtig mit Sport loslegen wollen, sollten Sie mit Ihrem Arzt abklären, ob Ihr Herz-Kreislauf-System gesund ist und die Gelenke alles klaglos mitmachen würden. Ihr Arzt kann so feststellen, ob es für Sie bei der sportlichen Betätigung Einschränkungen oder No-Goes gibt.

Ein besonderes Thema bei Männern über 40 ist das Testosteron. Das männliche Geschlechtshormon sorgt nicht nur für Potenz, sondern auch für psychische Gesundheit und körperliche Vitalität. Schon ab dem 30. Lebensjahr geht die Produktion langsam zurück und so können insbesondere Männer zwischen 40 und 50 einen Mangel entwickeln. Ein Hausarzt oder Urologe kann den Testosteronspiegel messen und bei Bedarf eine Substitution verschreiben, um das Level auf ein normales Niveau

zu heben. Das wirkt sich positiv auf Ihr Leistungspotenzial aus und hilft Ihnen letztendlich auch dabei, sich den Traum vom idealen Körper zu erfüllen. Die gute Nachricht: Durch regelmäßigen Sport und gesunde Ernährung werden auch Ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht finden.



Auch bei Frauen in diesem Alter spielen die Hormone eine besondere Rolle. Durch die Menopause sinkt der Östrogenspiegel, dadurch kann es zu einer Abnahme der Knochendichte kommen und eine Osteoporose droht. Das bedeutet, die Knochen werden nicht mehr ausreichend mit Calcium versorgt, werden spröde und können brechen. Auch hier kann gezieltes Krafttraining Abhilfe schaffen.

Gesunde Ernährung!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das Wichtigste auf dem Weg zum Traumkörper. Viele, die neu motiviert sind etwas für sich, ihren Körper und ihre Gesundheit zu tun, beginnen gleichzeitig mit einer Diät und mit Training. Dieses Vorhaben wird in kurzer Zeit genauso scheitern, als wenn sie versuchen mit dem Auto

in Urlaub zu fahren und nicht tanken! Wollen wir beispielsweise Muskulatur aufbauen, benötigt der Körper auch die entsprechenden Brennstoffe. Daher ist es viel wichtiger das Richtige, statt weniger zu essen. Geben wir unseren Körper nicht genügend Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, etc. und trainieren munter drauf los, laufen wir gerade mit 50+ in eine temporäre Unterversorgung, die der Freude am Training ein jähes Ende bereiten kann: Überlastungserscheinungen, wie Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit oder gar Verletzungen können die Folge sein. Ein Muskel, der wachsen und leistungsfähiger werden soll benötigt Energie. Und diese kann er nur aus einer gesunden und aus-

gewogenen Ernährung beziehen. In unserem Ernährungsartikel auf Seite 4 erhalten Sie viele Tipps und Anregungen für die richtige Ernährung, die Ihnen auch genügend Power für ein aktives Leben bereitstellt.

Training & Bewegung im Alltag!

Wer sich mit 50+ auf den Weg zur Traumfigur macht, 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.

**Mit 25 galt:
Trainiere hart – erhole
Dich schnell!
Mit 50+ gilt:
Trainiere intelligent –
fühle in Deinen Körper!**

Beginnen Sie Ihr Krafttraining moderat und idealerweise unter Aufsicht eines geschulten Fitness- oder Personaltrainers. Gerade bei Menschen über fünfzig gewöhnen sich die Bänder und Gelenke deutlich langsamer an die neue Belastung als die Muskulatur. Wer übertreibt oder zu schnell die Intensität steigert, riskiert Verletzungen. Kraftsportler trainieren zum Muskelaufbau gerne auch einmal mit hohen Gewichten bis an die sogenannte „muskuläre Erschöpfungsgrenze“. Mit 50+ sollte dies unterlassen werden. Empfohlen werden Trainingsintensitäten mit 60-80%. 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 vermei-

den Sie Fehlbelastungen und daraus resultierende Verletzungen!

