

# lünefitness

**Sport & Meditation**  
Eine gesunde Verbindung!

**Rückenschmerzen**  
Vorbeugen & Behandeln!

**Digitalisierung**  
Was haben Bits & Bytes  
mit Training zu tun?

kostenfrei zum  
Mitnehmen & online:

**lünefitness.de**



**Stark sein.  
Stark bleiben.**

**Kieser Training Lüneburg**  
Medifortis GmbH & Co. KG | Feldstraße 2a  
Telefon (04131) 408 67 10

[kieser-training.de](http://kieser-training.de)

**KIESER  
TRAINING**

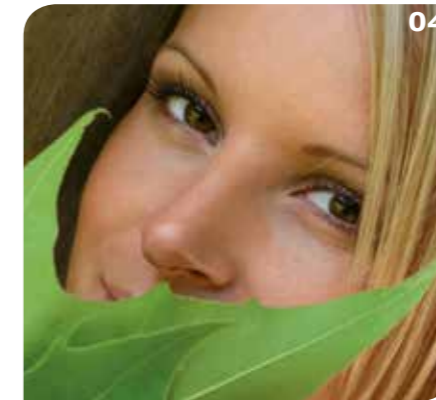
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

in den letzten Jahren ist ein eindeutiger Trend zum „gesundheitlichen Selbstmanagement“ zu beobachten. Gerade in einer älter werdenden Gesellschaft rückt die Frage „wie bleibe ich gesund?“ immer stärker in das Zentrum der Aufmerksamkeit. Genau hier setzen wir mit unseren Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Fitness und Wohlbefinden an, denn wider einem alten Sprichwort ist Gesundheit eben doch kein Geschenk. Betrachten wir die großen gesellschaftlichen Krankheiten, wie beispielsweise Rückenprobleme oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stellen wir fest, dass unsere eigene Lebensführung maßgeblich darüber entscheidet, ob wir unsere Gesundheit erhalten oder sie aufs Spiel setzen.

So finden Sie in der vorliegenden Erstausgabe des **lünefitness** interessante Beiträge, die sie fit und vital durch den Winter bringen, sowie viele Tipps und Anregungen, die Ihnen dabei helfen ihr Leben aktiv zu genießen.

Frank Menger  
Herausgeber **lünefitness**



# INHALT

- 04 **Ernährung**  
Schönheit die man Essen kann! Ist das möglich?
- 08 **Training**  
Digitalisierung in der Fitnessbranche!
- 12 **Neues aus Lüneburg**  
Tipps und Trends
- 14 **Gesundheit**  
Wie überwinde ich die Volkskrankheit Rückenschmerzen?
- 16 **Prävention**  
Sport und Meditation!  
Im Einklang mit Körper und Geist!

## Impressum

Herausgeber **lünefitness**  
agentur medienwerk  
Uelzener Straße 2 · 21335 Lüneburg  
tel 04131 2061306 · mob 01797812162  
[www.medienwerk-menger.de](http://www.medienwerk-menger.de)  
[www.lünefitness.de](http://www.lünefitness.de)  
**Redaktion**  
Frank Menger v.i.S.d.P.  
[mail@medienwerk-menger.de](mailto:mail@medienwerk-menger.de)  
**Gestaltung**  
agentur medienwerk  
[mail@medienwerk-menger.de](mailto:mail@medienwerk-menger.de)

ONLINE GEDRUCKT VON  
**SAXOPRINT**

# Schönheit die man essen kann!

Was haben Vollkornbrot, Tomaten oder Weintrauben mit unserem Teint zu tun? Kosmetik von Innen – ist das möglich?



Gesunde Ernährung lässt unsere Haut viel schöner strahlen, als ein gebräunter Teint es je vermag. So können beispielsweise Carotinoide, die in Tomaten oder Karotten vorkommen, ihre Haut erstrahlen lassen. Die gelben und rötlichen Pigmente färben die Haut und spielen auch bei der Abwehr zellschädigender Radikale eine tragende Rolle. Bei allem, was wir zu uns nehmen, bekommt die Haut auch ihren Teil ab. So ist es nicht verwunderlich, dass fettthaltige Ernährung, zu viel Salz und Zucker, sowie jede Menge chemische Zusatzstoffe nicht nur die Figur ruinieren können, sondern auch unser Hautbild leidet. Fehlen etwa Proteine, wird die Zellreparatur beeinträchtigt. Darunter leiden nicht nur Bindegewebe und Nägel, auch das Kreatin der Haare ist aus Proteinbausteinen aufgebaut. Gute Gründe, öfter Bohnen und Linsen zu essen, die den Körper mit pflanzlichem Eiweiß versorgen.



## Weintrauben

Rote Weintrauben enthalten viele Polyphenole, die als Zellschützer gelten. Auch wegen ihres Gehalts an B Vitaminen und Folsäure sind Weintrauben kleine Kosmetik-Helfer!



