

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

4 Juli 19
August

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Sommer
Ausgabe



Ernährung:

**Vegetarische Ernährung
und Sport – geht das?**

Training:

**Wie trainiere ich an
heißen Tagen?**

**eBike
special**

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,

in der vorliegenden Sommerausgabe der **lünefitness** haben wir uns mit dem Thema Sport an heißen Tagen beschäftigt, da wir unseren Lesern wünschen auch bei Temperaturen jenseits der 30 Grad einen kühlen Kopf zu bewahren.

Nutzen Sie die vielen Tipps, um Ihr Sommertraining flexibler zu gestalten oder auch einmal abzutauchen – oder drehen Sie einfach mal eine entspannte Runde auf einem e-Bike. Unser e-Bike-Partner wird Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen.

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**
Vegetarische Ernährung & Sport

08 **Training**
Mobilitätstraining

10 **ebike special**
Der e-Bike Trend!

12 **Neues aus Lüneburg**
Jugendschwimmsport in Lüneburg

14 **Gesundheit**
Wie beuge ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor?

16 **Training**
Tipps für heiße Sommertage

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,
Frank Menger, strong-magazine.com,

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Vegetarische Ernährung & Sport: Kann das funktionieren?



Diverse Spitzensportler machen es mittlerweile vor: Als Vegetarier oder gar Veganer kann man Höchstleistungen im Sport erbringen. Und auch immer mehr Freizeitsportler verzichten auf Fleisch und Fisch. Grund genug, einmal genauer hinzusehen: Sport und Vegetarismus – geht das wirklich so gut? Wie bekomme ich bei einer vegetarischen Ernährungsweise alle Nährstoffe, die mein Körper für den Muskelaufbau und Leistungszuwachs benötigt?

Vegetarische Ernährung: Was ist das überhaupt?

Vegetarier essen keine Tiere! Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Spätestens wenn Sie mit vegetarisch lebenden Menschen ins Gespräch kommen, wird Ihnen auffallen, dass es noch viel mehr Unterschiede und verschiedene Auslegungen des Vegetarismus gibt:

Ovo-Lakto-Vegetarier sind die „klassischen“ Vegetarier, die kein Fleisch oder Fisch essen, aber tierische Produkte wie Milch oder Eier.

Lakto-Vegetarier gehen noch einen Schritt weiter und verzichten zusätzlich zu Fleisch und Fisch auch auf Eier, trinken aber Milch.

Ovo-Vegetarier machen's genau andersrum und lehnen neben Fleisch und Fisch auch Milchprodukte ab, konsumieren dafür aber Eier.

Pescetarier verabschieden sich zwar vom Fleisch, nicht aber vom Fisch. Andere tierische Produkte sind auch kein Problem.

Veganer sind definitiv die radikalsten Vertreter. Sie verzichten komplett auf tierische Produkte, essen also weder Fleisch noch Fisch, Käse, Eier oder Honig.

Fakt ist: Vegetarismus boomt. Die Gründe für eine vegetarische Ernährung sind dabei ganz unterschiedlich.

Neben ethischen Gründen, die sich meist auf die industrielle Massentierhaltung beziehen, gibt es auch einige gesundheitliche Bedenken gegenüber Fleisch. Hier spielt unter anderem der

man sich schon genauer mit seiner Ernährung befassen, um auch fleischfrei genug Power für das Training, den Muskelaufbau und die Fitness zu haben.



zügellose Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht eine Rolle. Andere versprechen sich durch die vegetarische Ernährungsweise eine Gewichtsreduktion oder allgemein ein besseres Wohlbefinden und eine stabilere Gesundheit. Auch die immer häufiger auftretenden Fleischskandale lassen viele Menschen zur vegetarischen Ernährung wechseln. Dies trifft natürlich auch auf viele Sportler zu. Da es aber wenig Sinn macht die Wurst auf dem Brötchen einfach gegen Nutella zu tauschen oder anstelle eines Fisches einfach nur die doppelte Menge Kartoffeln zu essen, sollte

Vegetarische Sportlerernährung: Das ist zu beachten!