Auch im Ausdauerbereich ist mit 50+ die „Entdeckung der Langsamkeit“ kein schlechter Ratgeber. Beim Joggen oder Radeln können Pulswerte von über 150 Schlägen gerne vermieden werden. Hier gilt die Faustregel: Theoretischer Maximalpuls (200) - Lebensalter = Maximaler Trainingspuls.

Wenn Sie Ihren Trainingserfolg weiter unterstützen wollen, ist es empfehlenswert aktive Bewegung auch in Ihrem Alltag zu integrieren. Am Wochenende ein Spaziergang mit dem Partner, Familie oder Freunden – Ein-

kaufen mit dem Rad statt mit dem Auto – im Schwimmbad nicht nur in der Sonne liegen, sondern auch ein paar Bahnen schwimmen – zu Hause einfach mal die Gymnastikmatte ausrollen und ein paar Kraft- Yoga- und Stretchingübungen machen – all dies verbrennt Kalorien einfach mal so nebenbei und fördert die Fitness.

Keine falschen Illusionen machen!

„Wie soll mein Traumkörper eigentlich aussehen?“ Das ist die Frage, die Sie sich stellen sollten – ohne dabei unrealistisch zu werden. Wenn Sie von morgens bis abends in einem Büro sitzen, haben Sie denkbar schlechte Voraussetzungen, um wie ein Perso-

naltrainer im Fitnessstudio auszusehen. Wenn Sie noch nie regelmäßig Sport gemacht haben, wird es auch schwieriger, Muskeln aufzubauen – verglichen mit jemandem, der schon seit zehn Jahren ins Fitnessstudio geht.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und seine individuellen Möglichkeiten. Versuchen Sie das Maximum aus sich herauszuholen, ohne sich zu überlasten oder falschen Illusionen hinterherzulaufen. Ein Traumkörper ist ein langwieriges Projekt und erfordert Ausdauer und Disziplin. Je nachdem, welche Ausgangssituation Sie haben (ob starkes Übergewicht, Untergewicht oder einen durchschnittlich geformten Körper), wird das Projekt mehrere Monate oder sogar Jahre in Anspruch nehmen. Das schaffen Sie nicht, wenn Sie sich nur quälen, zwingen und überwinden müssen.

Entdecken Sie Ihre individuelle Freude am Training und einer gesunden Lebensweise. Genießen Sie Ihre Erfolge und bleiben Sie am Ball! Und auch, wenn es mal nicht so rund läuft mit dem Training, der Motivation und einer ausgewogenen Ernährung: Geben Sie nicht auf, halten Sie sich Ihr Ziel vor Augen und machen Sie es am nächsten Tag einfach besser. Ihr Körper wird es Ihnen danken, denn Sie fördern nicht nur Ihre gute Figur, sondern auch Ihre Fitness und Ihre Gesundheit!



Das Fitnessprogramm der Volkshochschule Lüneburg!

Weitere Infos
und Kursbuchung:
tel 04131 15660
Das komplette Kurspro-
gramm finden Sie online:
vhs.lueneburg.de

XXL - Sport

„Für Sport ein paar Pfunde zu viel ist keine Ausrede!“ Regelmäßige Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch, baut die Muskulatur auf und das Fett langsam ab. In diesem Kurs geht es um Ausdauertraining und gelenkschonendes Krafttraining mit Kleingeräten. Fr, 08.03.19 bis 05.04.19, 17:30 - 18:30 Uhr, EUR 28,00 zzgl. EUR 2 Materialumlage pro Termin/Teilnehmer, ermäßigt: EUR 25,20

Bootcamp

Bewegung mit Spaß an der frischen Luft, egal bei welchem Wetter, Training an den schönsten Locations direkt in der Stadt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Handtuch. Mi, 13.03.19 bis 27.03.19, 17:30-18:30 Uhr, EUR 16,80, ermäßigt: EUR 15,00