## Brokkoli

In dem grünen Bruder des Blumenkohls stecken reichlich Carotinoide, Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen. Außerdem enthält er krebshemmende Glucosinolate!

## Ungesättigte Fettsäuren

Ohne die ungesättigten Fettsäuren kann unsere Haut ihre Barrierschicht nicht aufrecht erhalten. Sie wird spröde, schuppt sich und verliert ihre gesunde Farbe. Um genug Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, öfter fetten Seefisch zu essen und statt Sonnenblumen- oder Distelöl besser Raps-, Lein- oder Walnussöl zu verwenden.

## Vitamin Kur für die Haut

Der Vitaminbedarf unseres Körpers ist je nach physischer und psychischer Belastung sehr unterschiedlich. Wer beispielsweise viel arbeitet, oft Stress ausgesetzt ist oder viel Sport treibt, sollte sich mit genügend Vitaminen versorgen. Der Körper setzt in solchen Fällen vermehrt freie Radikale frei. Diese aggressiven Moleküle fördern Entzündungsprozesse – und leider auch die Hautalterung. Solche Zellschäden verhindert ausreichend Vitamin E. Es wirkt entzündungshemmend und hilft der Haut sich zu regenerieren. Vitamin C sorgt dafür, dass neue Kollagenfasern gebildet werden und optimiert die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff. Auch die Kosmetikindustrie baut auf die Wirkmechanismen der Vitamine. Vitamin A gilt als eines der effektivsten Anti-Falten-Mittel und findet sich in zahlreichen Pflegemitteln wieder. Auch Vitamin C und die ganze Palette der B Vitamine sind unumgängliche Inhaltsstoffe der heutigen Hautpflegeprodukte. Aber

warum teure Cremes kaufen, wenn man durch gesunde und zielgerichtete Ernährung den schönen Teint gleich mitgeliefert bekommt?



## Tomaten

Tomaten enthalten den Radikalfänger Lycopin, Vitamin A,B,C und – wie auch Karotten – Betacarotin!

## Wir sind, was wir essen

Neben den Vitaminen benötigt unsere Haut auch Spurenelemente und Mineralstoffe um gesund zu bleiben. Fehlen unserer Ernährung beispielsweise Eisen, Magnesium oder Selen, verliert die Haut an Geschmeidigkeit, wird spröde oder rötet sich. Zink spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem. Es hilft bei der Erneuerung der Zellen und neutralisiert freie Radikale.

## Fisch

Lachs, Hering und Makrele sind reich an Vitamin D und besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren.



## Gesund essen für die Fitness!

Über richtige Ernährung gibt es unzählige Theorien. Eines haben alle gemeinsam: Obst, Gemüse, essenzielle Fettsäuren und Proteine werden von allen Experten als besonders wichtig angesehen.

Die Aufnahme von Nahrung dient unserem Körper zur Energiegewinnung. Drei Bio-Brennstoffe stehen uns für die „Stoffwechselheizung“ zur Verfügung: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Normalerweise nutzt der Körper überwiegend die Kohlenhydrate als schnellsten Weg der Energiegewinnung. Parallel dazu werden die Nahrungs- und Speicherfette vorwiegend in der Herz- und Körpermuskulatur durch den Prozess der Fettverbrennung „verheizt“. Als Sonderweg bei Hungerzuständen (z.B. bei Null-Diäten) werden als Notmaßnahme auch Muskel- und Bluteiweiße zur Energiegewinnung verbrannt.

### Brennstoff Kohlenhydrat

Der wichtigste Energieträger aber sind die Kohlenhydrate. Diese haben je nach Zahl ihrer Zuckerbausteine und ihrer Einbindung in Ballaststoffe gesunde oder ungesunde Stoffwechseleigenschaften. Auf eine einfache Formel gebracht machen „Einfachzucker“ dick und hungrig, ballaststoffreiche „Mehrfachzucker“ aber schlank und satt. Ungesunde oder kurzkettenige Kohlenhydrate, wie Süßwaren oder Haushaltszucker sind

Dickmacher, weil sie schnell ins Blut aufgenommen werden und somit einen hohen Blutzucker und damit Insulinanstieg bedeuten. Ein Überangebot trägt so zu einer schnellen Umwandlung in Fett bei und ruft schon nach kurzer Zeit wieder Heißhunger hervor.