Wer sich vegetarisch ernähren und trotzdem fit bleiben will, muss sich keine Sorgen machen. Vegetarische Ernährung im Sport ist gar kein Problem und liefert sogar den ein oder anderen Vorteil. Durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch werden sich viele erstmals intensiv mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. Das gilt natürlich besonders für diejenigen, die sich für eine strengere Form des Vegetarismus entscheiden. Zu Fertigprodukten wird man dann wohl nicht mehr so schnell greifen! Ein weiterer Effekt

wird sein, dass Sie automatisch mehr Obst und Gemüse essen. Sie nehmen viele gesunde, sekundäre Pflanzenstoffe auf und decken Ihren (als Trainierende erhöhten) Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ganz leicht. Außerdem essen Vegetarier mehr Ballaststoffe – dadurch bleiben sie länger satt und nehmen gleichzeitig weniger Kalorien auf. Zudem entfallen durch den Verzicht auf Fleisch Quellen für die eher ungesunden, tierischen gesättigten Fettsäuren. Dies hält auf Dauer die Adern und das Herz fit – für Sportler alles andere als unwichtig. Doch wie steht es um die Proteinversorgung, die gerade für Sportler und für den Muskelaufbau so entscheidend ist? Vegetarier nehmen tendenziell mehr Kohlenhydrate auf als ihre fleischliebenden Mitmenschen. Für



Langkettige Kohlenhydrate bringen die Power fürs Training!

Sportler muss dies aber nicht unbedingt ein Nachteil sein. Wer sich von vielen gesunden und komplexen Kohlenhydraten ernährt, hält den Blutzuckerspiegel konstant. Dies gibt nicht nur Energieschub beim Cardio, sondern auch beim Gewichte stemmen.

Vegetarische Eiweißquellen!

Dass Eiweiß insbesondere für Sportler essentiell ist, sollte kein Geheimnis mehr sein. Gerade fürs Abnehmen und den Muskelaufbau ist auf eine erhöhte Proteinzufuhr zu achten. Dass das nur durch Steaks und Co.



Nüsse sind ein guter Eiweißlieferant. Erdnüsse (25g Eiweiß pro 100g), Mandeln (19g Eiweiß pro 100g) und Pistatien (18g Eiweiß pro 100g).



Tofu ist der Star der vegetarischen Küche. Er dient als Fleischersatz, da er viel Eiweiß enthält!

geht, gilt heute als weit verbreiteter Mythos, denn die Pflanzenwelt bietet eine ganze Palette an veganen Proteinquellen. Spitzenreiter hierbei sind unter anderem Hülsenfrüchte, Tofu, Milchprodukte (besonders Magerquark und Käse), Eier, Quinoa, Nüsse und Samen. Besonders hervorzuheben ist hierbei die biologische Wertigkeit. Vereinfacht gesagt ist das ein Wert, der angibt, wie viel körpereigenes Protein der Körper aus dem durch die Nahrung aufgenommenen Eiweiß herstellen kann. Die biologische Wertigkeit kann man erhöhen, indem verschiedene pflanzliche Proteinquellen miteinander kombiniert werden. Zum Beispiel Kartoffeln mit Kräuterquark, einen Bohnen-Quinoa-Salat oder ein Käse-Omlett. Darum gilt als Faustregel für vegetarische Sportler: Nutzen Sie die volle Bandbreite aus vegetarischen Eiweißquellen aus, anstatt immer nur Käse oder Quark zu wählen! Weiterhin gilt bei vegetarischer Ernährung genauso wie bei der konventionellen: Entscheidend ist die Qualität!



Für Veganer unverzichtbar, für Vegetarier ratsam: Vitamin B12 Nahrungsergänzungspräparate!

Eisen und B12 in der vegetarischen Sportlerernährung!

Neben der Sorge um alternative Eiweißquellen taucht auch immer wieder das Argument auf, dass Trainierende ihr Steak nicht gegen Tofu tauschen wollen, weil sie Angst vor einem Eisenmangel haben – und dies ist nicht ganz unbegründet. Eisen spielt eine wichtige Rolle für sportliche Leistung – und das aus tierischen Quellen wird auch besser vom Körper aufgenommen. Trotzdem gibt es eisenreiche vegetarische Lebensmit-

tel, die den Bedarf decken können. Hierzu gehören Pseudogetreide wie Amaranth, Hirse oder Quinoa, Haferflocken, Vollkornprodukte wie Brot oder Nudeln, grünes Blattgemüse wie Spinat und Feldsalat, Rote Beete aber auch Trockenobst und Nüsse.

Anders sieht es mit Vitamin B12 aus: Es steckt nur in tierischen Quellen. Als Veganer muss man also zwingend supplementieren, d.h. auf Nahrungsergänzungsprodukte zurückgreifen – und auch Vegetarier sollten ihre Werte regelmäßig checken lassen.

Sport und vegetarische Ernährung schließen sich nicht aus. Es ist ohne Probleme möglich sich vegetarisch zu ernähren und trotzdem Muskeln aufzubauen, persönliche Rekorde zu brechen oder einen Marathon zu laufen – wenn Sie sich insgesamt ausgewogen und gesund ernähren. Jedoch ist es ratsam sich bei einer vegetarischen Ernährungsweise intensiv mit den Inhaltsstoffen und der Qualität der Produkte auseinanderzusetzen.