Fahrrad Fit rund um Lüneburg Für Frauen

Entdecken Sie Lüneburg und Umgebung. Lernen Sie wie Sie sich körperlich, mental und praktisch auf eine

längere Radtour vorbereiten können. Die Strecken werden zwischen 30-80 km betragen, je nach Abstimmung mit dem Wetter und Teilnehmern. Ein Termin wird für „Pannen in der Pampa“ reserviert sein. Der erste Treffpunkt ist am Kloster Lüne vor der Zehntscheune, Am Domänenhof. Sa, 16.03.19 bis 22.06.19, 11:30 - 15:00 Uhr, EUR 60,00 zzgl. Gebühren für den Farradtechniktermin

Blindenguide

Begleitung von sehbehinderten und blinden Läufer*innen (Informationsveranstaltung). Hier kann das gemeinsame Laufen für den Sehbehinderten genauso wie für den Laufpartner zu einem neuen Lebensgefühl werden. Das Führen von Sehbehinderten stellt an den Begleiter hohe und vielfältige Anforderungen. Diese Informationsveranstaltung bietet Möglichkeiten für Fragen und Austausch von Interessierten an die Lauftherapeutin Frau Wegener. Do, 28.03.19, 18:30-19:30 Uhr. Kostenlos.

Faszination Faszien

Geschmeidig durch den Alltag
Faszien sind ein multitalentiertes Netzwerk welches den ganzen Körper durchzieht. Dies wird in einem leicht verständlichen Überblick präsentiert. Faszienfitness-Übungen und Anregungen für faszien gesunde Alltagsbewegung machen spürbar geschmeidig. Sa, 23.03.19, 14:00-18:00 Uhr, EUR 27,70 zzgl. Handoutkosten: EUR 3,00 zu zahlen vor Ort, ermäßigt: EUR 24,90



Schwimmen ist eines der besten Ausgleichstrainings die es gibt. Und dies nicht nur für Läufer oder Radsportler, sondern für nahezu alle Disziplinen. Beim Schwimmen werden nicht nur Arme und Beine trainiert, sondern die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt.

Schwimmen für Läufer

Gerade beim Laufen belasten wir unseren Körper recht einseitig. Beim Schwimmen wird der Rumpf gestärkt, und die Körperspannung verbessert sich, was wiederum einem guten Laufstil zugutekommt. Schwimmen sorgt aber nicht nur für eine ausgewogene Muskulatur und Figur, es verbessert dazu auch die Arm-Bein-Koordination – was den ergonomischen Bewegungsablauf fördert und das Laufen effizienter macht.

Schwimmen für Radfahrer

Ähnlich wie beim Laufen werden auch auf dem Fahrrad hauptsächlich Bein- und Gesäßmuskulatur gestärkt. So kommt Bikern die Stärkung der Rumpf- und Armmuskeln beim Schwimmen zugute. Zumal gerade

bei der tiefen Haltung auf dem Rennrad der Lendenwirbelbereich stark belastet wird. Hier ist eine stabile Rückenmuskulatur in Kombination mit guter Mobilisation der beste Garant, um schmerzfrei auf dem Rad zu sitzen. Insbesondere Kraulen und die Rückenschwimmtechnik verbessern auch die untere Rumpfmuskulatur. Die Sauerstoffaufnahme beim Radfahren und Schwimmen ist vergleichbar hoch, der Effekt fürs Ausdauertraining ist somit fast ähnlich.

Schwimmen für Fitnesssportler

Für alle, die hauptsächlich im Studio auf Krafttraining setzen, kann Schwimmen den Trainingserfolg steigern. Konditionelle Fähigkeiten durchs zusätzliche Schwimmen ergänzen das meist rein auf Kraftzuwachs ausgelegte Studiotraining. Hierbei kann man entweder ein reines Ausdauertraining absolvieren oder auf das Intervallschwimmen zurückgreifen, damit die Schnellkraft nicht verloren geht. Die Massagewirkung des Wassers entspannt den oft erhöhten Muskeltonus durch das Krafttraining.