### Was macht das Insulin?

Die zentrale Schlüsselrolle im Ernährungsstoffwechsel spielt das Insulin. Es ist verantwortlich für die Versorgung unserer Zellen mit den Bio-kraftstoffen. Ohne Insulin würde der menschliche Körper innerlich verhungern, weil die Zellen trotz eines Nahrungsüberflusses in der Blutbahn keine Nährstoffe aufnehmen können. Gleichzeitig bedeutet aber ein ständig zu hoher Insulinspiegel, dass die Freisetzung von Fett aus dem Fettgewebe verhindert wird. Es wird heute gerne von der Insulinfalle gesprochen, da nach jeder Mahlzeit Insulin ausgeschüttet wird und für vier bis fünf Stunden die Ausgangstüren der Fettzellen blockiert. Um der Insulinfalle zu entgehen, werden von zahlreichen Experten zwei bis drei kohlenhydratreiche Mahlzeiten möglichst mit



Vollwert-Stärke-Produkten empfohlen. Dies soll zu ausreichend Insulin-Niedrigphasen führen und die Freisetzung von Fettsäuren fördern. Insbesondere abends wird eine kohlenhydratarme Mahlzeit empfohlen. Das Eiweiß ist der wichtigste Baustoff des menschlichen Körpers. Im Fitnessstudio wurden hochwertige Eiweißshakes mit Bodybuildern assoziiert. Heute ist klar, dass für nahezu alle Trainingsziele, wie Abnehmen, Gewebestraining, Figur- oder Gesundheitstraining eine Eiweißzufuhr notwendig ist. Das Eiweiß sorgt dafür, dass der Körper straff bleibt, Muskulatur aufgebaut und geschützt wird. Auch das Immunsystem ist auf eine regelmäßige Eiweißzufuhr angewiesen.

### Ohne trinken geht nichts!

Zudem spielt die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit von mindestens 1,5-2 Liter eine entscheidende Rolle. In Verbindung mit sportlicher Aktivität kann der tägliche Bedarf aber schnell auf das Doppelte ansteigen.

## 24-Std.-Schwimmen

Gemeinsam schwimmen für den guten Zweck.



12.-13. Jan. 2019,  
von 10-10 Uhr  
Sportbad, Eintritt frei

**SALUE!** SALZTHERME LÜNEBURG

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

## Intervall-Schwimmen für Kreislauf und Figur!

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es nicht einfach, das Trainingsniveau der warmen und langen Sommertage zu halten. Nach dem Feierabend noch eine halbe Stunde Joggen gehen oder eine Runde auf dem Rad? Bei früh einsetzender Dunkelheit oder frostigen Temperaturen überlegt man sich das zweimal.



Eine hervorragende Alternative, auch für ungeübte Schwimmer, ist das Intervall-Schwimmen. Zum einen ist es ein gelenk- und bänderschonendes Training, zum anderen stellt es ein Workout für den gesamten Körper dar, bei dem alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Es stärkt sowohl Rumpf als auch Arme und Beine. Schwimmen stärkt die Kondition und damit die Leistungsfähigkeit. Ausdauer- und Krafttraining werden ideal miteinander kombiniert.

Für Schwimmanfänger ist das Intervall-Schwimmen besonders geeignet. Sie schwimmen hierbei ein bis zwei Bahnen und machen dann eine kurze Pause von 15 bis 30 Sekunden. Je nach individuellem Belastungsgefühl können Sie die Kurzpausen nach unten oder oben variieren. Durch den ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung wird das Herz-Kreislauf-System ideal trainiert und die Laktatoleranz verbessert. Das heißt, der Körper „lernt“ sich schneller zu erholen.

Wer schwimmt, verbrennt viele Kalorien. Die Angaben darüber variieren. Eine halbe Stunde im Schwimmbecken, so heißt es zum Beispiel, entspreche etwa einer Stunde Fitness-training an Land. Grund dafür ist unter anderem der Wasserwiderstand sowie die Anpassung der Körper- an die Wassertemperatur. Um die Körpertemperatur zu regulieren, muss viel Energie aufgewendet werden.



# Digitalisierung in der Fitnessbranche



In den letzten Jahren hat die Digitalisierung mit unfassbar vielen Innovationen nahezu jeden Lebensbereich verändert und auch in der Fitnessbranche neue Möglichkeiten und Produkte geschaffen. Doch worin liegt der Nutzen der Digitalisierung beim Trainieren?



Kaum ein Thema wird derzeit in der Fitnessbranche so intensiv diskutiert wie die digitale Entwicklung und der daraus resultierende Wandel. Fitnessstudio-Mitglieder profitieren von neuen Technologien der Digitalisierung. Digitale Lösungen unterstützen die Trainierenden in vielen Bereichen des Trainings. Unter der Berücksichtigung individueller physiologischer Grundlagen und Ziele unterstützten beispielsweise digitale Gerätezirkel die Mitglieder in ihrem Training und ihrer Zielerreichung. Die damit verbundene App macht die Trainingsdokumentation und Steuerung übersichtlich und einfach. Um die digitale Trainingssteuerung zu komplettieren, wird auch außerhalb des Studios, in Form von Smartwatches und Fitnessarmbändern vermehrt auf digitale Lösun-

gen zurückgegriffen, mit welchen der Trainierende relevante Fitnesswerte, wie Herzfrequenz, Pulserholung, Kalorienverbrauch und vieles mehr im Blick hat.

Stark zunehmend sind auch digitale Fitnessangebote für Smartphones, Tablets & Co. – und entsprechend steigt die Zahl der Anbieter solcher Fitness-Apps oder Online Fitnessstudios. Knapp 563.000 registrierte Mitglieder zählten Online-Fitnessstudios 2017 in Deutschland, von denen 194.000 Nutzer bezahlte digitale Angebote nutzten.