Wir bringen Frauen in Bewegung...

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

jetzt starten...
...und erst ab September zahlen!
fit und beweglich in den Sommer

effektiv · individuell · persönlich · ganzheitlich · beratend



Was Sie unmittelbar vor Beginn Ihres Trainings tun, kann großen Einfluss auf das Training selbst haben. Dynamische Mobilitätsübungen helfen Ihnen, ihren Körper optimal auf ein Training vorzubereiten.

Viele Sportler bereiten sich auf eine Trainingseinheit vor, indem sie einige Dehnübungen machen. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Dehnen die statische (unbewegliche) Flexibilität verbessert, den Körper aber nicht so gut darauf vorbereitet, sich während des Trainings schnell und effizient zu bewegen. Deshalb ist es wichtig, sich vor jedem Training auf „dynamische Mobilitätsübungen“ zu konzentrieren.

Wir müssen uns klarmachen, dass der Körper immer das tut, was ihm am leichtesten fällt, nicht das, was für ihn am besten ist. Wenn die Hüftgelenke steif sind und die Hüftmuskulatur verspannt ist, bewegt sich statt ihrer der untere Rücken. Ist die Brustwirbelsäule unbeweglich, werden der untere Rücken oder der Hals mobilisiert. Die Bereiche des Körpers, die beweglich sein sollten, wie Brustwirbelsäule, Hüften und Fußgelenke, werden also unbeweglich, während die stabilisierenden Regionen – vor allem die Lendenwirbelsäule – übermäßig beweglich werden. Dies kann zu Schmerzen oder Verletzungen führen.



Warum Mobilitäts-training?

Dynamische Mobilitätsübungen bereiten Ihren Körper perfekt auf die aktiven Übungen vor, die den Hauptteil Ihres Trainings ausmachen. Zu den meisten Sportarten gehören kraftvolle, energische Aktivitäten. Mobilitätsübungen stimulieren Nervensystem, Muskeln, Sehnen und Gelenke auf eine sehr dynamische Weise. Statische Dehnübungen, bei denen Sie auf der Stelle stehen und einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe dehnen, haben durchaus ihren Platz in Ihrem Trainingsprogramm, doch

wird ihr Wert und ihr richtiger Einsatz oft falsch eingeschätzt.

Vermutlich ist es am besten, die statischen Dehnübungen als Teil des Abkühlens nach dem Training zu absolvieren und nicht zu Beginn einer Trainingseinheit. Statische Übungen helfen, den Körper auf Ruhe und Erholung einzustimmen und erlauben es Ihnen, sich auf das Entspannen und Dehnen der Muskeln zu konzentrieren, die Sie während des Trainings beansprucht haben.

Gelenkrotationen

Ihre dynamischen Mobilitätsübungen starten Sie am besten mit der einfachen Gelenkrotation. Aus einer aufrecht stehenden Position heraus, mit locker an den Seiten herunterhängenden Armen beugen, dehnen und drehen Sie jedes der folgenden Gelenke (Finger, Handgelenke, Ellenbogen, Schulter, Nacken, Hüfte, Knie, Knöchel, Füße und Zehen). Absolvieren Sie fünf bis zehn Rotationen jeder Gelenkgruppe, bevor Sie zur nächsten Gruppe übergehen. Absolvieren Sie diese Abfolge von Rotationen bei geringer Intensität und geringer Geschwindigkeit und achten Sie auf die Empfindungen in jedem Gelenk. Stellen Sie Ihren Geist auf Ihren Körper ein und bereiten Sie sich mental auf die physische Aktivität vor. Absolvieren Sie die Gelenkrotationen von den Fingern bis zu den Zehen in nicht mehr als zirka 5 Minuten.

Dynamische Mobilitätsübungen

Nachdem Sie Ihre Gelenkrotationen und Ihr kurzes Aufwärmen beendet haben, können Sie mit dynamischen Mobilitätsübungen beginnen. Absolvieren Sie die Übungen so geschmeidig wie möglich! Steigern Sie während der Wiederholungen langsam von kleinen zu großen Bewegungsradien. Beginnen Sie die Übungen, indem Sie alle Bewegungen in einer niedrigen und sicheren Geschwindigkeit ausführen. Mit zunehmender Mobilität steigern Sie langsam die Geschwindigkeit, um die Übungen dynamischer zu gestalten.