Aqua-Fitness im SaLü

Großes Kursangebot
für Jung und Alt
Jetzt für die Staffel
April bis Juni
anmelden und fit in
den Sommer starten.

Anmeldung unter:
04131 723-0



 **SALZTHERME
LÜNEBURG**

Kurzentrums Lüneburg Kurmittel GmbH
Uelzener Straße 1-5, 21335 Lüneburg
www.salue.info



Fuß- oder Gelenkschmerzen?

Wie kann ich das vermeiden?

Beschäftigt man sich mit typischen Beschwerden von Läufern, tauchen einige Begriffe immer wieder auf. Von Fußschmerzen über das gefürchtete Läuferknie oder ganz klassisch der Ischias. Doch nicht immer sind naheliegende Ursachen die wahren Auslöser der Schmerzen. Bei REHA-OT ist man dem Phänomen auf den Grund gegangen!

Jeder Fuß ist so individuell, wie der Charakter, der darauf steht, geht und läuft. Unsere Schuhe sind es leider nicht. Selbst hochwertige Laufschuhe verfügen nur über ein Standardfußbett. Da bei Läufern der Fuß einer

hohen Belastung ausgesetzt ist, können oft schon leichte Fehlstellungen negative Auswirkungen hervorrufen. Das Perfide dabei ist, dass eine solche Fehlstellung nicht zwingend Schmerzen im Fuß verursacht. Oftmals sind es

die Muskulatur, Bänder, höher gelegene Gelenke bis hin zur Wirbelsäule, die schmerzen. Und genau hier setzt die OPTIVA Schuheinlage von REHA-OT an. Diese orthopädischen Einlagen nach Maß werden in der hauseigenen Werk-

statt in Handarbeit gefertigt und sind für Läufer genauso geeignet, wie bei krankheits- und verletzungsbedingten Problemfüßen oder zur Prophylaxe bei starker Belastung.

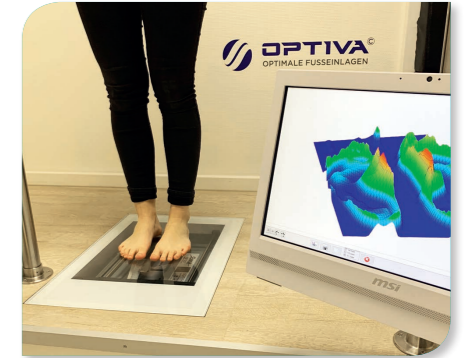


Hierfür werden die Füße mit modernster Technik dreidimensional vermessen. Die Profis von REHA-OT arbeiten hierbei mit einem Fußscanner, der eine Trittspur erstellt. Daran anschließend

„OPTIVA Fußeinlagen – für Sie individuell angepasst!“

wird eine digitale Fußdruckmessung durchgeführt. So erhalten die Handwerksmeister von REHA-OT alle relevanten Informationen aufgrund derer für Ihren Fuß die passende Schuheinlage individuell gefertigt werden kann.

Der Erfolg der Einlagen hängt in erster Linie von der konsequenten Nutzung ab. Tragen Sie orthopädische Einlagen daher möglichst täglich. Anfangs ist es



ganz normal, dass sich das Laufen mit den Einlegesohlen noch ungewohnt anfühlt. Solange Sie keine Schmerzen verspüren, sollten Sie die orthopädischen Einlagen dennoch konsequent nutzen; bereits nach kurzer Zeit werden Sie sich eingewöhnt haben.

Ihre Gesundheitspartner!

Lüneburg | Winsen/Luhe | Geesthacht | Lauenburg



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

Sanitätshaus | Orthopädietechnik | Reha-technik
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

Kurkuma



Eine neue Studie unterstellt der Wunderwurzel Eigenschaften, die man nicht für möglich gehalten hatte!

