

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

6 November 19
Dezember

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar



**Das Wintertraining für alle Sportarten:
Functional Training erobert die Fitnessstudios!**



Orpheus und Eurydike

Der Herbst im Großen Haus

Schöne Bescherungen

Komödie von Alan Ayckbourn
Premiere am 02.11.

Der Räuber Hotzenplotz

Familienstück von Otfried Preußler
Premiere am 29.11.

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
Wiederaufnahme am 10.10.

KARTEN: theater-lueneburg.de
04131 421 00



Biedermann und die Brandstifter



Der kleine Prinz (UA)



Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

mit der vorliegenden 6. Ausgabe schließen wir nun ein Jahr **lünefitness** ab. Ein Jahr, in dem wir versucht haben Ihnen viele interessante Themen aus den Bereichen Ernährung, Training, Gesundheit und Prävention aufzubereiten und näher zu bringen. Darüber hinaus haben wir in unserer Rubrik „Neues aus Lüneburg“ gerne lokale Themen aus dem Umfeld Bewegung und Sport aufbereitet.

Ab dieser Ausgabe werden Sie nun jeweils auf der letzten Inhaltsseite die neue Rubrik „was noch?“ finden. Hier werden wir für Sie gesellschaftskritische und gesellschaftspolitische Themen rund um Gesundheit und Sport aufgreifen – in dieser Ausgabe starten wir mit dem immer stärker aufkommenden Thema: Doping im Freizeitsport!

In diesem Sinne finden Sie auch in der aktuellen Ausgabe der **lünefitness** nicht nur viele interessante Beiträge, die Ihnen helfen werden Ihr Leben fit und vital zu gestalten, sondern dabei auch auf dem richtigen Weg zu bleiben!

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Ernährungstipps für mehr Power beim Training
- 06 **Training**
Functional Training erobert die Fitnessstudios
- 10 **Neues aus Lüneburg**
Stadtradeln immer beliebter
- 12 **Training**
Outdoor-Sport im Winter
- 14 **Gesundheit**
Hydraulischer Gerätezirkel fürs Gesundheitstraining
- 16 **Prävention**
Faszientraining mit der Blackroll
- 18 **was noch?**
Doping im Freizeitsport



06



04

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
Levin Menger, Frank Menger, pexels.com, pixabay.com, Blackroll, Stadt Lüneburg

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Ernährungstipps für mehr Power beim Training!

Die Ernährung ist bei intensivem oder regelmäßigem Training das A und O – oder anders gesagt: Der Körper kann nur die Energie liefern, die man vorher zu sich genommen hat. Und dabei kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität der Energielieferanten an – und auf die Ausgewogenheit der Inhaltsstoffe. Ohne adäquate Ernährung bleibt jeder Athlet unter seinen Möglichkeiten. Unsere Ernährungstipps für Sportler helfen das volle Potential auszuschöpfen!



Wasser pur!

Je mehr Sie trainieren, umso höher ist der Wasserverlust. Vor allem Kraftsportler mit höherem Eiweißkonsum, sollten genug trinken, um die Nieren bei der Verstoffwechslung des Proteins zu unterstützen. Zwei Liter reines Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sind das Minimum. Darüber hinaus sollten Sie pro Stunde Training einen zu-

sätzlichen Liter Wasser trinken. Bei Ausdauersportlern kann der Mineralverlust durch Elektrolytgetränke ausgeglichen werden.

Regelmäßig essen!

Um Muskeln aufzubauen und zu regenerieren braucht der Körper genug Nährstoffe. Alle 3 Stunden eine Mahlzeit oder ein vollwertiger und proteinreicher Snack stellen insbesondere

in Trainingsphasen sicher, dass der Körper den ganzen Tag über mit ausreichend Nährstoffen versorgt ist. So kann er sich perfekt auf anstehende Belastungen vorbereiten.

Vor dem Training!

Für ein erfolgreiches Training benötigt der Körper genügend Energie. Steht ihm während der Belastung keine Nahrungsenergie zur Verfü-



gung, besteht die Gefahr, dass Muskelmasse abgebaut statt aufgebaut wird. Deswegen ist es wichtig, vorher wenigstens eine Kleinigkeit zu essen. Hier muss differenziert werden: Wer drei Stunden vor dem Sport noch eine gesunde Mahlzeit zu sich genommen hat, ist im Regelfall ausreichend versorgt. Andernfalls eignen sich ein paar Nüsse und Trockenfrüchte perfekt als Snack. Zirka eine halbe Stunde vor dem Training gegessen, liefern sie schnell verfügbare Kohlenhydrate und hochwertiges Protein.