Bitte denken Sie daran, innerhalb Ihres eigenen, für Sie normalen Bewegungsradius zu bleiben, doch arbeiten Sie von Woche zu Woche in kleinen Schritten an einer Steigerung Ihres Bewegungsradius und an der Geschwindigkeit, mit der sie die Bewegungen ausführen.

Dynamische Mobilitätsübungen gibt es für alle Körper- und Gelenkbereiche. Von Schulter und Nacken – über die Hüfte, bis hin zum Bein- und Wadentraining. Da wir im Rahmen dieses Artikels nicht alle Übungen im Detail beschreiben können empfehle ich Ihnen beim nächsten Besuch im Fitnessstudio einen qualifizierten Trainer anzusprechen.

Sollten Sie im Bereich der Mobilität ein gutes Level erreicht haben, kann Ihr Trainer Ihnen auch Kombinationübungen näherbringen, mit denen Sie mehrere Bereiche gleichzeitig ansprechen können. Solche Übungen finden Sie auch auf einschlägigen Internetseiten, wie beispielsweise:

www.strong-magazine.com



Vom Sportgerät bis zum Nutzfahrzeug!

Der eBike Trend!



Der e-Bike Markt boomt. Immer mehr Menschen entscheiden sich für ein Elektrofahrrad. Für jeden Radfahrer – egal ob jung oder alt – gibt es das richtige Bike. Die Auswahl reicht vom Pedelec bis zum e-Mountainbike und nunmehr auch bis zum e-Rennrad. Das Angebot wird ständig größer und die Kundschaft zunehmend anspruchsvoller. lünefitness hat sich mit den Spezialisten vom Bike Park Lüneburg zusammengesetzt, um die aktuellen Entwicklungen aufzuzeigen.

e-Bikes für Pendler, Pedelecs, e-MTBs oder Elektrofahrräder als Lastenräder: Es gibt für jeden Radfahrer das perfekte e-Bike. Und die Elektroräder entwickeln sich immer weiter. Längst ist das e-bike nicht mehr ein Fahrrad mit elektrischem Hilfsmotor, sondern stellt eine neue und eigene Kategorie der Mobilität dar. Spätestens wenn man sich die aktuellen Modelle der Hersteller genauer betrachtet wird klar, dass man moderne e-Bikes mit dem klassischen Fahrrad nicht mehr vergleichen kann.

So verfügen e-Bikes nahezu durchgängig über Sicherheitsmerkmale wie hydraulische Scheibenbremsen, steifere Rahmenkonstruktionen und stabilere Felgen. Eine Vorderradfederung gehört quasi zum Standard. Aber auch die Bereifung ist bei den meisten Modellen deutlich dicker und gewährleistet somit einen wesentlich höheren Fahrkomfort und eine größere Stabilität. All dies führt natürlich zu einem höheren Gewicht. Doch dies muss den e-Biker nicht kümmern, denn durch die durch-

zugskräftigen Elektromotoren, die ihn bei jedem Tritt unterstützen spielt das Gewicht des Rades in den meisten Fällen ohnehin nur noch eine untergeordnete Rolle.

Sportgerät e-Bike

Noch vor einigen Jahren haben sportlich orientierte Radler das e-Bike belächelt und als Rentner-Rad verspottet. Glücklicherweise sind diese Zeiten vorbei. Gerade in der Mountainbike-Szene setzt sich die elektrische

Unterstützung immer mehr durch. Warum dies so ist wollten wir selbst „erfahren“ und konnten dank unserem e-Bike Partner, dem Bike Park Lüneburg, eine ausgedehnte Testfahrt mit dem vollgefederten „CUBE Stereo 160“ machen. Schon auf den ersten Kilometern auf der Straße wurde deutlich, welchen Fahrkomfort dieses Fullsuspension-Bike bietet. Im Gelände zeigte sich dann die wahre Qualität des elektrischen Antriebs: Keine Steigung ist zu steil, kein Trail zu schwer und keine Distanz zu lang. Selbst schweres Gelände wurde dank der Federelemente, die in der Zug-

und Druckstufe einstellbar sind, ohne Probleme gemeistert. Der Bosch CX Motor unterstützt je nach Einstellung (ECO bis BOOST) und Pedaldruck mit einer beeindruckenden Kraftentfaltung, dank derer selbst steilste Anstiege in schwerem Gelände ohne Probleme gemeistert werden konnten. Wer nun glaubt, dies habe nichts mehr mit Sport zu tun, weil ja der Motor die Arbeit verrichtet und nicht der Fahrer, der irrt. Es ist eher so, dass die Grenze des Fahrbaren dank der elektrischen Unterstützung nach oben verschoben wird und dadurch der Spaßfaktor enorm zunimmt.