Dass Kurkuma in Indien seit Jahrtausenden als vielseitiges Gewürz und als heilbringend verehrt wird ist allseits bekannt. Doch kann die Wunderwurzel auch als Kortison-Ersatz genutzt werden, wie eine neue Studie nachgewiesen haben will?

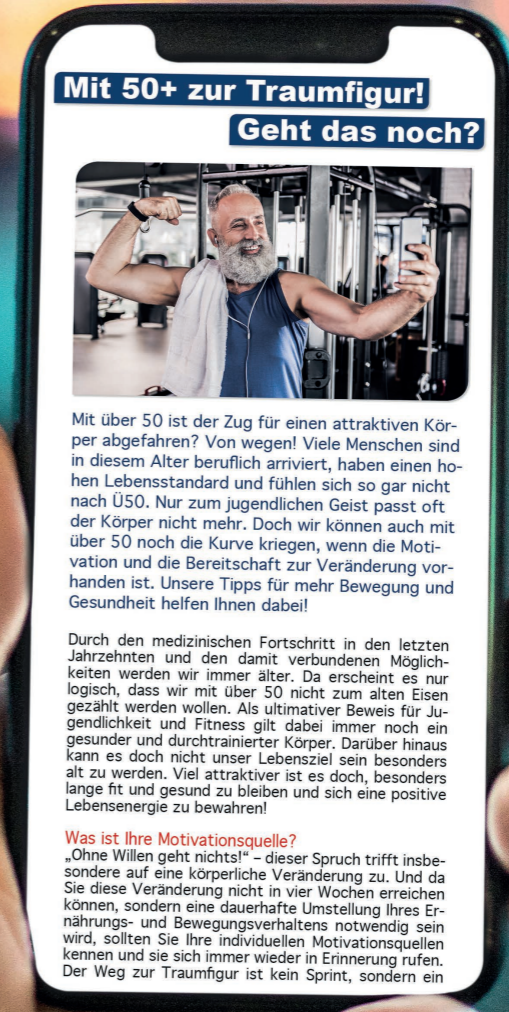
Schon seit einiger Zeit hat die Kurkuma-Wurzel ihren Weg aus Indien in die ganze Welt gefunden. Aufgrund der vielseitigen heilenden Wirkung wird sie auch in unseren Breiten immer gefragter. Nicht zuletzt die Verbreitung von Ayurveda hat das orangene Pulver der Wurzel salonfähig gemacht.

Kurkuma hilft bei Allergien und Gelenksbeschwerden!

So ist die Liste der Krankheiten, bei der das Kurkumapulver in der ayurvedischen Medizin angewendet wird

sehr lang. Bereits in der Vergangenheit haben sich einige Studien dieser Heilversprechungen angenommen und festgestellt, dass die regelmäßige Einnahme von Kurkuma bei Allergien Linderung bringen kann und insgesamt eine entzündungshemmende Wirkung hat. Eine neuerliche deutsche Studie untersuchte jetzt speziell diese entzündungshemmende Wirkung des Wirkstoffes Curcumin, das die Wurzel auch für Mediziner so interessant macht. „Wir konnten nachweisen, dass Curcumin nicht nur unspezifisch wirkt,

sondern ganz gezielt antientzündliche Wirkung entfaltet. Anhand von Versuchsreihen an Zellmodellen können wir belegen, dass das Gewürz wie Cortison gezielt das Protein GILZ (Glucocorticoid-induzierter Leuzin-Zipper) beeinflusst“, sagt Alexandra Kiemer, Professorin für Pharmazeutische Biologie. Eine gute Nachricht für alle, die an Arthrose oder anderen chronischen Entzündungen leiden. Auch bei der Regeneration nach Gelenkverletzungen kann die Wurzel den Heilungsprozess befördern!



lünefitness.de
Fitnessqualität überall abrufbar!

