

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

3 Mai 19
Juni

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Training:

Faszination Faszien!

Ernährung:

**Blockaden auf dem Weg
zur Wunschfigur!**

#luenefitness
lünefitness.de



Das Frühjahr im Großen Haus

Bunbury oder Ernst sein ist wichtig

Komödie von Oscar Wilde
Premiere am 11.05.2019

Der kleine Prinz (UA)

Tanztheater von Olaf Schmidt und
Anselmo Zolla
Premiere am 25.05.2019

Glaube Liebe Hoffnung

Schauspiel von Ödön von Horváth,
unter Mitarbeit von Lukas Kristl
Vorstellungen u.a. am 02. / 15. / 23.06.

Der Rosenkavalier

Oper von Richard Strauss
Zum letzten Mal am 17.05.2019

Bonnie & Clyde

Musical von Frank Wildhorn
Zum letzten Mal am 21.06.

KARTEN
theater-lueneburg.de
04131 421 0



Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Artikel „Mit 50+ zur Traumfigur“ in der Märzausgabe der **lünefitness** hat in den letzten Wochen zu kontroversen Diskussionen geführt. So gaben einige Leser zu Bedenken, dass es in diesem Alter doch gar nicht mehr um eine Traumfigur, sondern um den Erhalt der Gesundheit ginge. Ja, auch dies würde ich sofort unterschreiben. Nur: Das eine schließt das andere nicht aus! Wer die Trainings- und Ernährungstipps unseres Artikels in seinen Alltag integriert wird seine Gesundheit, Fitness und damit auch seinen Körper auf ein höheres Level bringen – und dann ist der Weg zur Traumfigur nicht mehr weit!

In diesem Sinne finden Sie auch in dieser Ausgabe der **lünefitness** wieder viele interessante Beiträge, die Ihnen dabei helfen werden Ihr Leben fit und vital zu gestalten. **Bleiben Sie in Bewegung!**

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Blockaden auf dem Weg zur Wunschfigur!
- 08 **Training**
4D PRO Bungee Training!
- 10 **Training**
Faszination Faszien!
- 14 **Prävention**
Kompressionsstrümpfe für den Sport?
- 16 **Gesundheit**
Heuschnupfen – die saisonale Gesellschaftsplage!

... 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,
Bauerfeind, Dr. Wolff

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Die größten Blockaden auf dem Weg zur Wunschfigur!

Fast jeder der schon einmal versucht hat abzunehmen kommt irgendwann an den Punkt, an dem sich auf der Waage nichts mehr tut. Da schwitzt und trainiert man, zählt Kalorien und trotzdem bewegt sich der Zeiger der Waage kein Stück nach unten. Ernährungsfehler, hormonelle Ursachen oder mentale Blockaden sind hierfür meist die Gründe. Wer jetzt nicht aufgeben möchte, sollte für einen weiteren Erfolg die Zusammenhänge verstehen lernen!



Wer glaubt, er könne mit 14-Tages-Diäten abnehmen oder langfristig auf ein niedrigeres Gewichtsniveau kommen, wird schnell mit dem sogenannten Yoyo-Effekt Bekanntschaft machen. Wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen, als der Körper als Grundumsatz benötigt, verlieren wir nicht nur unsere Fettdepots, sondern in gleichem Maße auch Muskelmasse. Durch weniger Muskelmasse

sinkt aber wiederum unser Grundumsatz, da die Muskulatur mehr Energie (Kalorien) verbraucht als die trägen Fettdepots. Auch wenn wir uns gesund ernähren, das A und O auf dem Weg zur Wunschfigur 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.

Doch selbst wer dies alles berücksichtigt, kann auf die eine oder andere Abnehm-Blockade stoßen! Damit Sie diese Blockaden nicht unerwartet treffen, bereiten wir Sie mit den folgenden Tipps vor!

Die falschen Kohlenhydrate

Lange Zeit galt Fett als der Dickmacher. Seit einigen Jahren schenkt man jedoch den Kohlenhydraten mehr Beachtung: Zuckerreiche Lebensmittel und Produkte aus Weißmehl treiben den Blutzucker in die Höhe. Langfristig kann sich daraus eine Insulinresistenz entwickeln, die das Abnehmen blockiert.

Auf keinen Fall sollten Sie auf Kohlenhydrate verzichten. Sie gelten als die wichtigsten Energielieferanten. Sie sollten aber Ihren Zuckerkonsum stark einschränken. Weißbrot, Nudeln und Reis ersetzen Sie am besten durch die Vollkornvariante.

Zu wenig Bewegung

Vor allem Frauen versuchen häufig, alleine durch Verzicht oder mit einer Diät abzunehmen. Doch das lässt sich auf Dauer nicht durchhalten. Wer sich zu wenig bewegt, verliert zudem bei einer Diät auch Muskelmasse. Das erschwert das weitere Abnehmen zusätzlich oder führt zum Jojo-Effekt.

Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die sich in Ihren Alltag integrieren lässt. Auch Spaziergänge zählen mit. Hauptsache, Sie bewegen sich regelmäßig. Am besten verabreden Sie sich mit Freunden, so haben Ausreden weniger Chancen. Auch das Tragen eines Fitnessstrickers oder einer Smartwatch ist empfehlenswert. So haben Sie Kontrolle über Ihre Bewegungskalorien!

Hormonelle Störungen

Wenn die Fettpolster trotz intensiven Bemühens gar nicht schwinden wollen, sollten Sie sich bei einem Arzt untersuchen lassen. Bei manchen Menschen ist ein Mangel an Schilddrüsenhormonen die Ursache

Blockaden gibt es keinen allgemeingültigen Tipp. Es hilft aber, sich die Blockade deutlich bewusst zu machen. Wer aus Frust, Kummer oder Einsamkeit zur Schokolade greift, bekämpft am besten die Ursache für die Futterei. Eine negative Haltung zum



für das Übergewicht. Auch andere Hormonstörungen können den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Bei hormonellen Störungen kann leider nur der Arzt die passende Therapie einleiten.

Mentale Blockaden

Frust, Kummer oder eine negative Haltung zum Essen: Es gibt viele mentale Blockaden, die das Abnehmen erschweren. Bei mentalen

Essen kann sogar in einer Essstörung enden. In diesem Fall sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.

Stress

Überlastung, psychischer Stress und Termindruck blockieren das Abnehmen gleich auf zwei Ebenen: Zum einen hat man weder die Nerven noch die Lust, sich beim Essen einzuschränken und dazu noch Sport zu treiben. Stattdessen nascht man

lieber Schokolade und andere sogenannte „Nervennahrung“! Zum anderen ist bei Stress der Magnesiumbedarf erhöht, sodass es zu Stoffwechselstörungen kommen kann.

Gönnen Sie sich auch in stressigen Phasen kleine Auszeiten und Erholungsphasen. Mit Spaziergängen, Radtouren, einem kurzen Regenerationstraining oder ähnlichen Aktivitäten schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie entspannen und verbrennen zusätzlich Kalorien. Darüber hinaus kann eine magnesiumreiche Ernährung sinnvoll sein. Magnesiumreiche Mineralwässer, Vollkorngetreide und Nüsse sind gute Nervennahrung und können Ihnen helfen Stress abzubauen und dauerhaft fehlge-



Die „richtigen“ Kohlendhydrate machen den entscheidenden Unterschied bei der Gewichtsreduktion!

leitete Verhaltensmuster zu eliminieren. Wenn Sie dauerhaft unter Stresssymptomen leiden oder gar bei Ihrem Fitnesstraining einen negativen Leistungsdruck (Stress) verspüren, sollten Sie einen Gang zurückschalten. Jedes Training sollte auch eine psychische Regeneration darstellen – nur so ist es zielführend! Stresssymptome mindern nicht nur die geistige und emotionale Leistungsfähigkeit, sondern natürlich auch die körperliche!

Zu viele Diäten

Wer permanent auf Diät lebt, verliert nicht nur das natürliche Sättigungsgefühl, sondern auch den Spaß am Essen. Zudem stellt sich der Stoffwechsel auf die niedrige Energiezufuhr ein. In der Folge rächt sich jede noch so kleine Ernährungssünde auf der Waage.

Stellen Sie Ihre Ernährung allmählich auf fettarmes, aber abwechslungsreiches Essen um und lernen Sie wieder, die Mahlzeiten zu genießen und auf Ihren Körper zu hören. Es kann eine Weile dauern, bis sich ein Erfolg zeigt. Dennoch ist eine Ernährungsumstel-

lung langfristig erfolgreicher als permanente Diäten.

Träger Darm

Wenn der Darm nicht richtig arbeitet, kann es zu Verstopfungen, Unwohlsein und in der Folge zu Übergewicht kommen. Die Ursachen sind meist ein Mangel an Ballaststoffen, Flüssigkeit oder Bewegung. Auch eine fleisch- oder zuckerreiche Ernährung können den Darm ausbremsen.

Bringen Sie Ihren Darm mit Ballaststoffen auf Trab: Vollkorngetreide, Gemüse und Obst dürfen reichlich gegessen werden, Fleisch und Zucker besser nur in kleinen Mengen. Achten Sie zusätzlich darauf, genügend zu trinken. Regelmäßige Bewegung kurbelt ebenfalls die Verdauung an. Vorsicht vor Abführmitteln: Diese entziehen dem Körper Wasser und Nährstoffe. Bei längerer Einnahme gewöhnt sich der Körper an die Mittel und wird noch träger.

Setpoint erreicht

Nach der Setpoint-Theorie gibt es ein physiologisches Gewicht, das der Körper anstrebt. Ist dieses erreicht,



Das A und O auf dem Weg zur Wunschfigur ist und bleibt unser Fitnesstraining und Bewegungsverhalten!

bleiben Bemühungen zum Abnehmen langfristig meist erfolglos. Im Laufe des Lebens verschiebt sich dieser Setpoint leicht nach oben.