Die Kleinen in den Kindergarten bringen oder den Wocheneinkauf erledigen – Cargo e-bikes werden immer beliebter!

Neue Steuervorteile beim e-Bike Leasing seit 2019:

Der Bundestag verabschiedete eine neue Förderungen der umweltfreundlichen e-Bike Mobilität. Demnach entfällt ab dem 1. Januar 2019 beim Leasing von betrieblich genutzten e-Bikes für Selbstständige die Entnahmebesteuerung. Konkret bedeutet dies, dass die Leasingrate für Pedelecs als Betriebsausgabe geltend gemacht wird. Eine private Nutzungsentnahme entfällt. Auch Privatpersonen, die ein „Dienstrad“ fahren unterliegen nicht mehr der 1-Prozent-Regel. Der Arbeitgeber kann das E-Bike voll über Betriebsausgaben absetzen.

Bike Park präferiert regionalen Einkauf:

Die e-Bike Spezialisten vom Bike Park beziehen einen Großteil ihrer Bikes von Herstellern aus der Region. Kalkhoff aus Cloppenburg und Stevens aus Hamburg stehen für hohe Qualität und top Verarbeitung. Auch die Marken Riese & Müller und Cube stammen aus deutscher Fertigung.

Weitere e-Bike Infos:
Bike Park Lüneburg
tel 04131 853030
lueneburg@bike-park.de



Dass der Jugendschwimmsport beim VFL Lüneburg in den letzten Jahren eine Erfolgsgeschichte schreibt, ist kein Zufall. Mit der sportlichen Leiterin und Pädagogin, Alexandra Bryzgalski und dem Cheftrainer, Dr. Dr. Homayun Gharavi haben sich zwei ausgewiesene Schwimmsportexperten der Förderung des Jugendschwimmsports in Lüneburg angenommen.

Mit Alexandra Bryzgalski haben die „Kleinen“ eine Trainerin mit einer sportlichen Schwimmkarriere, die man in keinem der anderen Lüneburger Vereine finden wird. Diese Erfahrung im Leistungsschwimmen paart sie mit ihrer pädagogischen Ausbildung als Grundschullehrerin. Sie trainiert und begleitet die ganz jungen Schwimmer und Schwimmerinnen bis durch ihre ersten Wettkämpfe und steht bis zur Wettkampfspitze als Trainerin dem Team vor.

Dr. Dr. Homayun Gharavi, ein in der Weltspitze des Schwimmsports erfahrener Trainer, Sportmediziner und Sportwissenschaftler blickt auf eine beeindruckende Karriere als Trainer und Betreuer bei mittlerweile vier Olympischen Spielen zurück. So konnte er an mehreren Weltrekorden und olympischen Medaillen mitwirken. Und seine Philosophie ist klar: „Die Spiele selbst mögen mir zwar einzigartige Erinnerungen gebracht haben; es ist jedoch der Weg dorthin,

der mir die Erfahrung schenkte, die ich in jede Trainingseinheit mit den Jugendlichen einbringe. Die geradezu unfassbaren Ergebnisse - wenn man die wenige Wasserzeit berücksichtigt - beruhen auf unserem Anspruch, dass wir nie aufhören auf Bewegungsdetails zu achten und diese präzise zu schulen“, so Gharavi.

Darüber hinaus setzt Gharavi auf ein Trainingskonzept, dass die Bewegungskontrolle in den Vordergrund



stellt. Und auch dies ist kein Zufall: Als Sportmediziner, der im Laufe seiner Karriere schon eine Vielzahl von Sportverletzungen und Fehlbelastungen im Spitzensport behandelt hat weiß er, wie wichtig gerade im Kindes- und Jugendalter die Bewegungsvielfalt und Bewegungsqualität ist. Dass dieses Konzept aufgeht, zeigt sich an den Erfolgen der Jugendlichen. So konnten bereits fünf

Schwimmer auf der 100m Freistilstrecke die magische 60 Sekundenmarke unterbieten und über 40 Qualifikationen für die Landesmeisterschaften realisiert werden.

Nachwuchs gesucht: Interessierte (Jahrgang 2010 und jünger) können sich unter schwimmenvflg@outlook.com jetzt für ein Probetraining bewerben!



Ladies Night im SaLü

... mit erholsamen sommerlichen Aufgüssen und Wohlfühlangeboten.



17. Juli 2019
18:00–23:00 Uhr
Eintritt Saunawelt:
4 Std. ab 10,00 €



SALÜ! SALZTHERME LÜNEBURG

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

Wie beuge ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor?

Nach wie vor sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Erkrankungsform. Und dies, obwohl in den meisten Fällen durch gesunde Ernährung und ausreichender Aktivität vorgebeugt werden könnte. Aber was tun, wenn ich bereits betroffen bin? lünefitness sprach mit dem Präventivmediziner Dr. Christian Baumbach, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Chefarzt der Klinik für kardiologische und angiologische Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen.

Herr Dr. Baumbach, kann Fitnesstraining Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen? Durch regelmäßige körperliche Bewegung ist es möglich, über Jahre das Risiko für gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen - wie einen Herzinfarkt - zu senken. Zusätzlich verbessert das Fitnesstraining die Koordination und muskuläre Kraft, die Ausdauer. Es schützt daher vor einer altersbedingten Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und verbessert die Belastbarkeit für die Dinge, die beruflich und privat erledigt werden wollen oder sollen.

Welche Risikofaktoren spielen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen die größte Rolle?

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängt vom Lebensalter ab, vom Geschlecht - Männer sind häufiger betroffen als Frauen - und von einer viel-

leicht bestehenden Veranlagung in der Familie. Auch das Zufallsprinzip spielt sicherlich eine Rolle. Darüber hinaus sind Faktoren des Lebensstils wichtig: Rauchen und Nichtrauchen, Blutfettwerte, Blutdruckwerte und körperliche Aktivität beziehungsweise Inaktivität.

Stichwort Aktivität - welches Training empfehlen Sie zur Prävention?

Zunächst wird eine regelmäßige körperliche Bewegung empfohlen, mindestens zehn Minuten, besser 30 Minuten am Stück. Am besten täglich, zumindest aber jeden zweiten Tag, sodass mindestens drei Stunden pro Woche als Zeit in Bewegung investiert werden. Je mehr Zeit man aufwendet, desto besser. Wenn täglich eine halbe bis dreiviertel Stunde trainiert werden würde, wäre das sicher optimal; das ist aber abhängig von der Belastungsstärke der Trainingseinheit.



Zu welchem Training raten Sie?

Zunächst einmal wird das Ausdauertraining empfohlen: Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking. Krafttraining könnte das Programm ergänzen. Der Schwerpunkt sollte hier auf Wiederholungen mit etwa 50 bis 60 Prozent der Bewegungskraft liegen. Grundsätzlich gilt aber: Jeder sollte sich die Bewegungsform suchen, die er gern ausführt. Der eine fährt gern Fahrrad, der andere spielt lieber Golf oder Tischtennis.

Und was, wenn man schon an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet? Ist auch dann Training ratsam?

Gerade bei Menschen, die wissen, dass eine Herz-Kreislauf-Erkrankung besteht, insbesondere dann, wenn bereits Herzkranzgefäße oder Beinschlagadern behandelt werden mussten, ist ein re-

gelmäßiges Ausdauertraining ein ganz wichtiger und wesentlicher Behandlungsbaustein. Auch für Menschen mit Bluthochdruck oder Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) sollte das regelmäßige Ausdauertraining zur Behandlung unbedingt dazugehören.

Was kann das Training in diesem Fall bewirken?

Nehmen wir das Beispiel Herzinfarkt: Nach einem solchen Ereignis erreicht man durch regelmäßiges Ausdauertraining einen mindestens genauso guten Schutz vor erneuten ungünstigen Krankheitsereignissen wie durch die regelmäßige Einnahme der notwendigen Medikamente, zum Beispiel zur Blutgerinnungshemmung oder zur Optimierung der Blutfettwerte. Nach einem akuten Ereignis wie einem Herzinfarkt sollten zunächst die Belastungsstärke und die Empfehlung zum Ausdauertraining im Rahmen einer sogenannten Rehabilitationsbehandlung festgelegt werden. Der Betroffene kann sich dann mit einer guten Empfehlung - sozusagen mit einem Bewegungsrezept - ausgestattet selbstständig und erfolgreich weiterbehandeln. In dieser Situation ist die Belastungsstärke zum einen von der Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, zum anderen von der körperlichen Fitness und dem bestehenden Trainingszustand abhängig.

Können sich bestehende Herz-Kreislauf-Probleme durch Training auch wieder verbessern?

In dem Fall ist die Alltagsbelastung

deutlich steigerbar, wenn man regelmäßiges Training verwirklicht. Die direkte Verbesserung einer ausgeprägten Herzschwäche wird durch das Training unterstützt, aber überwiegend durch medizinische Maßnahmen und die optimale Zusammenstellung der Medikamente erreicht. Training führt in diesem Fall aber zu einer erheblichen Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Muskeln im Arm- und Beinbereich, sodass darüber der wesentliche Leistungszuwachs erreicht wird. Training verbessert in jedem Fall die Durchblutungssituation des Herzmuskels und der Muskulatur, kann die Bildung neuer Schlagadern bei bestehenden Engstellen anregen und ist langfristig auch gut geeignet, um in vielen Fällen im weiteren Verlauf die Zahl der Herz-Kreislauf-Medikamente zu reduzieren.

Training bei hochsommerlichen Temperaturen - ist das nicht sehr belastend für Herz und Kreislauf?

Bei hohen Außentemperaturen, wie jetzt im Sommer, kann man das Training grundsätzlich fortführen. Bei Hitze ist es allerdings sinnvoll, die Trainingsbelastung zu senken und sich auch am persönlichen Anstrengungsgefühl zu orientieren. Das heißt, darauf zu achten, dass das Training anstrengend, aber noch als angenehm empfunden wird.

Wann sollte man das Training lieber abbrechen?

Bei Unwohlsein, Kopfschmerzen und

Muskelkrämpfen sollte die Trainingseinheit beendet und eine Pause an einem kühlen Ort eingelegt werden. Ganz wichtig ist hier eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Zusätzlich sollte auf atmungsaktive Kleidung geachtet werden. Im Sommer wird empfohlen, das Training zu Tageszeiten durchzuführen, in denen es kühler ist - also frühmorgens oder abends.

Worauf sollte man beim Training grundsätzlich achten?

Bevor mit dem Ausdauertraining neu begonnen wird, sollte man sich - wenn eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekannt ist - ärztlicherseits einmal beraten lassen, um mit der richtigen Belastungsstärke zu starten. Zu Beginn braucht es einige Wochen bis Monate, um auf einen guten Leistungsstand zu kommen. Dafür sind, wie eingangs schon erwähnt, regelmäßige Trainingseinheiten optimal. Nach einigen Monaten stellen sich dann erste Erfolge ein: die Gesamtbelastbarkeit verbessert sich und damit auch die Wirkung für die Blutzuckerverarbeitung, es folgen eine günstigere Zusammensetzung der Blutfettwerte und Gewichtsabnahme. All dies wird eine gute Motivation sein, nach der Startphase weiter zu trainieren um langfristig leistungsfähiger zu werden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst vermeiden zu können oder günstig zu beeinflussen.

Herr Dr. Baumbach, herzlichen Dank für das Gespräch.

Trainingstipps für heiße Sommertage!



Wer regelmäßig trainiert, kennt die vielen Vorteile, die mit der sportlichen Betätigung einhergehen. Sport reduziert nicht nur Übergewicht, sondern baut außerdem Stress ab, stärkt das Herzkreislaufsystem und macht glücklich. Ein All-Inclusive-Paket für unsere Gesundheit also. Doch wie sieht es aus, wenn an heißen Sommertagen die Temperaturen wieder einmal die 30-Grad-Marke überschreiten. Ist dann ein Training überhaupt noch möglich? Und ist dies gesund?

Temperaturen um die 20 Grad Celsius werden für Sporteinheiten durchschnittlich als angenehmste Temperaturen empfunden. Wird es jedoch heiß, fällt die sportliche Bewegung schwerer. Je weiter die Temperaturen über die 20-Grad-Linie steigen, desto lähmender werden sie empfunden. Der Grund: ein menschlicher Organismus hat bei extrem niedrigen sowie extrem hohen Temperaturen genug

damit zu tun, seine konstante Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Wärmeproduzierende Stoffwechselprozesse werden heruntergefahren. Die Gefäße weiten sich, damit über das Blut überschüssige Wärme abgebaut werden kann.

Die wichtigste Reaktion: die Schweißdrüsen werden zur Sekretion angeregt und sorgen so über Verdunstungspro-

zesse für die nötige Abkühlung. Die Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur ist für das menschliche Leben essenziell. Die Körpertemperatur des Menschen ermöglicht erst den reibungslosen Ablauf einzelner Körperprozesse, wie zum Beispiel des neuromuskulären Systems. Da Muskelaktivitäten Wärme produzieren, sollte mit Sport bei heißen Temperaturen in Maßen umgegangen werden.



Biken am Morgen oder in den Abendstunden – am besten im schattenspendenden Wald

Wer sich daran nicht hält, riskiert eine Hyperthermie in Form eines Hitzschlags. Aufgrund dessen raten Experten ab Außentemperaturen von 28 Grad Celsius von übermäßigen Sportanstrengungen ab. Sportlich anstrengende Betätigung im Intensivbereich kann bereits ab diesen Temperaturen zu Sonnenstich, Kreislaufsymptomen, Hitzschlag oder Dehydrierung führen. Doch nicht nur auf die Hitze, sondern auch auf die Luftfeuchtigkeit kommt es an. Luftfeuchtigkeitswerte ab 80 Prozent und Ozonwerte über 180 Mikrogramm/Kubikmeter machen intensiven Sport zu einer Gesundheitsgefahr.