14 Tage Detox!

**Kann das
entgiften?**



**Im Interview:
Katja Wesner**

Katja Wesner praktiziert seit 2003 als Heilpraktikerin und klassische Homöopathin und ist auf Stoffwechselregulation und Gewichtsabnahme spezialisiert. Seit 2017 leitet sie form-vollendet um das Angebot der Körperregulation abzurunden und durch zielgerichtetes Personal-Training schneller das individuelle Ziel zu erreichen. So werden ganzheitliche Behandlungsmethoden zusammen mit Personal-Fitness-Training in einem Studio angeboten. Dabei ist der Fokus auf das Wohlfühl im eigenen Körper gerichtet. Wir sprechen mit Katja Wesner über ihre Januar-Aktion „14 Tage Detox“!

Frau Wesner, was bedeutet Detox-Ernährung, was steckt dahinter und was ist das Ziel?

Wie der Name Detox schon sagt, ist das Ziel den Körper zu entgiften, d.h. Giftstoffe oder schlechte Stoffe aus dem Körper auszuschwemmen, in dem man nur gesunde Nahrungsmittel zu sich nimmt. Dazu gehört natürlich auch der Verzicht von al-

len kurzkettigen Kohlenhydraten und schlechten Fetten. Weiterhin haben wir bei den Zusammenstellungen darauf geachtet, dass die Produkte in einem Rezept sich ideal ergänzen, ausreichend Stoffe, die beim Fettabbau helfen, beinhaltet sind und der Stoffwechsel angekurbelt wird. Darüber hinaus wollten wir den Teilnehmern zeigen, dass es ohne Probleme

möglich ist auf Fertigprodukte und industriell hergestellte Lebensmittel zu verzichten, denn genau diese enthalten eine ganze Palette an Inhaltsstoffen, die in Nahrungsmitteln eigentlich nichts zu suchen haben.

Von welchen Stoffen sprechen Sie hier?

Beispielsweise Konservierungsstoffe, Farbstoffe aber auch schlechte Fette

und Zucker, die als Geschmacksverstärker eingesetzt werden. Die Liste könnte beliebig verlängert werden. Denn Gifte sind überall um uns herum – in der Luft, der Nahrung und im Wasser. Viele Gifte kann der Körper selbst ausleiten, aber nicht alle. Die verbleibenden Gifte werden eingelagert und können zu Zellschäden, chronischen Krankheiten bis zu Krebs führen. Eine Detox-Kur beugt hier vor. Sie hilft die gefährlichen Gifte auszuleiten, unterstützt die körpereigenen Entgiftungssysteme und schützt die Zellen vor giftbedingten Schäden.

Entgiftet der Körper nicht von selbst?

Ja, der menschliche Körper verfügt über eigene Entgiftungsmechanismen. Denn Entgiftung ist für den Kör-

per überlebenswichtig. Jeder lebende Organismus beherrscht daher hoch-effiziente Entgiftungsmethoden, die ihn vor Giften, Schadstoffen und Schlacken schützen können. Doch bei der Menge der heute im Umlauf befindlichen Pestizide, Schwermetalle, Medikamente, radioaktiven Elemente und Chemikalien ist der Organismus in vielen Fällen längst haltlos überfordert. Er ist nicht mehr in der Lage, diesem Ansturm Herr zu werden, denn es sind ja nicht nur Gifte, die den Körper heutzutage belasten. Eine ungesunde Ernährung mit viel Zucker und wenigen Vitalstoffen ist gemeinsam mit Bewegungsmangel und Stress die Regel. Die Folge ist ein schon allein dadurch geschwächter Organismus. Dieser ist dann kaum noch in der Lage mit den toxischen

Substanzen fertig zu werden.

Aber dies bedeutet doch auch, dass ein 14 Tage Dextox Programm nur ein Anfang sein kann?