Überprüfen Sie Ihre Diät-Ziele: Müssen Sie wirklich noch einige Kilo abnehmen oder jagen Sie einem Schlankeitsideal hinterher? Nicht jeder Mensch ist von der Veranlagung her dünn. Wenn Sie sich damit nicht abfinden wollen, legen Sie zumindest eine Abnehm-Pause ein, in der Sie Ihr Gewicht einfach nur hal-

ten. Nutzen Sie die Zeit, um gesund, aber genussvoll zu essen – und nutzen Sie die daraus resultierende Energie für Sport und Bewegung. Danach entscheiden Sie, ob Sie noch weiter abnehmen wollen.

Dickmacher-Getränke

Sie essen gesund, bewegen sich viel und dennoch purzeln die Pfunde nicht? Vielleicht liegt es am Trinken. Nicht nur Limo und Cola sind Kalorienbomben. Auch Kaffee mit Milch oder

Zucker sowie alkoholische Getränke wie Wein und Bier machen sich auf der Waage bemerkbar. Und die vermeintlich gesunden Fruchtsäfte enthalten mit rund 150 kcal pro 0,3-Liter-Glas ähnlich viele Kalorien wie Limo.

Säfte werden figurfreundlicher, wenn Sie sie als Schorle oder mit Wasser verdünnt trinken. Kaffee schmeckt auch ohne Zucker. Cola, Limo und alkoholische Getränke sollten besser die Ausnahme bleiben.

4DPRO Bungee your Life!



Ursprünglich wurde der 4D PRO Schlingentrainer für Spitzensportler entwickelt, um sie schnell und funktionell aus der Verletzung wieder zu voller Leistungsfähigkeit zu holen. Doch schnell wurde klar, dass dieses neuartige vierdimensionale Training auch im Fitness-, Präventions- und Reha-Sport außergewöhnliche Erfolge erzielen kann. Heute sind ambitionierte Fitnessstudios weltweit mit der Erfindung aus Lüneburg ausgerüstet.

Der Erfinder des neuen Trainings-tools, Dr. Dr. med. Hodayun Gharavi aus Lüneburg, ließ sich vom Training auf dem Trampolin inspirieren, das Anstrengung mit einem großen Spaßfaktor kombiniert. Das 4D PRO Training vereint diese positiven Effekte

in jedes Bewegungskonzept mit dem Unterschied zum Trampolin, dass der Federeffekt in jedem beliebigen Winkel erlebt werden kann. Seiner Meinung nach sind die meisten An-

sätze im Functional Training generell so ausgelegt, als wäre der Körper wie eine Maschine programmierbar. „Wer das denkt, unterschätzt aber die Intelligenz der Natur. Im Gefüge vom Nervensystem, Muskulatur, Knochen



und Gelenken, ist unser Körper ein hochkomplexes System, das sehr präzise auf äußere Kräfte reagieren muss. Um diese gesunden Fähigkeiten zu fördern“, sagt der promovierete Sportmediziner mit chirurgischer Ausbildung, „sollte der Körper bis ins hohe Alter mit möglichst großer Bewegungsvielfalt gefüttert werden“. Wer den 4D PRO schon in Fitness oder Reha erleben konnte, wird bestätigen können, dass alles am Körper auch bei kleinsten Bewegungen einbezogen wird, ohne dabei harte Last auf Gelenke zu setzen. Und genau dieser Umstand macht das 4D PRO Training für den Präventionsbereich, das Reha-Training nach Verletzungen und Operationen sowie das Training bei Arthrosebeschwerden so effektiv. Mit dem 4D PRO Bungee Trainer kann jeder trainieren – von jung bis alt und unabhängig vom Fitnesszustand.

Maximale Körperstabilisation

Durch das permanente „Gleiten im Raum“ und die damit verbundene Bewegungskontrolle werden die so genannten neuro-motorischen Fähigkeiten in einer Intensität trainiert, die herkömmliche Trainingsmethoden, z.B. in geführten Geräten oder das selektive Krafttraining einzelner Muskelgruppen, nicht leisten können.

Wissenschaftliche Vergleichstests an der Uni Bochum haben die Wirksamkeit der elastischen Bänder gegenüber starren Systemen bestätigt: Beim Training mit dem 4D PRO kam

Gerade die Generation 40+ erlebt mit dem 4D PRO Training ein oftmals schon verloren gegangenes Körpergefühl – und damit einhergehend sensomotorische Fähigkeiten zurück! Damit stellt das 4D PRO Bungee ein Gerät für jede Rehapphase dar, ohne die ärztlichen Vorgaben zu verletzen!



es zu höheren Bewegungsfrequenzen und geringerer Gelenkbelastung. Durch die unterstützende Wirkung in der Bewegungsausführung „lernen“ die Muskeln, trotz Erschöpfung, schneller zu kontrahieren. In starren Schlingen dagegen werden Bewegungen mit jeder Wiederholung langsamer. Darüber hinaus bietet das Training mit dem 4D PRO Bungee Trainer einen enormen Spaßfaktor – Sie spüren kaum, mit welcher hohen Muskelspannung und Intensität Sie trainieren!