Um darzustellen, was Ihnen das digitale Angebot für Vorteile bringt, beleuchten wir drei unterschiedliche Bereiche, die sich schon jetzt etabliert haben.



## Digitales Fitnessstudio – eGym Zirkeltraining!

Die erste Runde an den eGym-Geräten absolvieren Trainierende und Trainer gemeinsam. Der Trainer stellt an jedem Gerät die optimale Trainingsposition ein, das Mitglied führt an jeder Trainingsstation einen kurzen Maximalkrafttest zur Ermittlung des jeweiligen optimalen Trainingsgewichts durch. Bei allen künftigen Trainings identifiziert man sich berührungslos mittels eines kleinen Chips. Auf diese Weise ist gewährleistet, dass die Geräte immer richtig eingestellt sind. Die Bewegungsabläufe

sind einfach und leicht verständlich, durch die Visualisierung auf den an jedem Gerät angebrachten Monitor, auf dem während des Trainings eine Bewegungsamplitude angezeigt wird. Die Verletzungsgefahr ist so auf ein absolutes Minimum reduziert. Individuelle Geräteeinstellung und geführter Bewegungsablauf machen das Training mit eGym für alle Altersgruppen und unabhängig vom persönlichen Trainingszustand empfehlenswert. Das intelligente Zirkelkonzept, die unterschiedlichen Trainingsmethoden sowie

regelte Belastungs- und Pausenzeiten setzen optimale Muskelreize und ermöglichen ein effizienteres Training.

### Vorteile:

- Automatische Geräteeinstellung dank Nutzererkennung
- Touchdisplay mit Trainingsanweisungen
- Intuitive Bedienung, leicht und verständlich

## Smartwatch und Fitnessstracker!

Für einen weiteren Digitalisierungs-Boom sorgen wir Trainierende selbst. Die Anzahl derer, die im Fitnessstudio eine Smartwatch oder einen Fitnessstracker tragen wächst in jüngster Zeit rasant. Unter Läufern und Radsportlern gehören sie mittlerweile zur Standardausrüstung. Dabei ist die Hauptaufgabe dieser smarten Trainingsbegleiter – die Pulsmessung – im Sport nicht wirklich etwas Neues. Bereits vor über 30 Jahren begannen leistungsorientierte Sportler mit den Pulsuhren der Firma Polar ihren Trainingspuls zu überwachen und ihre Trainingsintensität den Messergebnissen anzupassen. Da bei diesen Geräten der Herzsensor mit einem Brustgurt in Höhe des Herzens angebracht werden musste, eigneten sie sich leider ausschließlich für das Training.

Die heutigen Fitnessstracker der gehobenen Klasse bedienen sich einer anderen Technologie. Die Herzfrequenzüberwachung kann mit einer erstaunlich hohen Präzision mit einem optischen Herzsensor am Handgelenk gemessen werden. Dies hat den großen Vorteil, dass auch im Alltag Werte wie Puls, Kalorienverbrauch, Aktivität oder Inaktivität erkannt, gemessen und ausgewertet werden. Darüber hinaus bieten heute Smartwatches oft viele weitere Funktionen an, die dabei helfen, das eigene Bewegungsverhalten zu kontrollieren und zu analysieren.

Anhand der Apple Watch, der derzeit meistverkauften Smartwatch, zeigen wir Ihnen einige Anwendungs- und Auswertungsbeispiele, mit denen Sie maximale Kontrolle über Ihr Training und Ihr Bewegungsverhalten haben!



Ihre Aktivität wird auf der Apple Watch in drei Ringen dargestellt: Aktivitätskalorien, Trainingsminuten und Stehstunden. Durch Scrollen erreichen Sie die Detailansichten sowie Schrittzahl und weitere Informationen.



Bei der manuellen Pulsfrequenzmessung wird nicht nur der aktuelle Puls angezeigt, sondern auch ein Diagramm mit den Tageswerten!



Beim Start eines Trainings können Sie zwischen 15 definierten Sportarten auswählen. In der Trainingsauswertung werden nicht nur der Maximalpuls, sondern auch der Durchschnittspuls und ein genaues Pulsdiagramm dargestellt!

## Online Fitnessstudios und Fitness-Apps!

Online Fitnessstudios erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit Hilfe von Angeboten wie „Sophia Thiel“, „Mach dich krass“ oder „Freeletics“ soll man vor dem Bildschirm oder dem Smartphone fit werden. Mit einem Online Fitnessstudio lässt sich überall trainieren, zeitlich und örtlich völlig ungebunden. Dabei bieten die Onlineangebote eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten und Trainingspläne für Kraft- oder Ausdauersport. Ergänzt wird das Trainingsprogramm je nach Anbieter noch mit einem individuellen Ernährungsplan und Ernährungstipps.