Das ist natürlich richtig. Unsere 14 Detox Tage sollen auch aufzeigen, wie einfach es ist, seine Ernährung gesünder zu gestalten, wieder mit frischen Produkten zu kochen und im besten Fall seine Ernährung dauerhaft umzustellen!

Welche Rolle spielt Sport, Fitnessstraining und Bewegung im Alltag beim Entgiften?

Durchaus eine maßgebliche Rolle. Der Stoffwechsel wird ja nicht nur durch die Detox-Ernährung angeregt, sondern immer auch durch eine aktive Lebensführung und sportliche Betätigung.

Tipps zum Detox Programm:

Viel Trinken!

Zur Anregung des Stoffwechsels empfehlen wir täglich 2 Liter stilles Wasser zu trinken. Auch Kräutertees eignen sich sehr gut zur Anregung der Entgiftungsorgane Leber, Niere und Haut. Durch ausreichendes Trinken wird die Verdauung angeregt, das Hautbild verbessert sich und das Heißhungergefühl kann eingedämmt werden. Besonders geeignet sind: Löwenzahn, Mateblätter, Birkenblätter, Brennnessel, Ingwerwasser mit Zitrone oder Zitronengras.

Mehr Gemüse essen!

Unsere Rezeptvorschläge enthalten viel frisches Gemüse. Diese Art der Ernährung sollte man dauerhaft in seinen Alltag integrieren, denn Gemüse entsäuert unseren Körper, enthält viele Ballaststoffe, regt damit die Verdauung an und entgiftet den Darm. Außerdem enthält Gemüse viel Vitamin C, was extrem wichtig für die Entgiftung ist, denn es ist an der Produktion von Gluthation beteiligt, welches die freien Radikale bekämpft und das Altern verlangsamt.



Tipps fürs Frühstück:



Quark mit Leinöl, Früchten und Haferflocken

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Frische Früchte der Saison, ein Schuß kaltgepresstes Leinöl in den Quark geben und mit Nüssen, Leinsamen oder Hanfsamen verfeinern. Für Kohlendhydrathungrige eignet sich die Zugabe von Haferflocken.



Tipps fürs Mittagessen:



„Das freut die Leber“ – Salat

Salat waschen und alles in kleine Stückchen schneiden.

Olivenöl, Kräuter und Kurkuma mischen und zum Salat geben.
Zutaten: Feldsalat, Avocado, Radichio, Tomate, Olivenöl, Kurkuma



Avocadosalat mit Feta

Salat waschen und mit Zutaten anrichten.

Zutaten: Salat, Avocado, Granatapfelkerne, Olivenöl, Kräuter, Feta, Walnüsse



Hähnchenbrust mit Gurkensalat

Filets mit Olivenöl und Gewürzmischung bestreichen und in einer Auflaufform im Ofen garen bis man eine rohe Spaghettinudel hinein stechen kann.

In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in Scheiben raspeln.

Mit Leinöl, Joghurt, Essig, Salz, Zucker vermischen und mit Dill bestreuen.

Zutaten: Hähnchenbrust, Olivenöl, Gewürzmischung, Salat-Gurke, Dill, Joghurt 3,5%, Prise Zucker, Prise Salz, Essig

Tipps fürs Abendessen:



Kürbis mit Hackfleisch

Kürbisfleisch schneiden und in einer Pfanne in etwas Wasser dünsten (mit Deckel) bis der Kürbis bissfest ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben, würzen und Minze dazugeben.

Auf einer großen Platte anrichten: Zuerst das Hackfleisch, den Kürbis darüber, dann den Joghurt.

Parallel in einer Pfanne etwas Butter schmelzen und Chilliflocken anbraten und Butter-Chilli-Mischung über den Joghurt geben.

Zutaten: 500g Rinderhack, Zwiebeln, Knoblauch, Chilliflocken, evtl. Kreuzkümmel, griechischer Joghurt, Butter, Kürbis, Salz, Pfeffer, getrocknete Minze.

Salat mit Lachs und Ei

Salat waschen, schneiden, Filet in etwas Öl braten, Eier kochen, würzen – fertig!