Wo das 4D PRO Training unter Anleitung ausgebildeter 4D PRO Trainer erlebt werden kann, erfahren Sie hier:



4D CoreSpeed GmbH
Am Graben 1
21339 Lüneburg
04131 287470
4dservice@4dpro.de

Faszination Faszien!



Haben Sie chronische Rückenschmerzen, ständig einen verspannten Nacken oder schmerzempfindliche Muskulaturbereiche? Das lange Zeit unterschätzte Bindegewebe kann dafür ein Auslöser sein – und bei der Heilung helfen. Die Faszien ziehen sich wie eine Datenautobahn durch unseren Körper und steuern Schmerzempfinden und Wohlgefühl. Darum sollten wir sie genauso trainieren, wie unsere Muskulatur!

Wenn sie für Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache ausmachen konnten, waren Ärzte und Patienten früher oft ratlos. Seit einigen Jahren ist jedoch ein neuer möglicher Grund für die Beschwerden im Gespräch: Die Faszien. Wenn sie verklebt sind, soll das Schmerzen zur Folge haben. Doch was sind Faszien überhaupt?

Bei Faszien handelt es sich um ein netzartiges, reißfestes und vor allem auch elastisches Bindegewebe.

Ob Rücken, Beine oder Po – Faszien befinden sich quasi überall im Körper und umgeben einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe aber auch Sehnen und Knochen. Gleichzeitig verbindet die Gewebsschicht die Bestandteile des Körpers miteinander.

Faszien heben sich von anderen Gewebsschichten aufgrund ihrer weißen, leicht durchsichtigen Farbe ab. Mit einer Dicke von nur wenigen Milli-

metern ist diese Schicht vergleichsweise dünn.

Neben gekreuzt verlaufenden Kollagenfasern und Elastin – zwei Stütz- und Strukturproteine des menschlichen Körpers – enthalten Faszien vor allem viel Wasser und Bindegewebszellen. Zusätzlich befinden sich im Gewebe Nervenzellen und Rezeptoren zur Sinneswahrnehmung. Letzteres ist noch nicht lange bekannt. Zuvor galten Faszien in der Medizin als

bloße Hülle. Was die Funktionen sind und welche Bedeutung Faszien möglicherweise haben, blieb zunächst unerforscht.

Aufgaben der Faszien?

Allgemein haben Faszien im Körper die Aufgabe, verschiedene Bereiche zu umschließen und ihnen dadurch Form und Stabilität zu geben. Muskelfaszien – also die Faszien, die Muskeln umgeben – haben darüber hinaus noch weitere Aufgaben: Einzelne Muskeln von ihren „Nachbarn“ zu trennen – die Reibung der Muskeln untereinander zu verhindern – Kräfte von einem Muskel auf den anderen zu übertragen.

Zudem geht die Wissenschaft inzwischen davon aus, dass auch die Faszien selbst sich zusammenziehen (kontrahieren) können. So sollen sie beispielsweise Muskeln bei federnden Bewegungen und Sprüngen unterstützen.

Wichtige Funktionen der Faszien sind demnach auf die Beweglichkeit des Körpers und eine leichtere Arbeit der Muskeln ausgerichtet. Laufen diese Vorgänge nicht mehr reibungslos ab, kann das an verklebten Faszien liegen. Darin soll eine häufige Ursache von Rückenschmerzen und anderen Beschwerden liegen.

Verklebte Faszien!

Idealerweise erscheinen die einzelnen Fasern der Faszien als wellenförmig angeordnete Gitter, wenn sie mithilfe von medizinischen Geräten betrachtet wer-

den. Diese Anordnung ermöglicht die Stabilität und Elastizität dieser Gewebeschicht, das heißt, die Faszien sind dadurch dehnbar und reißfest.

Infolge verschiedener Faktoren können die Faszien sich jedoch verdrehen, verhärten oder verfilzen – die Rede ist dann von verklebten Faszien. Vom Aussehen her erinnern sie dann an verfilzte Wolle. Mögliche Ursachen dafür sind Bewegungsmangel, Verletzungen, Stress, Überlastung einzelner Bereiche (z.B. durch zu hartes Training) oder einfach fortgeschrittenes Alter. Infolge verklebter Faszien kann die Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein und Schmerzen können entstehen. Insbesondere Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen werden heutzutage vermehrt mit harten und verklebten Faszien in Verbindung gebracht.

Der genaue Zusammenhang ist dabei noch nicht geklärt. Möglicherweise fühlen Menschen mit verklebten Faszien Schmerzen, da die zahlreichen Schmerzrezeptoren die Veränderung im Gewebe wahrnehmen und als Signale ans Gehirn übermitteln. Die Beschwerden liegen jedoch vielleicht auch daran, dass die Faszien an den Muskeln kleben und so das reibungslose Gleiten oder das Zusammenspiel von Muskel und Faszie allgemein gestört ist.