Das Kursangebot der virtuellen Fitnessstudios orientiert sich zum Teil an den klassischen Kursprogrammen, die man in normalen Gyms findet. Je nach Vorlieben stehen hier verschiedene Trainingsangebote mit einer Vielzahl an Videos zur Verfügung. Jedes Workout wird in einem Trainingsvideo von einem professionellen Trainer präsentiert. Hier wird vor allem auf die genaue und korrekte Übungsausführung Wert gelegt. Egal ob Anfänger oder schon begeisterter Sportler, das Kursprogramm der Portale bietet für jedes Leistungsniveau und persönliches Ziel etwas an. Von klassischen Bauch-Beine-Po Übungen, über Zumba bis hin zu Kickbox-Übungen oder HIT-Training decken die Angebote dabei die gesamte Bandbreite

ab. Ein Großteil der Übungen ist ohne Geräte durchführbar, für ein paar Workouts benötigt man jedoch kleine Geräte wie Hanteln oder Gymnastikbänder. Eine Gymnastik- oder Yogamatte sollte man jedoch auf jeden Fall zur Hand haben, um Bodenübungen bequem durchführen zu können.

Da Sie bei all diesen Fitness-Apps oder Online-Angeboten keinen „realen“ Trainer vor sich haben, der Ihre Bewegungsabläufe gegebenenfalls korrigieren kann, sollten Sie immer auf die korrekte Ausführung der Übungen

achten. Für erfahrene Fitnesssportler sollte dies möglich sein. Für Anfänger kann ein solches Angebot eine motivierende Ergänzung zum Studiobesuch darstellen, aber niemals ein Training unter den erfahrenen Augen eines Fitness-Coaches ersetzen. Darüber hinaus fehlt der soziale Aspekt beim Trainieren: Freunde treffen, ein gemeinsames Training absolvieren, persönliche Betreuung und Ansprache erhalten? All dies wird der Online-Fitnessmarkt auch in Zukunft nicht bieten können.



## Heute ist Ihr Start in die neue Saison!

Die Laufexperten vom Laufladen Endspurt haben für alle Lauf- und Outdoor-Sportler ein Sportswear-Paket geschnürt, das keine Ausreden wegen schlechten Wetters zulässt. Das Set-Angebot des dänischen Herstellers FUSION ist Oeko-Tex zertifiziert, wird ausschließlich in Europa produziert und ist hochfunktionell. Das Set-Angebot erhalten Sie exklusiv zum **lünefitness** Set-Preis!



C3 Longtight 80€



S1 Jacke 100€



C3 Langarmshirt 80€

**lünefitness**  
Set-Preis  
**215€**

LEX LAUFEXPERTEN  
LAUFLADEN ENDSPURT

LEX Laufexperten Laufladen Endspurt Lüneburg  
Obere Schranzenstr. 18 | 21335 Lüneburg | 04131-223751

## EMS und 4D PRO – Ganzkörpertraining der Extraklasse!

Die Kombination zweier hocheffektiver Trainingsarten revolutioniert das Ganzkörpertraining. Doch was ist EMS und 4D PRO?

Immer mehr Menschen schlüpfen nach der Arbeit in hautenge Anzüge und Westen mit eingearbeiteten Elektroden, damit Stromimpulse ihre Muskeln trainieren und ihre Pfunde schmelzen lassen. Bei der elektrischen Muskelstimulation (EMS) genügt bereits ein 20-minütiges Training, da durch die Elektroimpulse auch die Tiefenmuskulatur zielgenau angesprochen wird. Das 4D PRO System ist ein Lüneburger Produkt und wurde von Dr. Dr. Homayun Gharavi



entwickelt. Es ist ein ideales Trainingsgerät, um die natürliche Bewegungsfreiheit, Körperwahrnehmung, Koordination und Reaktion zu trainieren.

Bei der Kombination dieser hocheffektiven Trainingsarten erreicht man zum einen eine maximale Muskelan-

spannung durch EMS und zum anderen eine vollständige Beweglichkeit im freien Raum durch die 4D PRO Bänder. Daraus resultiert eine komplette Körperspannung aller Muskelketten. Die Heilpraktikerin Katja Wesner hat diese beiden Trainingsmethoden miteinander kombiniert, um in kurzer Zeit und mit viel Spass den maximalen Trainingserfolg zu erreichen.

Katja Wesner  
Heilpraktikerin  
Universitätsallee 15  
21335 Lüneburg  
tel 04131 7678278



Die Beweggründe, mit dem Ausdauertraining zu beginnen, sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Schlanker und fitter werden steht an erster Stelle. Also, rein in die Laufschuhe und los! Aber wie trainiere ich richtig und vermeide Überlastungen?