Nach dem Training!

Nach dem Workout ist es ratsam die Glykogenspeicher schnell wieder aufzufüllen. Das geht am besten mit Trockenfrüchten oder Bananen. Sie liefern nicht nur das notwendige Kalium, son-

dern auch schnell verfügbare Kohlenhydrate. Diese helfen, die Regeneration in Schwung zu bringen und den Trainingserfolg zu manifestieren.

Egal ob Kraft oder Ausdauer – nach dem Training brauchen die Muskeln Protein. In den ersten 45 Minuten nach dem Training, dem anabolen Fenster, bauen sich Muskeln am schnellsten auf. Für die Allround-Versorgung ist ein Whey Protein, zum Beispiel gemixt mit Banane und Chia Samen, perfekt.

Proteinreiche Ernährung!

Wer regelmäßig trainiert, braucht mehr Protein, um fit zu bleiben. Ein proteinreiches Frühstück ist ein guter Start in den Tag. Auch gesunde Snacks wie Nüsse oder ein Quark zum Dessert helfen, mehr Eiweiß in den Alltag zu integrieren. Am einfachsten lässt sich der zusätzliche Bedarf mit einem Proteinshake nach dem Training oder am Abend decken. Tipp für den Abend: Casein, zum Beispiel als Bio Protein, versorgt den Körper bis zu sieben Stunden mit Eiweiß.

Keine leeren Kohlenhydrate!

Helle Pasta, Weißmehl, raffinierter Zucker oder gar Schokolade lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. Nach einem kurzen Energiehoch folgt schnell der Hungerast – Feind jedes Athleten. Egal ob Training oder Wettkampf: Setzen Sie auf Vollkorngetreide, das enthält komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen und liefert gleichzeitig wertvolle Ballast- und Mikronährstoffe.

Hochwertige Nahrungsmittel!

Die vermeintlich beste Ernährung hilft nicht, wenn sie auf minderwertigen Rohstoffen basiert. Achten Sie auf Produkte aus verantwortungsvoller Produktion. Kurze Zutatenlisten, natürliche Rohstoffe, Bio-Qualität, schonende Verarbeitung und ein transparenter Produktionsprozess sind wichtige Kriterien für Produkte, die Sie wirklich weiter bringen. Für Kraftsportler gilt dies natürlich vor allem für Fisch- und Fleischprodukte, da diese meist die wichtigste Proteinquelle sind.



Functional Training erobert die Fitnessstudios!

In nahezu jedem Fitnessstudio findet sich mittlerweile ein eigener Trainingsbereich für das Functional Training mit diverser Trainings-equipment, wie Medizinbälle, Kästen, Tragegewichten oder Trainingsbändern. Doch wo liegt der eigentliche Unterschied zum herkömmlichen Krafttraining? Und für wen ist ein Functional Training überhaupt geeignet?



Ein herkömmliches Krafttraining ist in den meisten Fällen darauf ausgerichtet Muskelmasse aufzubauen – und so sind auch die Trainingsgeräte konzipiert. Es gibt für jeden Muskel, beziehungsweise für jede Muskelgruppe ein Gerät, da der entsprechende Muskel selektiv trainiert werden soll. Das

Functional Training verfolgt genau den umgekehrten Ansatz. Die Übungen sind meist komplexer, beziehen neben der Muskulatur auch Gelenke und Bänder mit ein und spiegeln einen natürlichen Bewegungsablauf wider. Dadurch werden bei einigen Übungen gleich mehrere Muskelgrup-

pen mit einbezogen und gleichzeitig die Koordination geschult.