Sind die Faszien verklebt, können Betroffenen bei der Behandlung verschiedene Ansätze helfen. Da verklebte Faszien eine mögliche Ursache von Rü-

ckenschmerzen sind – auch bei chronischen Beschwerden – kann sich eine entsprechende Therapie lindernd auf die Schmerzen auswirken.

Als Behandlungsmöglichkeiten sind vor allem das sogenannte Faszienmodell (FDM) und das Rolfing bekannt. Beide arbeiten mit bestimmten Handgriffen, welche die Faszien lösen und den Körper zugleich dazu animieren sollen, neues Kollagen zu produzieren. Hinzu kommt Bewegungstraining, das häufig mithilfe einer Faszienrolle durchgeführt wird.



Wer seine verklebten Faszien behandeln möchte, kann sich dafür unter anderem an einen Physiotherapeuten oder Osteopathen wenden. Das Faszientraining mit spezieller Rolle können Betroffene in ihren eigenen vier Wänden durchführen, allerdings ist es auch hierbei empfehlenswert, die richtige Handhabung der Rolle vorher unter professioneller Anleitung zu erlernen.

Training für die Faszien!

Durch dauerhaften Stress, zu wenig Bewegung oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung können die Faszien verkleben. Es gilt diese Verklebungen durch das Faszientraining wieder zu lösen. Das Training für die Faszien hat Studien zufolge eine Reihe von wertvollen Auswirkungen auf Sportler, aber auch auf weniger Aktive. Es steigert die Flexibilität, beschleunigt die Regeneration und reduziert die Tendenz zu Muskelkater! Wichtig für Frauen: Faszientraining kann Cellulite entgegenwirken und strafft das Bindegewebe.

Wie funktioniert Faszientraining?

Beim Faszientraining denkt jeder direkt an die mittlerweile in jedem Fitnessstudio vorhandene Faszienrolle. Dabei steckt hinter den Workouts für das Bindegewebe viel mehr. Das Training rund um die Faszien setzt sich laut Dr. Schleip, einer der führenden Faszienforscher, aus drei verschiedenen Bestandteilen zusammen:

Elastische, federnde Bewegungen

Durch die Springübungen aktivieren Sie die Vernetzung der Faszien. Die Faszienhülle bekommt durch das Hüpfen eine bessere



Vorspannung. Zusätzlich haben federnde Bewegungen noch positive Effekte auf die beteiligten Muskeln.

Langkettiges Dehnen

Auch das Dehnen ist Bestandteil des Faszientrainings. Langkettige Dehnübungen sind dabei laut Dr. Schleip besser für das Faszienetz als kurzkettinge. Das heißt: „Beim Faszientraining würde man zum Beispiel gleichzeitig den Kopf nach oben drehen und den linken Arm zurücknehmen, um die Dehnung über mehrere Gelenke auszuweiten“, erklärt der Faszienforscher. Es ist kein Zufall, dass die Faszien-Dehnungen an Yoga-Übungen erinnern, denn auch Yoga wirkt sich positiv auf die Flexibilität der Faszien aus.

Training mit der Faszienrolle

Das Workout mit einer Faszienrolle, zum Beispiel der Blackroll, ist das wohl bekannteste Faszientraining - und eine sehr wirksame Eigenbehandlung. Dabei wird mit einer festen Schaum-

stoffrolle gearbeitet, die es in verschiedenen Stärken gibt. Dadurch wird die Durchblutung der einzelnen Körperteile gesteigert und für eine Stimulation des Bindegewebes gesorgt.



Im Stadtteil Hagen gelegen, umfasst die wunderschöne Anlage des Freibades eine Grünfläche von über 40.000m². Eingerahmt von großen Bäumen und mit weitläufigen Liegewiesen bietet dieses Bad viele Attraktionen für die sommerliche Badesaison. Mit einem 50m-Sportbecken, verschiedenen Sprungtürmen, einem großen Nichtschwimmerbecken, der 25m langen Breitrutsche, Wasserkanone und Wasserfall kommen nicht nur die Sportschwimmer auf ihre Kosten. Hier ist für die ganze Familie etwas geboten!

Das separat gelegene Kleinkindspielbecken bietet den Kindern eine Menge Attraktionen. Hier gibt es einen

Felsbach, einen Staudamm und ein Matschbecken mit Pumpe. Auf dem Spielplatz, mit den großen Sonnenschirmen, finden die Kinder eine originelle Spielanlage, die erste ihrer Art in Norddeutschland. Da kommt bestimmt keine Langeweile auf.

Auch für die sportliche Aktivität abseits des Beckens ist gesorgt: Ein Beachvolleyballfeld, Beachsoccerfeld sowie Tischtennisplatten laden dazu ein sich sportlich zu messen oder einfach nur Spaß zu haben.