Zutaten: Salat nach Wunsch (Rucola, Eichblatt, Feldsalat), Radischen, Tomate, hart gekochtes Ei, Lachsfilet.



Das komplette
14-Tage-Detox Programm mit allen
Rezepten und vielen
Tipps finden Sie auf
www.form-vollendet.info/blog

Katja Wesner
Heilpraktikerin
Universitätsallee 15
21335 Lüneburg
tel 04131 7678278



Großes Haus

Der Rosenkavalier

Oper von Richard Strauss, Lüneburger Fassung von Thomas Dorsch
Premiere am 09.03.19

Glaube Liebe Hoffnung

Schauspiel von Ödön von Horváth, unter Mitarbeit von Lukas Kristl
Premiere am 29.03.19

Der Zauberberg

Tanztheater von Olaf Schmidt nach Thomas Mann
Vorstellungen bis 07.05.19

KARTEN
theater-lueneburg.de
0 41 31 421 00



THEATER
LÜNEBURG

Day Night Sports feiert Jubiläum!

10 Jahre in Lüneburg!

Am 01. März 2009 öffnete das Day Night Sports in Lüneburg seine Tore und war somit das erste Discount- und 24-Stunden-Fitness-Studio in Lüneburg! Ein günstiger Preis bei guter Qualität und rund um die Uhr offene Türen wurden schnell zum Markenzeichen des Fitnessanbieters!

Als das Day Night Sports vor 10 Jahren eröffnete, waren bereits die beiden Studioleiter, Lennart Janßen und Gerriet Scherz mit von der Partie und haben in den letzten 10 Jahren das Fitnessstudio kontinuierlich weiterentwickelt. So präsentiert sich das Day Night Sports heute auf 2.300 Quadratmetern mit vielfältigen Fitnesskursen in einem geräumigen Kursraum, einem neuen Cross-Training Bereich und vielen weiteren Highlights.

Gerade zum anstehenden Jubiläum wurde nochmals kräftig investiert und das Angebot neu definiert. Neben einem Lady-Fitness-Bereich bietet das Studio auch ein kostenfreies Vibrationstraining, zusätzliche Cyberkurse von LesMills, sowie das in Lüneburg entwickelte 4D-Pro-Bungee-Fitnessstraining. Auch der Gerätepark wurde jüngst erneuert und verspricht mit den PlateLoaded Geräten

ein noch ergonomischeres Krafttraining. Es ist wohl dem günstigen und transparenten Preis zu verdanken, dass im Day Night Sports sich viele Studenten zu Hause fühlen und die angenehme Trainingsatmosphäre zu schätzen gelernt haben. Wir gratulieren dem Day Night Sports und laden im Namen der beiden Studioleiter alle Leser zur großen Jubiläumsfeier ein!



Große Jubiläumsfeier!
Montag 4. März
ab 16:00 Uhr
Jeder ist herzlich
eingeladen.
**Probetraining
möglich!**

Highlights:
Cyberkurse von LesMills
Cross-Fitness-Area
4D-Pro-Bungee Fitness
24 Stunden geöffnet



10-Jahresfeier
04.03.2019 ab 16:00 Uhr
Gewinnspiele, Buffet
Live DJ, Aktionen u.v.m...
Jeder ist eingeladen!

- Jubiläumshighlights ab Frühjahr 2019:**
- mehr Geräte zur Auswahl
 - renovierte Umkleiden
 - kostenloses Vibrationstraining
 - neuer Kraftsportboden
 - 4D Bungee Training
 - modernisierter Kursraum
 - zusätzliche LesMills Cyberkurse
 - modernisierter Cyclingraum
 - neue Cardio-TVs

Day Night Sports



WASCHPULVER?

Finden Sie zum günstigen Dauerpreis
in Ihrem dm-Markt Häcklinger Weg 66c,
21335 Lüneburg



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN