

Lüneburgs Magazin für  
Fitness und Gesundheit

5 September  
Oktober 19

# lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Ernährung für Sportler:  
**Mehr Grün im Essen!**

eBike Test – Giant Fathom E+:  
**Fahrspaß bei jedem Tritt!**

Training für Ambitionierte:  
**Der richtige Weg zum Sixpack!**

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,

die Antarktis schmilzt, Sibirien brennt, der Permafrost in den Hochalpen löst sich auf. Letzteres brachte in dieser Saison schon sieben Bergsteigern am Matterhorn den Tod durch Felsabgänge. Die Wissenschaft fordert CO<sub>2</sub>-neutrales Wirtschaften und Handeln, die Politik und die Wirtschaft spielen auf Zeit!

Unsere Kinder demonstrieren für eine CO<sub>2</sub>-freie Energiepolitik und wir Erwachsenen machen weiter wie bisher?

Wir nicht – genug ist genug!

**lünefitness** wird ab sofort CO<sub>2</sub>-neutral produziert, gedruckt und verteilt! Hierfür haben wir neben dem bereits bestehenden Konzept „papierloses Büro“ drei weitere Maßnahmen ergriffen:

1. Klimaneutraler Druck  
Mit dem klimaneutralen Druck gleichen wir genau die Menge an Treibhausgasemissionen aus, die bei der Produktion unseres Magazins entstehen. Wir unterstützen über die Organisation [climatepartner.com](https://climatepartner.com) international anerkannte Klimaschutzprojekte deren Projektstatus bei unserem Partner jederzeit online abrufbar sind.



# Umdenken für das Klima!



2. Redaktionelle Arbeit  
Unsere Redaktion hat sich die Selbstverpflichtung auferlegt alle redaktionellen Termine sowie Kundentermine nur noch dem dem Rad oder eBike wahrzunehmen. In unseren Redaktionsräumen wird dank unserem Energieversorger LÜNESTROM ausschließlich Ökostrom verbraucht.

3. Verteilung **lünefitness**  
Auch für die Verteilung unseres Magazins an unsere Auslagenstellen verwenden wir ab sofort nur noch ein eBike mit Lastenhänger – Kein Auto, kein Tropfen Benzin, kein CO<sub>2</sub>!

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 – CO<sub>2</sub>-frei!**

Frank Menger  
Herausgeber **lünefitness**

## GUTE ENERGIE

### 100% ÖKOSTROM, REGIONAL & FAIR

### IMMER KLIMAFREUNDLICH UNTERWEGS, OB MIT E-BIKE ODER ELEKTROAUTO!



Mehr Informationen zu unseren  
Sondertarifen auf [www.luenestrom.de](https://www.luenestrom.de)  
oder telefonisch: 04131 - 8722 755

# SCHMERZFREI BEWEGEN TROTZ ARTHROSE



## 4D PRO® BUNGEE-TRAINER: GESUNDHEIT – FITNESS – PERFORMANCE

- ERMÖGLICHT GESUNDHEITSKUNDEN SCHMERZFREIES TRAINING
- MOTIVATION DURCH SCHNELLE ERFOLGE UND GROSSEN SPASSFAKTOR
- ZERTIFIZIERT NACH §20 DES PRÄVENTIONSGESETZES
- SCHNELLE LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH ALLTAGSRELEVANTES, NEUROMUSKULÄRES TRAINING
- ENTWICKELT VON EINEM ARZT



JETZT DIE  
NEUESTE VERSION  
ZUM **VORTEILSPREIS**  
VON € 339,-  
VORBESTELLEN



»Hallo.

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

Ich habe 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 revolutionären Therapiegerätes einfließen lassen.

Sie werden erstaunt sein, wie schmerzlos Sie sich plötzlich wieder bewegen können.«

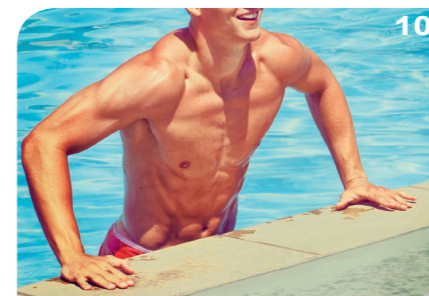
**Dr. Dr. med.  
Homayun Gharavi**  
4-facher Olympia-Arzt  
und Sportwissenschaftler



WWW.4DPRO.DE

## INHALT

- 06 **Ernährung**  
Mehr Grün für mehr Leistung
- 10 **Training**  
Der richtige Weg zum Sixpack
- 12 **ebike Test**  
Giant Fathom E+ – die Fahrspaßmaschine
- 14 **Neues aus Lüneburg**  
Infos aus der Hansestadt
- 18 **Gesundheit**  
Training mit Krampfadern?  
Interview Dr. Thomas Nolte
- 20 **Prävention**  
Der Sport-Kompressionsstrumpf
- 22 **Training**  
Was bringen Trainingsbooster