Öffnungszeiten ab 02. Mai 2019:

Montag-Freitag: 06:30-20:30 Uhr
Samstag-Sonntag: 07:00-20:30 Uhr
an Feiertagen: 07:00-20:30 Uhr



Matrosen Ahoi!

1. Mai, 10-17 Uhr

Eintritt frei

Modellboote, Flohmarkt, Modellbautrucks, ACE-Club im Freibad Hagen, Schützenstraße 32
www.salue.info



FREIBAD HAGEN LÜNEBURG

Kurzentrums Lüneburg Kurmittel GmbH
Uelzener Str. 1-5 | 21335 Lüneburg

Kompressionsstrümpfe: Medizinprodukt und Sportequipment!

Bisher war die Kompressionstherapie als Bestandteil medizinischer Behandlungen bei Venenerkrankungen bekannt. Doch immer häufiger ist bei Sportlern das Tragen von Kompressionsstrümpfen während des Trainings oder bei Wettkämpfen zu beobachten. Aber weshalb sind die Kompressionsstrümpfe bei Sportlern so beliebt? Und welche Wirkungen soll damit erzielt werden?



Ein neuer Trend im Sport macht sich breit. Doch diesmal ist es keine neue Sportart, sondern ein orthopädisches Hilfsmittel, das Einzug hält. Anscheinend inspiriert von den Spitzensportlern, die schon seit einigen Jahren Kompressionsstrümpfe im Training und auch bei Wettkämpfen tragen, wächst der Beliebtheitsgrad der Strümpfe auch bei den Freizeitsportlern. Immer wieder ist in den Medien und Internetforen zu hören und zu lesen, dass der Einsatz von Kompressionsstrümpfen im Sport zu einer möglichen Leistungssteigerung führen kann. Mit den Stütz-

strümpfen zu Großmutter's Zeiten haben die High-Tech-Produkte von heute nichts mehr zu tun. Der Kompressionsstrumpf hat sich mit vielerlei Wirkung im medizinischen Segment bereits erwiesen und ist erfolgreicher Bestandteil bei Behandlungen im Venenbereich.

Zur Vorbeugung von Besenreißern, Krampfadern und dem Anschwellen der Beine ist das Tragen der Strümpfe besonders bei längeren Flügen oder während der Schwangerschaft sehr beliebt. Doch nicht nur im medizinischen Anwendungsbereich, sondern auch im

Sport zeigt der Kompressionsstrumpf Wirkung.

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.

Ein weiterer Vorteil ergibt sich dadurch, dass das Blut durch den Druck des Kompressionsstrumpfs besser fließt. Hierdurch können auch mehr Nährstoffe und Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden. Der höhere Sauerstoffgehalt in der Muskulatur kann die Leistungsfähigkeit steigern, weshalb dem Tragen der Kompressionsstrümpfe auch eine leistungsfördernde Wirkung nachgesagt wird. Durch die bessere Durchblutung und die gesteigerte Energieversorgung der Muskulatur kann sich zudem die Regenerationszeit nach dem Training verkürzen.



Kompression und Mode im Einklang!



Die Beinvermessung bei Reha-OT

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!

REHA-OT Lüneburg
An der Roten Bleiche 1
21335 Lüneburg
tel: 04131 2244870
email: info@rehaot.de
web: www.rehaot.de
Digitale Beinvermessung hier!

neu eröffnet:

REHA-OT Adendorf
Kirchweg 66
21365 Adendorf
tel: 04131 7217917



Heuschnupfen

Die saisonale Gesellschaftsplage!

Nach wie vor breitet sich der Heuschnupfen weiter und weiter aus. Inzwischen ist jeder vierte Deutsche davon betroffen – Tendenz steigend! Was tun, wenn in der schönsten Jahreszeit außer der Nase nichts mehr läuft?

Der Heuschnupfen – ein pünktliches Phänomen zur warmen Jahreszeit, wenn die Sonne scheint und ein leichter Wind weht, denn dann sind die Pollen auf Hochtouren – aber auch das Immunsystem von Allergikern, das harmlosen Gräser- und Baumblütenpollen den Kampf ansagt. Das Resultat: gerötete Augen, Niesreiz, Triefnase. Viele verwechseln die Symptome der Allergie mit Sommerschnupfen – und dies ist nicht ganz ungefährlich, da sich die Reaktionen bei Nichtbehandlung auf mehr Stoffe ausdehnen können. Vor Blütenpollen gibt es kein entkommen. Eine einzige Roggenähre streut über 4 Millionen Pollenkörner und der Wind trägt sie nicht selten hunderte Kilometer weit. Die winzigen Partikel genügen, um eine heftige Abwehrreaktion in Gang zu bringen. Viele Pollenallergiker sind

über Wochen kaum in der Lage ruhig zu schlafen, zu arbeiten oder ihre Freizeit zu genießen. Doch was noch viel schlimmer ist: Fast jeder dritte Heuschnupfenpatient erkrankt an Asthma. Eine rechtzeitige Therapie könnte die Verschlechterung oft verhindern. Welche Behandlung aber die richtige ist, unterscheidet sich von Fall zu Fall. Bis fest steht was hilft, braucht es oft viele Untersuchungen und Geduld.

Ohne Test geht nichts

Am Anfang jeder Behandlung steht ein Allergietest, bei dem herausgefunden wird, gegen welche Blütenpollen unser Näschen so heftig und unnötig anschlägt. Die meisten Allergiker reagieren auf frühblühende Bäume und Sträucher wie Haselnuss, Erle und Birke. Aber auch Gräser-, Kräuter- und Getreidepollen werden für

viele zur Qual. Reagieren sie außerdem auf mehrere Pollenarten mit verschiedenen Blühzeiten, bedeutet das im schlimmsten Fall: Heuschnupfensaison von Februar bis Oktober. Die meisten Pollenallergiker trifft es allerdings nicht so hart – die Kernphasen der allergischen Reaktionen sind Frühling und Sommer.

Heuschnupfen medizinisch erklärt

Heuschnupfen ist eine durch Eiweißbestandteile in Pflanzenpollen (Blütenstaub) hervorgerufene allergische, überempfindliche Reaktion des sogenannten Soforttyps. Betroffen sind die Schleimhäute der oberen Atemwege und der Augenbindehaut, was sich in typischen Beschwerden äußert: Juckreiz von Nase und Augen, Niesanfalle, Fließschnupfen, tränende und gerötete Augen (Augenbinde-

hautentzündung) und Kopfschmerzen. Jeder dritte Betroffene neigt zu allergischen Asthma mit Atemnot. Seltener kommen fieberhafte Allgemeinerkrankungen hinzu. Nach einer Spezifizierung der allergenen Pollen (z.B. durch allergische Hauttestung) können eine Hyposensibilisierung in den Wintermonaten und eine Vermeidung des Kontakts mit den jeweiligen Pollen die Beschwerden lindern. Akut werden abschwellende Nasen- und Augentropfen, in schweren Fällen Antihistaminika und Cortisonpräparate verabreicht.

Warum ich?

Weshalb so viele Menschen an Heuschnupfen erkranken ist unklar. Sicher ist nur, daß es eine genetische Vorbelastung für Allergien gibt. Jedoch kann wohl erst die Kombination der Gene mit äußeren Einflüssen die Allergie zum Ausbruch bringen. So haben etwa doppelt so viele Stadt- wie Landkinder Heuschnupfen. Vor allem Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, haben ein deutlich geringeres Allergierisiko. Offenbar hat ihr Immunsystem mit der insgesamt erhöhten Keimbelastung, die durch das Leben mit Tieren entsteht, genug zu tun – und entwickelt keine Überempfindlichkeiten. Weiterhin kann nicht ausgeschlossen werden, dass allergische Reaktionen auch stressbedingt auftreten können. Doch ist der psychosomatische Aspekt dieser Volkskrankheit leider noch nicht hinreichend untersucht und bewiesen worden. Beachtenswert sind jedoch



Zur Pollensaison atmen wir bis zu 8000 Pollen pro Tag ein!

die Heilerfolge der alternativen Behandlungsmethoden, die durch die Schulmedizin nicht erzielt werden können.

Alternative Behandlungsmethoden

Viele Heuschnupfenpatienten berichten von Linderung oder Heilung ihrer Allergie durch Behandlungsmethoden wie Akupunktur oder Homöopathie. Auch Eigenblutbehandlungen, Entspannungstechniken oder Klimatherapien wird ein positiver Effekt zugeschrieben. Akupunktur und Homöopathie werden auch von vielen Ärzten angeboten. Wer sich für diese oder andere Verfahren interessiert, kann aber auch zum Heilpraktiker gehen. Wer akzeptieren kann, dass seine Krankheit auch einen psychosomatischen Ursprung haben kann, sich selbstkritisch hinterfragt, ob die Intensität des Heuschnupfen nur mit der Pollenbelastung zu tun hat oder auch stressbedingt mal stärker, mal weniger stark ausfällt, eröffnet sich die Möglichkeit seine Allergie ganzheitlich zu betrachten und zu behandeln.

Tipps bei Heuschnupfen:

Sport im Freien nur am frühen Morgen · Beim Aufenthalt im Freien eine Sonnenbrille tragen · Zeit nach einem Regenguss für den Aufenthalt im Freien oder ein Training nutzen · Allergiemedikamente griffbereit halten · Gartenpflanzen wählen, gegen deren Pollen Sie nicht allergisch sind · Tägliches Staubsaugen oder besser noch Putzen (durch eine andere Person) · Tägliches Haarewaschen am Abend · Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen · Fenster geschlossen halten · Lüften Sie möglichst nachts · Nicht bei offenem Fenster schlafen · Raumluftfilter einbauen lassen · Pollenfilter im Auto · Wäsche nicht im Freien trocknen · Regelmäßig Brille putzen · Nach längerem Aufenthalt im Freien Kleidung wechseln

Ist vegane Ernährung gesund?