Außer einem Paar Laufschuhe mit guten Dämpfungseigenschaften ist an Equipment kaum etwas nötig. Vielleicht regentaugliche Sportswear, denn Joggen kann man bei jedem Wetter und fast überall. Also rein in die Sportklamotten und voller Elan loslaufen. Und hier liegt oft schon der Knackpunkt: Die meisten Einsteiger laufen mit ihrem neugewonnenen Ehrgeiz viel zu schnell los und sind frustriert, wenn Ihnen dann ganz schnell die Puste ausgeht. Die Folgen sind Abgeschlagenheit nach dem Training, Muskelkater am nächsten Tag oder gar eine Muskelverhärtung, die Tage anhält – und schon ist der Spaß am Training dahin. Deshalb: unbedingt langsam beginnen und kontinuierlich steigern. Wählen Sie ihr Tempo so, dass sie es ohne Probleme 20 Minuten halten können. Wer 20 Minuten laufen nicht durchhält, ist gut beraten, zuerst einmal mit dem Walken zu beginnen. Nur wer sich nach dem Training fitter und frischer fühlt als vorher, hat alles rich-



**Jogging oder Walking –**  
was ist das Richtige für mich?

tig gemacht. Aber wie vermeide ich in den ersten Trainingseinheiten eine zu hohen Belastung? Prinzipiell können wir zwei Arten der Überlastung unterscheiden, obwohl sie sich nicht wirklich trennen lassen: Die Überbeanspruchung des Bewegungsapparates sowie eine Überbeanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems. Beim Joggen muss der Läufer bei jedem Schritt das dreifache seines Körpergewichts abfangen. Für Untrainierte oder Übergewichtige stellt allein dies schon eine Gefahr dar. Beim Walken ist nur das 1-1,5 fache des Körpergewichts pro Schritt zu tragen. Dies minimiert das Verletzungsrisiko und ist eine schonende Alternative, um Ausdauer und Kondition zu steigern, ohne die Muskeln, Bänder und Gelenke zu überlasten. Die zweite mögliche Überlastung ist die des Herz-Kreislauf-Systems. Das heißt: Sie trainieren mit einem zu hohen Puls. Und hier hilft leider auch das altmodische Pulsmessen nach dem Training nichts. Denn es gilt den Puls während

des Trainings zu kontrollieren – und nicht danach. Hier empfiehlt sich die Anschaffung einer Smartwatch oder eines Fitnesstrackers. So können sie permanent ihren Puls kontrollieren und einer zu großen Belastung vorbeugen. Natürlich gehört zu jedem Training auch das richtige Warm Up. Leichtes Stretching und langsames Warmlaufen wärmt die Muskulatur auf und beugt Verletzungen vor. Ein ausgiebiges Stretching-Programm nach dem Training verhindert Muskelkater und Verspannungen.

Gestalten Sie Ihre ersten Jogging- oder Walkingrunden so, dass Sie sich auch nach dem Training fit und nicht matt fühlen. Gasgeben können Sie immer noch, wenn der Körper sich an die neuen Anforderungen gewöhnt hat. Bei Gelenkproblemen, Rückenproblemen oder Übergewicht, sollten Sie in jedem Fall mit Walking beginnen. Sie werden sehen, dass auch so Ihre Ausdauer und Fitness bestens gesteigert wird.



## Wie überwinde ich die Volkskrankheit Rücken-schmerzen?

Rückenschmerzen haben in den letzten Jahren in einer Weise zugenommen, dass namhafte Wissenschaftler von einer Rückenschmerz-Epidemie sprechen. Fast jeder Erwachsene mittleren Alters hat schon einmal in seinem Leben an Rückenschmerzen gelitten. 20-30 % der Bundesbürger leiden an Dauerbeschwerden. Die Konsequenz für den Einzelnen reicht von einer schmerzhaften Woche mit Hexenschuss bis hin zu einem oft lebenslangen Leidensweg mit chronischen Beschwerden. Dies bedeutet in allen Fällen eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Die Hauptursache für Rückenbeschwerden ist eine zu schwache Rückenmuskulatur – denn je schwächer die Rückenmuskulatur, umso weniger ist sie in der Lage die Wirbelsäule zu stabilisieren. Bei auftretenden Schmerzen nimmt man automatisch

eine Schonhaltung ein. Dadurch wird die Muskulatur noch weniger beansprucht und weiter geschwächt. Verschleißerscheinungen, einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, Übergewicht und ein passiver Lebensstil verschärfen die Situation. Bei fast

allen Rückenschmerzen besteht ein direkter Zusammenhang mit Defiziten der Rumpfmuskulatur – verbunden mit schwindendem Selbstvertrauen in die eigene Belastbarkeit. „Das macht mein Rücken nicht mehr mit“ ist ein häufiger Gedanke, der den Betroffene-

nen davon abhält, dem Schmerz aktiv entgegen zu treten. Leider führt dies zu noch weniger Bewegung und zunehmender Schmerzproblematik. Konkrete Ursache der Schmerzen gibt es dabei nur selten. So genannte Verschleißerscheinungen, die bei Röntgenuntersuchungen sichtbar werden, können in den meisten Fäl-

**„Kraft alleine macht keinen starken Rücken!“**

len die Schmerzen nicht erklären. Untersuchungen zeigen, dass auch Menschen ohne Rückenschmerz solche Verschleißerscheinungen zeigen. Maßnahmen der klassischen Rückenschule, wie das gerade Sitzen haben sich als untauglich erwiesen. Körperliche Aktivität und gezieltes Training der Rumpfmuskulatur ist die einzige hilfreiche Medizin gegen Rückenschmerzen.

Exakt an diesem Punkt setzte eine wissenschaftliche Studie des Alcedo Spa Fitnessstudios (Adendorf) in Kooperation mit dem sportmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Münster an. Die Wirksamkeit von speziellen Bewegungsprogrammen bei Rückenleiden ist zwar bekannt, die genauen Wirkmechanismen waren allerdings noch unzureichend untersucht. So wurden in der Studie zwei



unterschiedliche Trainingsprogramme über einen Zeitraum von acht Wochen auf ihre Wirksamkeit bezüglich einer Schmerzreduzierung überprüft und festgestellt, dass eine Kombination aus gezieltem Ausdauer- und Muskeltraining, Haltungsschulung, Entspannungs- sowie Mentaltraining Rückenschmerzen dauerhaft reduziert beziehungsweise beseitigt. Dieser Ansatz ist nicht aus der Luft gegriffen, weiß Dr. Udo Niesten-Dietrich, Rückencoach-Ausbilder des DVGS (Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie, Köln), sondern hat gesicherte Erfolge aufzuweisen. Niesten-Dietrich

verdeutlicht, dass ein wirbelsäulenstabilisierendes Training immer auch ein Ganzkörpertraining darstellt. Das Training isolierter Muskelgruppen reicht nicht aus. Erst das optimale Zusammenspiel von Muskeln gewährleistet einen ökonomischen und für den Alltag effektiven Bewegungsablauf. Diese Effekte werden gerade durch das Trainieren der Tiefenmuskulatur erreicht. Dabei hat sich in der Trainingspraxis die Regel durchgesetzt: Weniger ist oft mehr! Ein Training bis zur vollständigen Ermüdung des Muskels ist dabei nicht angesagt, da das Gelenksystem sehr viel mehr Zeit für die Anpassungen benötigt als die Muskulatur.

### Wie beuge ich im Alltag Rückenschmerzen vor?

- Wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition
- Sorgen Sie für genügend Bewegung
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Stärken Sie Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Gönnen Sie sich ab und zu eine Massage
- Gönnen Sie sich Entspannung



# Sport und Meditation

## Im Einklang mit Körper und Geist!



Was hat Sport mit Meditation zu tun? Auf den ersten Blick nicht viel. Meditation als regungsloses Sitzen und nach innen gekehrte Aufmerksamkeit scheint das absolute Gegenteil von sportlicher Aktivität zu sein. Doch bei näherer Betrachtung wird klar, dass diese beiden Disziplinen nicht nur etwas miteinander zu tun haben, sondern sich geradezu ergänzen und gegenseitig unterstützen und fördern. Yoga beispielsweise integriert Elemente aus beiden Disziplinen!

Meditation bedeutet, in sich hinein zu schauen, die eigene Seelenwelt zu erforschen, Frieden, Harmonie und Freude in sich zu entdecken. Die Kunst des Meditierens ist im östlichen Kulturkreis am weitesten entwickelt. Jahrhundertlang wurde diesem Blick nach innen so viel Gewicht beigemessen, dass das äußere Leben unwichtig erschien. Erst in diesem Jahrhundert hat sich die Meditation von dieser Isolation gelöst und ist mit einem aktiven äußeren Leben wieder vereinbart geworden.

Heute wird die Verbindung zwischen Sport und Meditation als eine Schulung des ganzen Menschen betrachtet. Es ist nicht nur wichtig, ein seelisches Gleichgewicht zu finden, sondern man möchte diese inneren Werte auch in die Außenwelt bringen und im Leben verwirklichen. Freude

### „Yoga – Einklang von Sport und Meditation!“

zum Beispiel soll man nicht nur für sich selbst finden, sondern auch anderen weitergeben können. Die Vermittlung solcher seelischer Werte kann in der künstlerischen Betätigung, in der Arbeit und natürlich auch beim Sport erfolgen. Dabei ist gerade der Sport ein Mittel, diese Charaktereigenschaften überhaupt erst zu entwickeln.

Ein ernsthafter Sportler trainiert nicht nur Körper und Kreislauf, sondern immer auch seinen Charakter. Jedes

Training erfordert Disziplin: Aufstehen am frühen Morgen, trainieren abends in der Freizeit, Einschränkungen von Alkohol und Zigarettenkonsum oder das Einhalten eines Trainingsplanes sind Beispiele, an die Sportler sich gewöhnen müssen. Diese Selbstüberwindung zeigt sich auch im Sport selbst: Die körperliche Ausdauer wird entsprechend vom inneren Durchhaltewillen mit beeinflusst. Ausdauer und Geduld sind wichtige physische und spirituelle Eigenschaften, die ein Sportler ausbilden muss. Je höher man sich das Ziel steckt, desto länger muss man sich darauf vorbereiten. Ein großes sportliches Ziel erreicht man nicht von heute auf morgen. Der Sport wird manchmal auch zum Kampf. Dieser Kampf muss sich aber nicht gegen andere richten. In vielen Sportarten hat der Athlet vor

allem mit sich selbst am meisten zu kämpfen. Der Gegner wird zum Weggefährten und Kameraden auf dem Weg zu einem gemeinsamen Ziel hin. Eigenschaften wie Disziplin, Geduld, Ausdauer und Zielstrebigkeit werden durch den Sport ausgebildet und sind charakterliche Voraussetzungen eines guten Athleten. Genau die sel-

### „Körper und Geist in Balance?“

ben Eigenschaften spielen aber auch bei der Meditation eine entscheidende Rolle. Disziplin in Form täglicher Übung steht auch hier am Anfang. Wer meditieren lernen möchte, muss die Fähigkeit ausbilden, nach innen zu hören und zu lauschen, die innere Stimme zu spüren und ihr dann zu folgen. Diese Fähigkeit muss wie ein Muskel trainiert werden. Sie wächst





2. Meditation hilft, die sportliche Aktivität sinnvoll ins Leben zu integrieren. Dazu wird sie auch im Sport selbst die „sportliche Haltung“ fördern. Es wird wichtiger sein, sein Bestes zu geben und sich selbst zu überbieten, als den anderen zu besiegen. Die Wichtigkeit von Sieg und Niederlage wird relativiert. Meditation macht gleichzeitig den Menschen menschlicher und den Sport sportlicher.

**„Was Sportler erfolgreich macht, hilft auch beim Meditieren!“**

Ob nun jemand meditiert, um im Sport erfolgreicher zu sein oder Sport betreibt, um besser meditieren zu können – Sport und Meditation stellen in jedem Fall eine fruchtbare Symbiose dar um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen!

nur langsam heran. Geduld und Ausdauer sind auch hier notwendig. Genau wie beim Sport spielen also auch beim Meditieren Ausdauer, Zielstrebigkeit, Disziplin und Selbstüberwindung eine zentrale Rolle. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Meditation als inneres Laufen bezeichnet wird. Die große Gemeinsamkeit von Sport und Meditation ist also das charakterbildende Element. Immer mehr Meditierende entdecken den Sport als Hilfe auf dem Weg zu sich selbst – und Sportler die Meditation als Unterstützung bei der Umsetzung ihrer sportlichen Ziele. Hat der Sportler diese Erkenntnis gewonnen, kann er durch regelmäßige Meditation zwei Resultate erreichen:

1. Durch die Meditation verbessert er seine sportlichen Leistungen, indem diese ihn zu einer optimalen Koordination von Psyche und Körper führt. Psychologische Betreuung und autogenes Training (eine Vorstufe der

Meditation) spielen schon heute eine herausragende Rolle im Leistungssport. Der heutige Spitzensportler muss nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Psyche auf diese Weise optimal trainieren, um seine maximale Leistungsfähigkeit abrufen zu können und ganz vorne dabei zu sein.

## Großes Haus

### Der Zauberberg

Tanztheater von Olaf Schmidt nach Thomas Mann  
Premiere am 19.01.19

### Die Opferung von Gorge Mastromas

Theaterstück von Dennis Kelly  
Premiere am 08.02.19

### Bonnie & Clyde

Musical von Frank Wildhorn  
Vorstellungen bis 05.05.19

**KARTEN**  
theater-lueneburg.de  
0 41 31 421 00



## Sport und Meditation

Im Einklang mit Körper und Geist!



Was hat Sport mit Meditation zu tun? Auf den ersten Blick nicht viel. Meditation als regungsloses Sitzen und nach innen gekehrte Aufmerksamkeit scheint das absolute Gegenteil von

**lünefitness.de**

Fitnessqualität überall abrufbar!



# FIT UND AKTIV DURCH DEN WINTER

**Wir sind an 5 Standorten in Lüneburg für Sie da:**

Am Sande 32  
21335 Lüneburg

Häcklinger Weg 66  
21335 Lüneburg

Feldstraße 2a  
21335 Lüneburg

Soltauer Straße 6a  
21335 Lüneburg

Moldenweg 18  
21339 Lüneburg

**Die Filiale Feldstraße hat 7 Tage die Woche geöffnet:**

Mo - Sa **08.00 - 23.00 Uhr**

So und  
feiertags **09.00 - 20.00 Uhr**

## Unser Winter-Tipp:

Ernähren Sie sich vitaminreich! Vitamine und Mineralien sorgen von innen dafür, dass der Körper sich gegen Infektionen schützen kann. Vor allem Vitamin C ist jetzt unverzichtbar: Besonders viel davon steckt in allen Zitrusfrüchten, Sanddorn, Hagebutten und Paprika.

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