### 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.com, pixabay.com, unsplash.com  
Levin Menger, Frank Menger, Kay  
Schröder, Jonas Falz, Bauerfeind

ONLINE GEDRUCKT VON  
**SAXOPRINT**

## Ernährung für Sportler: Mehr Grün für mehr Leistung!

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



**Mariniertes Hähnchen im Pandan-Mantel – lecker und gesund!**

Ein Blick auf die Statistik zeigt, dass wir Deutschen besonders gerne Tomaten, Karotten, Zwiebeln und Paprika essen. Erst mit großem Abstand zu diesen „Klassikern“ folgen in der Beliebtheitsskala grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli, Grünkohl oder Wirsing. Dabei zählt grünes Gemüse zu den gesündesten Dingen, die wir essen können und gehört deshalb zu einer ausgewogenen Ernährung unbedingt dazu. Darüber hinaus finden wir auch immer häufiger sogenannte Superfood-Varianten in den Regalen

der Einkaufsmärkte – meist Pflanzen, die in anderen Regionen dieser Welt schon lange angesagt sind und mittlerweile auch den Weg zu uns gefunden haben.

### Superfood Pandan

Die Pandanpflanze ist hierfür ein typisches Beispiel. Sie stammt ursprünglich aus Südostasien und findet dort in unterschiedlichen Varianten den Weg auf den Speiseplan. So wird Pandan als Beilage gegessen, zu Gewürz verarbeitet, als Paste zu Reis

gereicht oder einfach als Tee getrunken. Die Blätter schmecken nussig mit einer intensiven Vanillenote und können deshalb sehr gut in diversen Süßspeisen verarbeitet werden. Darüber hinaus findet sie auch gerne in süßsaurigen Speisen Verwendung.

Die grünen Blätter der Pandanpflanze sind reich an antioxidativen Flavonoiden, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen und enthalten jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe. Diese wirken antibakteriell und besit-



### Nicht nur Salat: Rucola

Als Salat, Beilage zu Fisch und Fleisch, in Pesto oder grünen Smoothies – Rucola ist ein Allrounder. Vor 20 Jahren noch als lästiges Unkraut vom Straßenrand abgestempelt, kommt Rucola heute in Sternerestaurants und in der heimischen Küche auf die Teller. Der würzige Geschmack des aus dem Mittelmeerraum stammenden Blattsalates erinnert an Kresse und Walnüsse. Rauke – wie Rucola in Deutschland auch genannt wird – pimpt damit nicht nur jeden bunten Salat, sondern ist auch ideal zum Würzen von Pizza und Pasta – und sogar Smoothies werden nicht nur leuchtend grün, sondern auch lecker und gesund. Die

enthaltenen Senföle sind für den charakteristischen Geschmack des grünen Krautes verantwortlich und können diverse Heilwirkungen entfalten. Sie können unter anderem Viren und Bakterien in den Harn- und Atemwegen hemmen. Neben reichlich Folsäure – gut für Herz und Kreislauf – stecken in Rucola auch viel Vitamin C (Die grünen Blätter übertreffen in ihrem Gehalt sogar die Orange!), Betakarotin und Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen.

Rucola enthält kaum Kalorien, dadurch wird das Blattgemüse auch für Abnehmwillige zur gerne gesehenen Abwechslung auf dem Speiseplan.

### Bärlauch: Heimisches Superkraut

Wer es nicht ganz so exotisch mag, findet auch in unseren Gefilden grünes Superfood. Bärlauch steckt voller Vitalstoffe, ist ideal gegen Müdigkeit und außerdem gut für Darm und Gefäße.

Besser als jeder Kräuterschnaps wirkt das Powerkraut auf unser Verdauungssystem: Lauchöle reinigen Magen und Darm und helfen beim Verarbeiten von schweren Gerichten. Reichlich Vitamin C, Magnesium und Eisen sorgen für ein starkes Immunsystem. Zusätzlich wirken sie desinfizierend und antibiotisch. Das wussten auch schon die alten Germanen: Verletzungen wurden mit verriebenen Blättern des Wunderlauchs behandelt.



**Bärlauchpesto mit Pinienkernen: Die gesunde Alternative für Nudelgerichte!**



**Rucola: Kalorienarm und ideal zum Abnehmen!**

abgebaut wird, wird das gute (HDL) gefördert. Für die Meta-Analyse nahmen die Wissenschaftler zehn Studien der höchsten wissenschaftlichen Aussagekraft unter die Lupe. Das Ergebnis: Gerade gesunde Personen mit normalem BMI profitieren von der positiven Wirkung.

Ein Ersatz der Nahrungsfette durch Avocadofett senkte die Spiegel an Gesamtcholesterin, „bösem“ LDL-Cholesterin und Triglyceriden – alles Risikofaktoren für Herz-Kreislauf Erkrankungen. Auf das „gute“ HDL-Cholesterin hatte die Umstellung keinen klinisch relevanten Effekt. Bei Personen mit einer Fettstoffwechselstörung bzw. erhöhtem

### Risikofaktoren minimieren mit der Avocado!

Iranische Forscher nahmen unzählige Studien zum Thema Avocado unter die Lupe und stellten dabei fest, dass diese im Kampf gegen das sogenannte metabolische Syndrom helfen kann. Dabei handelt es sich um vier Faktoren, die das Risiko für Erkrankungen der arteriellen Gefäße steigern: Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz.

Wie die Avocado es schafft, diese Risikofaktoren einzudämmen? Indem sie sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Während das schlechte Cholesterin (LDL) durch den Verzehr



**Avocado: Die Wunderfrucht für einen ausgeglichenen Cholesterinhaushalt!**

Cholesterinspiegel war die positive Wirkung auf den Gesamtcholesterin- und LDL-Cholesterinspiegel am stärksten. Da die Avocado darüber hinaus auch noch diverse Vitamine in sich trägt, reich an Magnesium und Kalium ist und ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe beinhaltet, sollte sie regelmäßig den Speiseplan bereichern.

### Gesund und vital durch Brokkoli

Brokkoli gilt als eines der gesündesten und vitaminreichsten Lebensmittel überhaupt. Das grüne Kreuzblütengewächs enthält eine ganze Reihe von Nährstoffen. Da wären beispielsweise Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium sowie Vitamine B1, B2, B6, E, Vitamin C und Provitamin A. Hinzu kommen

Flavanoide und weitere sekundäre Pflanzenstoffe sowie Phytohormone, die den Hormonhaushalt stabilisieren.

Vor allem wegen seiner krebshemmenden Wirkung ist Brokkoli sehr zu empfehlen. Sein Wirkstoff Sulforaphan wirkt beispielsweise gegen Blasenkrebs. Studien ergaben, dass Brokkoli auch im Kampf gegen Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs hilft. Und auch den hauteigenen Schutz vor UV-Strahlung kann Brokkoli verbessern. Brokkoli wirkt entzündungshemmend, was sich positiv auf diverse Erkrankungen auswirken kann. Dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts, der beispielsweise doppelt so hoch ist wie der von Blumenkohl, stärkt Brokkoli das Immun-



**Brokkoli – Vitaminbombe mit vielen weiteren positiven Eigenschaften!**

system und schützt vor Erkältungen. Brokkoli senkt den Östrogenwert und steigert den Testosteronwert – das verbessert die Potenz und kurbelt die Libido an.



### Spinat der Muskelmacher!

Mit einem Kaloriengehalt von 20 Kilojoule pro 100g ist Spinat ein echter Schlankmacher. Gleichzeitig beinhaltet Spinat jede Menge von Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Er verfügt über einen hohen Nitratanteil. Dies stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern wirkt auch entzündungshemmend und erweitert die Blutgefäße.

Dabei muss es nicht immer der gekochte Spinat sein. Frisch zubereitet, beispielsweise als Salat entfaltet er erst seine ganze Wirkung. Besonders wirkungsvoll ist Spinat, wenn er vor dem Frühstück als Drink oder Shake zu sich genommen wird, da er dann den Heißhunger um bis zu 95 Prozent bremsen kann.

# Der richtige Weg zum Sixpack!



Der Waschbrettbauch ist unter Sportlern wohl das begehrteste Symbol für einen sichtbar durchtrainierten Körper. Nicht umsonst wird er unter Trainierenden auch das „moderne Sportabzeichen“ genannt. Gleichzeitig ist das Sixpack aber auch nur sehr schwer zu erreichen, da drei wesentliche Faktoren bei der Ernährung und beim Training zusammenspielen müssen – und dies über einen längeren Zeitraum!

Ob man das Ziel eines schön definierten Waschbrettbauches erreicht oder nicht, entscheidet sich in erster Linie nicht beim Training, sondern bei der Ernährung. Denn für ein sichtbares Ergebnis muss der Körperfettanteil bei Männern durchschnittlich unter 15 und bei Frauen unter 20 Prozent liegen. Wer darüber hinaus ein effektives Bauchmuskeltraining absolviert und dies mit einem regelmäßigen Ausdauertraining verbindet, hat gute Chancen auf das „moderne Sportabzeichen“!

## Ernährung

Um die Fettschicht über der Bauch-

muskulatur effektiv schmelzen zu lassen sind zwei Faktoren ausschlaggebend. Zum einen bedarf es einer fettarmen Ernährung, zum anderen sollten Sie trotzdem genügend Kalorien zu sich nehmen, die dem Körper die Energie für das Kraft- und Ausdauertraining geben. Zu empfehlen sind beispielsweise mageres Hähnchenfleisch, Fisch, viel grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli oder Rucola. Die Avocado liefert „gute“ pflanzliche Fette und hilft dabei das Essen direkt in Energie umzuwandeln. Vom Speiseplan gestrichen werden sollten Wurstwaren, fettes Fleisch, Weißmehlpro-

dukte sowie Süßwaren und Zucker (kurzkettige Kohlenhydrate). Um auf einen Körperfettanteil von unter 15 Prozent zu kommen ist auf jeden Fall ein hohes Maß an Disziplin bei der Ernährung erforderlich.

## Cardiotraining

Um den Körperfettanteil zu senken ist ein Ausdauertraining unerlässlich. Ob dies nun ein Lauf, eine Runde auf dem Rad oder ein Schwimmtraining ist, spielt eher eine untergeordnete Rolle. Wer die Effektivität des Cardiotrainings noch weiter steigern möchte, kann dies mit Intervallen tun. Beim

Intervalltraining wechseln sich intensive Phasen und Erholungsphasen ab. Dies bewirkt unter anderem, dass die Kalorienverbrennung auch nach dem Training noch in Gang gehalten wird. In jedem Fall sollte das Ausdauertraining mindestens 30 Minuten andauern, kann aber bei entsprechender Kondition gerne ausgedehnt werden.

## Bauchmuskeltraining

Beim Krafttraining sollte immer darauf geachtet werden, dass die unterschiedlichen Muskelpartien der Rumpfmuskulatur im Einklang gehalten werden, damit die Körperstatik erhalten bleibt und keine Fehlhaltungen produziert werden. Dies bedeutet, dass es wenig Sinn macht, sich über einen längeren Zeitraum ausschließlich mit dem Bauchmuskeltraining zu beschäftigen. Im gleichen Maße sollten auch Brustmuskulatur



und Rückenmuskulatur trainiert werden. Weiterhin ist es sinnvoll, der

trainierten Muskelgruppe eine Regenerationsphase von zirka 48 Stunden zu gönnen. Das Bauchmuskeltraining sollte dabei drei Übungsgruppen beinhalten: Dynamisches Bauchmuskeltraining, wie beispielsweise die klassischen Crunches, statische Halteübungen, wie die Planks sowie Rotationsübungen, bei welchen verstärkt die seitliche Bauchmuskulatur trainiert wird.

Hierbei ist es unerheblich, ob diese Übungen an entsprechenden Geräten oder frei ausgeführt werden. Wer im Fitnessstudio trainiert, kann sich von seinem Trainer beraten lassen und sich ein individuelles Training zusammenstellen.



**Bauchmuskeltraining: Statische Halteübungen, wie Planks, sollten mit dabei sein!**

# Fahrspaß pur... bei jedem Tritt!

ebike  
special



Nachdem wir in unserer Sommerausgabe bereits ein vollgefedertes Bike testen konnten, haben wir uns diesmal für ein eMountainbike in einer günstigeren Preisklasse entschieden. Unser eBike Partner, der Bike Park Lüneburg, stellte uns das Hardtail „Giant Fathom E+ 3 29ER“ zur Verfügung, das mit einem Listenpreis von 1.999 EUR den Einstieg in die eMTB-Klasse darstellt und für diesen Preis mit einer respektablen Ausstattung an den Start geht.

Dass ein Mountainbike der Hardtail-Klasse nicht unbedingt die beste Wahl für X-Trails oder gar grobe Downhill-Trails ist, versteht sich von selbst. Das von uns getestete eBike der Giant Fathom E+ Serie deckt trotzdem ein großes Einsatzspektrum ab und zeigt

seine Qualitäten dank der 29 Zoll Laufräder mit hohem Abrollkomfort besonders auf Waldwegen, moderaten Trails oder den immer beliebter werdenden Flowtrails in diversen Bike-Parks unseres Landes. Im Cross-Country-Terrain fühlt sich das Fathom E+ dank seiner

Kombination der großen Laufräder, der 2,4 Zoll breiten Maxxis-Bereifung und der SR Suntour XCM Federgabel mit 100mm Federweg in seinem Element. Die Federgabel verfügt zwar über keine Luftfederung, was das Ansprechverhalten noch feiner ausfallen lassen würde,



sondern lässt im Inneren eine Stahlfeder in Kombination mit Elastomer arbeiten, die selbst größere Unebenheiten und Wurzeln auf dem Waldboden souverän meistert.

## Der Motor – Kraft ohne Ende!

Das Herzstück des eBikes ist der „Giant Sync Drive Sport“ Motor. Der softwareoptimierte Yamaha Mittelmotor, der über die für ein Pedelec gesetzlich geregelten 250 Watt verfügt, aber mit 80 Newtonmeter und einer Unterstützung von bis zu 350% der eingesetzten Kraft arbeitet, realisiert einen enormen Vortrieb. Um diese Power, je nach Bedarf und Gelände, richtig einzusetzen, besitzt das Bike fünf Leistungsstufen von ECO bis SPORT+. Über eine kostenfreie App können diese sogar den

eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Der im Rahmen integrierte 409Wh Akku kann entweder direkt am Rad geladen oder hierfür entnommen werden. Die maximale Reichweite liegt bei über 100km (ECO-Modus). In unserem Langzeittest erreichten wir durchschnittlich eine Reichweite von 60 bis 80 Kilometern.

## Überzeugende Allround-Eigenschaften

Das Giant Fathom E+ 29ER hat uns in allen Belangen überzeugt. Der Einsatzbereich dieses eBikes erstreckt sich vom Spaß auf Single-Trails bis hin zum straßentauglichen Citybike. Dank der großen Laufräder und der, wenn nötig, kraftvollen Motorunterstützung ist es auch ein guter Begleiter auf langen Touren. Dieses eBike hat uns, auch Dank des guten Preis-Leistungs-Verhältnisses, so



sehr überzeugt, dass wir es kurzerhand gekauft haben und zukünftig als „Redaktions-Rad“ und zum Ausliefern der lünefitness an unsere Auslagestellen nutzen werden. Dank Ökostrom völlig CO2-frei!



## Mit Sicherheit – Bike Park Lüneburg!

Sicherheit rund ums Rad wird im Bike Park Lüneburg groß geschrieben. Dies betrifft nicht nur das Bike, bei dem vor der Auslieferung und bei den Inspektionen alle sicherheitsrelevanten Komponenten auf Mark und Bein geprüft werden, sondern natürlich auch den Fahrer selbst. Aus diesem Grund hat der Bike Park nun eine Sicherheitsoffensive gestartet und unterschiedliche Helmtypen und das Hövding Airbag-System im Preis gesenkt:

### Bell Charcher



Der BELL MTB-Helm Charger ist ein optimaler Fahrradhelm für die Stadt oder für Touren aller Art. Er schützt Ihren Kopf rundum. Das Visier des Charger lässt sich kinderleicht abnehmen. Das Ergo Fit Verschluss-System ist einfach zu justieren, die In-Mold Polycarbonatschale federt Schläge und Erschütterungen gekonnt ab und schützt Ihren Kopf hervorragend. Die 25 Belüftungslöcher sorgen dafür, dass Sie auch bei einer schweißtreibenden Fahrrad-Tour einen kühlen Kopf bewahren.

### Bell 4Forty

Mountain Biking ist ein anspruchsvoller Sport – Kompromisse und Abstriche bei der Ausrüstung sind dabei keine gute Idee. Der 4Forty wurde gebaut, um den Strapazen eines Lebens voller Trail Rides zu widerstehen und bietet dabei eine großzügige Belüftung und maximalen Komfort und weitere nützliche Features, die sonst nur von Helmen geboten werden, die das Doppelte kosten.



### Hövding 2.0



Hövding ist der weltweit erste Airbag für urbane Radfahrer. Durch die fortschrittlichen Sensoren und den einzigartigen Algorithmus erkennt Hövding die Bewegungsmuster des Radfahrers. Im Falle eines Sturzes reagiert er sofort und bläst sich innerhalb von 0,1 Sekunden auf, schützt den Kopf und fixiert das Genick. Der Airbag bietet Radfahrern den besten Schutz, der auf dem Markt erhältlich ist, und ist nach einer Studie der Stanford University acht Mal sicherer als herkömmliche Helme.

## Trotz Sanierung der Badewelt - jede Menge Angebote im SaLü!

Hier steht fast kein Stein mehr auf dem anderen und dennoch: Die Salztherme Lüneburg bietet den Besuchern ein abwechslungsreiches Erholungsprogramm.



Entspannung pur bietet die SaLü-Sauna mit 5 heißen Aufgussaunen, einer beruhigenden Farblichtsauna, einer wärmenden Salzauna und einem Heide-Dampfbad mit verwöhnenden Hautanwendungen. Das vielfältige Saunaangebot gliedert sich in zwei getrennte Saunabereiche: Der großen Saunawelt mit Kaminzimmer und Meerwasser-Aquarium und der Kleinen Sauna, die montags und dienstags ausschließlich den Damen vorbehalten ist. In der großen Saunawelt laden monatlich wechselnde Aufgüsse und zahlreiche Veranstaltungen zum Wiederkehren ein – beispielsweise findet jeden ersten Freitag im Monat die Mitternachtssauna statt. Bei der hitzigen Mottoparty werden die neuen Monatsaufgüsse und weitere

spezielle Mottoaufgüsse, bis 1 Uhr nachts, präsentiert. Am Freitag, den 13. September, erwartet die Gäste der Saunawelt ein besonderes Angebot. Von 18 bis 23 Uhr veranstaltet das SaLü einen „Brauhausabend“. Neben speziellen Aufgüssen begleitet Carsten Nolte, Lüneburger Bierbrauer und Bierbotschafter der IHK, die Saunagäste durch den Abend und vermittelt jede Menge Wissenswertes über regionale und internationale Biersorten. Die Besucher dürfen sich natürlich auch auf Kostproben freuen.

Weitere Informationen zu den SaLü-Veranstaltungen, Eintrittspreisen, evtl. Anmeldung und dem aktuellen Stand der Sanierungsarbeiten unter [www.salue.info](http://www.salue.info).

**Brauhausabend**  
13. September 2019  
von 18:00 – 23:00 Uhr

Zünftige Aufgüsse,  
prickelnde Bierstil-Safari  
mit Carsten Nolte und  
Sommerbecker Dachs.

Eintritt Saunawelt:  
4 Std. ab 10,00 €



**SALÜ!** SALZTHERME  
LÜNEBURG

Kurzentrums Lüneburg Kurmittel GmbH  
Uelzener Straße 1–5, 21335 Lüneburg  
[www.salue.info](http://www.salue.info)



## Ernährungsberatung bei wir leben: Das Plus für Ihre Gesundheit!

Die wir leben – Apotheken bieten nicht nur eine ausgezeichnete Beratung rund um Medikamente und Gesundheitsprodukte, sondern seit kurzem auch eine gezielte Ernährungsberatung an. Hierbei geht es aber nicht nur um gesundes Essen oder Abnehmen, wie uns Apothekerin und Ernährungsberaterin Natalia Guckenheimer versichert. Vielmehr wurde sie ausgebildet, um Patienten mit unterschiedlichen Leiden und Medikationen mit Ernährungstipps bei der Genesung zu unterstützen.

Ihre Zusatzausbildung zur Ernährungsberaterin absolvierte Natalia Guckenheimer bei der Apothekerkammer Hannover. Hierbei wird neben der klassischen Ernährungslehre gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse bei Vorerkrankungen eingegangen.

Gichtpatienten, Diabetiker, Artrrosepatienten – all diese können durch eine individuell angepasste Ernährungsweise bei der Genesung unterstützt werden. Auch bei chronischen Erkrankungen und dauerhafter Medikation ist oftmals eine Anpassung der Er-

nährung sinnvoll, damit die Medikamente ideal wirken oder Nebenwirkungen erst gar nicht auftreten. Die individuelle Beratung und Begleitung der Patienten, gepaart mit dem medizinischen Hintergrundwissen gewährleistet so die Chance für eine bessere Gesundheit!



**5x**  
in Lüneburg

**wir leben**  
Apotheken im Norden

**Termine für Ernährungsberatung:**  
tel 04131 7899070  
mail guckenheimer.n@wirleben.de  
Feldstraße 2a  
(oder in weiteren Filialen)

**Öffnungszeiten  
Filiale Feldstraße:**  
Montag-Samstag: 08:00 - 23:00 Uhr  
Sonntag/Feiertag: 09:00 - 20:00 Uhr

[www.wirleben.de](http://www.wirleben.de)



## Der Herbst im Großen Haus

### The Black Rider

### The Casting of the Magic Bullets

Musik, Buch und Gesangstexte von Tom Waits,  
Robert Wilson & William S. Burroughs  
Wiederaufnahme am 08.09.

### Orpheus und Eurydike

Oper von Christoph Willibald Gluck  
Premiere am 21.09.

### Biedermann und die Brandstifter

Schauspiel von Max Frisch  
Premiere am 27.09.

### Singin' in the Rain

Musical von B. Comden, A. Green,  
N. H. Brown & A. Freed  
Wiederaufnahme am 06.10.

### Der kleine Prinz

Choreographien von  
Olaf Schmidt & Anselmo Zolla,  
mit Musik von Thomas Dorsch  
Wiederaufnahme am 10.10.



KARTEN  
theater-lueneburg.de  
04131 421 0

## Training bei Krampfadern – nur mit Spezialstrümpfen!



**Bad Bevenser Gefäßspezialist Dr. Thomas Nolte rät: Betroffene Sportler sollten unbedingt für Kompression sorgen!**

Die gute Nachricht vorweg: Auch wer Krampfadern hat, kann sein Ausdauer- und Krafttraining absolvieren. Allerdings sollten betroffene Sportler dabei unbedingt Kompressionsstrümpfe tragen. Und wer in dem Glauben trainiert, den unliebsamen knäuelartigen Venen in den Beinen mit Sport vorbeugen zu können, dem erteilt Dr. Thomas Nolte eine klare Absage. Im lünefitness-Interview erklärt der Chefarzt der Gefäßchirurgie im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen, warum das so ist und was es beim Trainieren mit Krampfadern zu beachten gilt.

*Herr Dr. Nolte, was versteht man eigentlich unter Krampfadern?*

Krampfadern sind funktionsuntüchtige Hautvenen an den Beinen. Die Klappen, die sich alle zehn bis fünfzehn Zentimeter in den Venen befinden, sind hier defekt. Die Folge: Das Blut, das eigentlich portionsweise über die Funktion dieser Klappen zum Herzen transportiert wird, staut sich beziehungsweise

fließt entgegen der normalen Richtung des Blutstroms. Außerdem steigt der Druck in den Gefäßen. Diese dehnen sich aus und werden äußerlich als bläuliche Krampfadern sichtbar.

*Warum treten Krampfadern meistens in den Beinen auf?*

Weil sich das Blut wegen des gestörten Flusses der Schwerkraft folgend

am tiefsten Punkt im Körper sammelt. Blutgefäße sind Röhren, deren Wände bei Bedarf für Flüssigkeiten und Zellen durchlässig werden. Bei Krampfadern sorgt der zunehmende Druck dafür, dass Wasser und Eiweiß aus den Venen in das umliegende Gewebe geschwemmt werden – so entstehen Schwellungen, vor allem über dem Knöchel. Die Anatomie des Fußgelenks stellt nämlich eine Art

natürliche Abgrenzung des Blutkreislaufs zwischen Unterschenkel und Fuß dar.

*Ausdauertraining oder Krafttraining – was würden Sie Sportlern mit Krampfadern empfehlen?*

Das macht überhaupt keinen Unterschied. Natürlich entsteht beim Kraftsport – zum Beispiel beim Gewichtheben im Stehen – ein besonders hoher Pressdruck, vor allem im Bauch. Dieser Druck kann auch den Druck in den Venen steigern und dort einen Rückstau des Blutes begünstigen. Aber egal, ob sie Kraft oder Ausdauer trainieren: Sportler mit Krampfadern sollten grundsätzlich Kompressionsstrümpfe beim Training tragen. Nur dieser Druck von außen wirkt dem Blutstau in den Venen entgegen.

*Da hilft auch kein Training?*

Nein. Im Langzeitverlauf gibt es derzeit keine Erkenntnisse darüber, dass Sport dem Entstehen von Krampfadern vorbeugen könnte oder Krampfadern gar wieder verschwinden ließe. Auch bestens trainierte Sportler, die über viel Ausdauer und Muskeln verfügen, können Krampfadern bekommen.

*Nun sind Kompressionsstrümpfe – zumal noch beim Sport – nicht unbedingt sehr dekorativ!*

Bei Krampfadern sind sie aber das A und O. Wer sie nicht regelmäßig trägt, könnte sich Komplikationen einhandeln. 60 Prozent der über 60-Jährigen haben Krampfadern, vier bis fünf Prozent davon entwickeln Geschwüre. Denn durch



**Klarer Tipp des Mediziners: Bei Krampfadern immer mit Kompressionsstrümpfen trainieren!**

den ständigen Blutstau vernarbt das Unterfettgewebe irgendwann, die Haut verliert durch die Krampfaderknäuel an Elastizität und wird sehr verletzungsanfällig. Wenn dann eines Tages Hautschäden entstehen, dann hilft nur noch eine operative Behandlung.

*Ohne Kompressionsstrümpfe geht also gar nichts?*

Genau. Oder aber man lässt die Krampf-

adern entfernen. Neben dem Ziehen der erkrankten Blutgefäße kommt hier auch das sogenannte Veröden infrage, also die Behandlung mit Laser- oder Radiofrequenzstrahlung. Durch die Einwirkung der gebündelten Energie vernarben die Gefäße und werden anschließend vom Körper abgebaut. Da in den Beinen lediglich rund zehn Prozent des gesamten Beinvenenbluts strömt, ist ein Entfernen in der Regel auch völlig problemlos.

Für eine bessere Regeneration:

# Der Sport-Kompressionsstrumpf!



In der Gefäßmedizin ist ganz klar, dass bei Krampfadern oder anderen Venenleiden jedes Training mit Kompressionsstrümpfen absolviert werden soll. Dazu zählen im übrigen auch längere Spaziergänge oder Wanderungen. Doch auch bei gesunden Venen können die Sport-Kompressionsstrümpfe ihre unterstützende Wirkung voll entfalten und für eine bessere Regeneration sorgen! Die Spezialisten von Reha-OT setzen hier auf die „Run Performance Compression Socks“ von Bauerfeind!

Wer hätte es gedacht: Auch unser Blut folgt der Schwerkraft. Und so kommt es, dass unsere Wadenmuskulatur permanent – aber gerade bei langen Trainingseinheiten – das Blut wieder in Richtung Herz pumpen muss. Gelingt dies nicht mehr in ausreichendem Maß, findet zwischen Vene und umliegendem Gewebe eine Art Druckausgleich statt. Hierbei wird Flüssigkeit im Gewebe eingelagert. Vermieden werden kann dies durch das Tragen von Sport-Kompressionsstrümpfen, da sie durch gezielten Druck von Außen die Wadenmuskulatur bei ihrer Arbeit unterstützen. So geben die „Run Performance Compression Socks“ von Bauerfeind Power für jedes Trai-

ning. Die muskelspezifische Kompression vermindert Muskelvibrationen. Dadurch ermüden die Muskeln beim Sport langsamer und es bleiben mehr freie Energiereserven.

Die „Infinity Zone“ an Fuß und Sprunggelenk unterstützt das Fußgewölbe und schützt vor Überlastung bei längeren Läufen, Wanderungen oder Radtouren. Die Komfortzonen „Relief Sole“ und „Heel Protection“ schonen die Fußsohle und reduzieren die Druckbelastung auf die Ferse beim Aufsetzen des Fußes im Schuh. Die Aussparung „Achilles Comfort“ entlastet die Achillessehne nachhaltig und beugt Überreizungen vor.

**Sport-Kompressionsstrümpfe für Sportler: entspannter trainieren, besser regenerieren!**



Die Sportkompressionsstrümpfe sitzen passgenau auf der Haut und wirken dadurch optimal. Für die Auswahl der richtigen Größe sind die Schuhgröße und der Wadenumfang an der dicksten Stelle zu bestimmen. Die „Run Compression Socks“ sind langlebig, atmungsaktiv und bei 40°C waschbar. Sie werden eigens unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland gefertigt, sind schadstofffrei und hautverträglich.

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

*Ihre Gesundheitspartner!*

Lüneburg | Adendorf | Winsen/Luhe | Geesthacht | Lauenburg



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

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



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

 Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram 

# Was bringen Trainingsbooster?



Wer beim Training das Maximum herausholen will, geht bis an seine Grenzen der Leistungsfähigkeit. Um diese Grenzen weiter auszudehnen, greifen inzwischen viele zu sogenannten Boostern. Doch was bringen diese Booster wirklich?

Das englische Wort „to boost“ bedeutet übersetzt „steigern“. Trainingsbooster sollen entsprechend den Zweck erfüllen, das Training ausdehnen zu können. Nicht nur die Dauer des Workouts soll gesteigert werden, sondern vor allem die Zahl der möglichen Wiederholungen eines Satzes und die Intensität des Trainings. Zusammengefasst sollen solche Booster den Trainingseffekt erhöhen. Für viele Sportler gehört die Einnahme entsprechender Nahrungsergänzungspulver zur festen Trainingsroutine. Aber ist das wirklich unbedenklich?

## Funktionieren Trainingsbooster?

Die meisten gängigen Booster enthalten eine Kombination von Inhaltsstoffen, die den Trainierenden wacher, fitter und fokussierter machen sollen. Diese Produkte versprechen

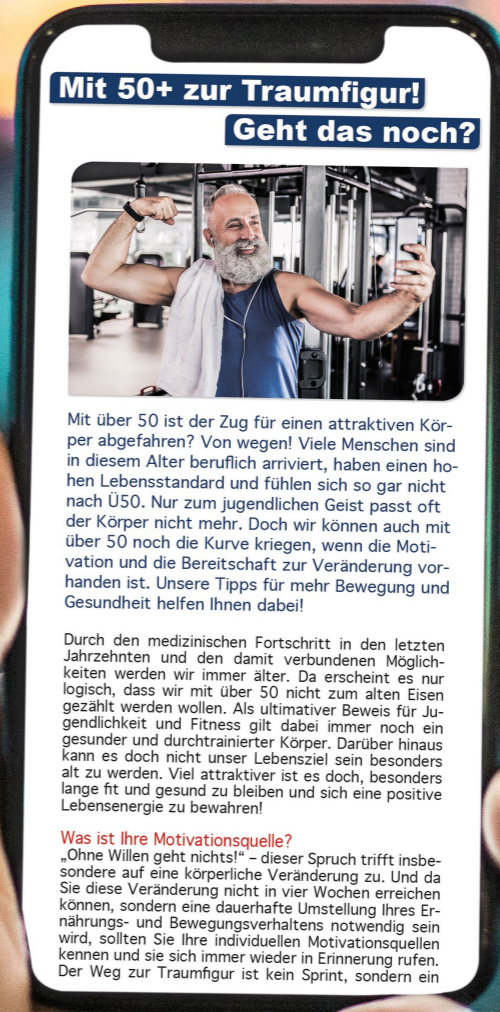
eine akute Steigerung im Kraft- und Kraftausdauerbereich sowie eine verbesserte Anpassung an das Training. Die häufigsten Zutaten in Boostern sind Koffein, Beta-Alanin und Taurin, außerdem Kreatin, L-Citrullin, L-Tyrosin und L-Arginin.

Zwei der Inhaltsstoffe gelten als wirksam: Koffein und Kreatin. Den größten Anteil macht Koffein aus. Es wirkt stimulierend auf das zentrale Nervensystem und verbessert so die kognitiven Fähigkeiten und die Wachsamkeit. Zudem steigert es die Fettoxidation und schont damit die Glykogenspeicher der Muskelzellen, was zu einem verzögerten Eintritt der Ermüdung bei intensiver sportlicher Tätigkeit führt. Und tatsächlich kann eine Kraftsteigerung durch Koffein gemessen werden. Ob eine längerfristige Einnahme

von Koffein zu besseren Kraftanpassungen führt, ist jedoch umstritten.

Durch die Kreatin-Einnahme lassen sich die körpereigenen Kreatinphosphatspeicher in den Muskelzellen erhöhen. Und neben einer ganzen Reihe von positiven Effekten kann man vor allem eine Steigerung der anaeroben Leistungsfähigkeit und der Kraft feststellen. Das bedeutet, dass vor allem das schnelle Abrufen von Energie unterstützt werden kann – allerdings nur dann, wenn Kreatin langfristig eingenommen wird.

Bei den anderen Zusätzen (L-Citrullin, L-Tyrosin, L-Arginin und Taurin) sind Experten grundsätzlich skeptisch. Die Studienlage zur leistungssteigernden Wirksamkeit dieser Substanzen zeigt bisher kein eindeutiges Ergebnis.



## 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!



# 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!