In der alternativen Szene liegt vegane Ernährung voll im Trend! Aber auch Spitzensportler wie Lewis Hamilton (Rennfahrer) oder Serge Gnabry (Fußballer) ernähren sich vegan, um in Ihrem Sport noch leistungsfähiger zu sein. Aber bekomme ich durch veganes Essen alle Nährstoffe, die mein Körper benötigt?



Veganer achten in der Regel sehr auf ihre Gesundheit. Sie sind oft gut ausgebildet, trinken weniger Alkohol, rauchen seltener und legen Wert auf viel Bewegung. Vegan ist aber nicht immer gleich gesund. Studien belegen zwar, dass Vegetarier gesundheitliche Vorteile haben, vegan kann aber durchaus gefährlich sein. Eine fleischlose Ernährung führt zu niedrigerem Blutzucker- und Blutdruckwerten, mindert das Risiko von Diabetes und bösartigen Tumoren. Durch die höhere Einnahme an ungesättigten anstatt gesättigten Fettsäuren, beugt eine vegetarische und vegane Ernährung Herzkrankheiten vor.

Während der bloße Verzicht auf Fleisch noch mit anderen Lebensmitteln ausgeglichen werden kann, ist es bei Veganern eher schwierig. Wer sich

mit dem Veganismus also nicht ausreichend beschäftigt, kann seiner Gesundheit tatsächlich schaden. Auch die industriell gefertigten veganen Lebensmittel zeichnen sich vor allem durch Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Bindemittel aus.

Vegane Mangelerkrankungen

Durch den Verzicht auf Fleisch, Fisch und Milchprodukten kann eine pflanzliche Ernährung zu einem Eiweißmangel führen. Proteine bestehen aus Aminosäuren, von denen manche essentiell sind und nicht selbst vom Körper hergestellt werden können, somit müssen diese über die Nahrung aufgenommen werden. Veganer können den menschlichen Eiweißbedarf decken, indem sie auf pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Spinat, Champignons, Kinoa, Erbsen, Kidney Bohnen

oder Rote Linsen zurückgreifen. Der am meisten verbreitete Mangel bei Veganern ist ein Vitamin-B12-Mangel. Bis zu 87 Prozent sind davon betroffen, die Auswirkungen sind allerdings erst nach Jahren bemerkbar. Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Haarausfall sind erste Anzeichen, die auf fehlende B12 Vitamine hinweisen können. Darüber hinaus kann es aber auf lange Sicht sogar zu Nervenschäden und neurologischen Störungen kommen. B12 kommt fast nur in tierischen Produkten, insbesondere in Eiern, Joghurt und Fleisch vor. Für eine ausreichende Versorgung müssen Veganer langfristig auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen oder sich intensiv mit den Inhaltsstoffen ihrer Lebensmittel auseinandersetzen, um wirklich die Vorteile der veganen Ernährung zu nutzen.

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 so gar nicht nach 50. 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

lünefitness.de

Fitnessqualität überall abrufbar!

SCHMERZFREI BEWEGEN TROTZ ARTHROSE



4D PRO® BUNGEE-TRAINER: KONZIPIERT FÜR DEN GESUNDHEITSKUNDEN

- ERMÖGLICHT GESUNDHEITSKUNDEN SCHMERZFREIES TRAINING
- MOTIVIERT UNMOTIVIERTE MENSCHEN ZUR BEWEGUNG
- ZERTIFIZIERT NACH §20 DES PRÄVENTIONSGESETZES
- FORDERT AUCH SPORTLICHE MITGLIEDER MIT NEUEM BEWEGUNGSERLEBNIS



- Flexible Studio-Pakete erhältlich, inklusive Schulung und Zertifizierung Ihres Teams! Buchen Sie einen der fesselnden Gesundheitsvorträge von Dr. Dr. med Gharavi für ein Event vor Ihren Mitgliedern!

»Wir hatten Dr. Dr. Gharavi mit seinem packenden und unterhaltsamen Vortrag bei uns. Volles Haus und begeisterte Mitglieder. Definitiv zu empfehlen!«

Silke Unverdruff, SL Sports, Kirchheim unter Teck

»Hallo.

Mein Name ist Dr. Dr. med. Homayun Gharavi.

Ich habe im Jahr 2010 den 4D PRO® Bungee Trainer erfunden, um verletzten Menschen wieder auf die Beine zu helfen.

Für mich als Arzt zählte schon immer in erster Linie die Gesundheit und Sicherheit des Trainierenden. So habe ich alle meine medizinische Kenntnis in die Entwicklung dieses wundervollen Trainingsgerätes einfließen lassen.

Sie werden erstaunt sein, wie schmerzlos Sie plötzlich Ihren Körper bewegen können.«

**Dr. Dr. med.
Homayun Gharavi**
4-facher
Olympia-Arzt
und Sport-
wissen-
schaffler



WWW.4DPRO.DE