Besonders wichtig an heißen Tagen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Flüssigkeit hilft dabei, den Kreis-

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 

lauf aufrechtzuerhalten. Daher sollten Sie zwei bis drei Liter Wasser trinken und darüber hinaus pro halber Stunde Sport einen halben Liter aufschlagen. Idealerweise trinken Sie die Gesamtmenge auf den Tag verteilt. Während des Trainings ist es ratsam nur kleine Mengen zu trinken. Für längere Trainingseinheiten empfiehlt es sich auf isotonische Getränke zurückzugreifen, da sie den Elektrolythaushalt des Körpers ausgleichen können.

Gemäßigter Sport bei Hitze hat auch positive Aspekte. Sportliche Betätigung mit Regelmäßigkeit kann in vielerlei Hinsicht sogar vor Hitze schützen. Trainierte Körper sind anpassungsfähiger, wenn es um hohe Temperaturen geht. Sie verlieren beim Schwitzen weniger Elektrolyte. Daher ist es nicht besonders sinnig, den Sport für den Sommer ganz zu streichen.

Weniger ist mehr!

Es macht also wenig Sinn, auf das Training komplett zu verzichten. Viel zielführender ist es, die Belastungsintensität den Temperaturen anzupassen oder gleich die gesamte Trainingseinheit so zu gestalten, dass die hohen Temperaturen keinen negativen Einfluss haben können.

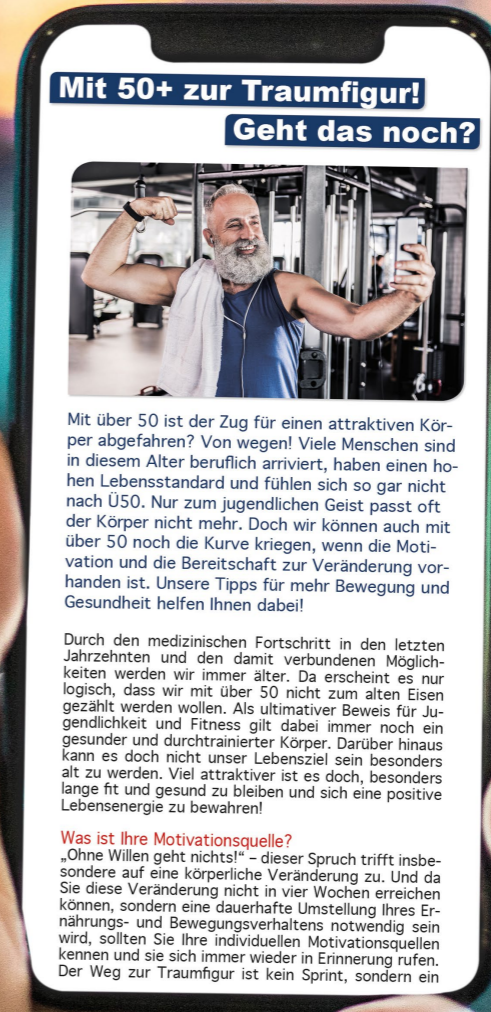
Einfach mal abtauchen!

Hier bietet sich beispielsweise für jeden Sportler das Schwimmen an. Speziell Schwimmen ist auch bei heißen Temperaturen ein geeignetes



Sportprogramm. Das Schöne daran: Die frische Luft und das warme Wetter können während des effektiven Ganzkörpertrainings in vollen Zügen genossen werden. Darüber hinaus ist Schwimmen ein ideales Ausgleichstraining für nahezu jede Sportart, da es die gesamte Muskulatur anspricht und gleichermaßen das Herz-Kreislauf-System effektiv trainiert.

Wer Fahrrad fahren oder joggen möchte, tut das idealerweise ausschließlich in den kühlen Abend- oder Morgenstunden. Die Mittagssonne sollten Sie wegen der hohen Ozonbelastung unbedingt meiden. Achten Sie während des Trainings auf Ihre Pulswerte und Ihr individuelles Belastungsempfinden. An heißen Tagen ist weniger oft mehr!



lünefitness.de

Fitnessqualität überall abrufbar!



IHR KOMPETENTER RADGEBER FÜR WINSEN UND LÜNEBURG!

G.V.K. first unit

Winsen

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

Lüneburg

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

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

GRÖSSTE MARKENVIELFALT DER REGION!