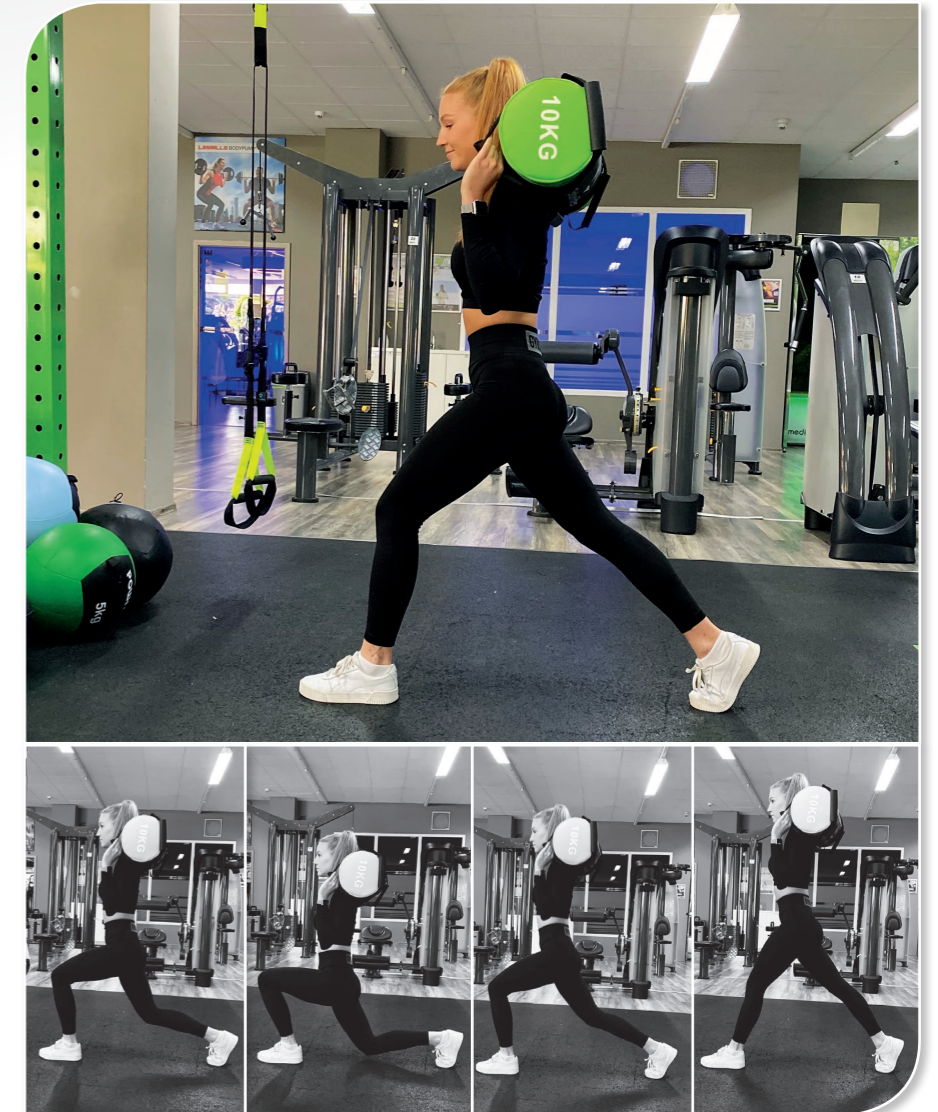
Was bedeutet Functional?

Functional heißt übersetzt zweckmäßig. Was als zweckmäßig gilt, hängt von Sportart, Trainingsstand, Leistungsziel oder Trainingsauffassung

ab. So kann je nach Ausgangssituation und Zieldefinition klassisches Krafttraining zum funktionellen Training werden. Dies passiert aus dem einfachen Grund, dass funktionelles Training zum Ziel hat, Athleten oder Gesundheitssportler auf die Ausübung einer Sportart bzw. den Alltag optimal vorzubereiten.

Jedoch hatte das Funktionale Training ursprünglich das Ziel, dass Kompetenzen, die sportartübergreifend notwendig sind, zu fördern. Im Zentrum des Trainings steht die Qualität von Bewegungsabläufen, Muskelfunktionen und die Leistungssteigerung in Basisfähigkeiten von sportartübergreifender und alltagsorientierter Bedeutung. Trainiert werden Grundbewegungen, die in beinahe allen Sportarten vorkommen. So finden sich Kernbewegungen wie Laufen, Springen, Hüpfen und Drehen als Grundelemente im funktionellen Training wieder.

Von hoher Bedeutung in allen Sportarten ist auch die Stabilisation von Gelenken und dem gesamten Rumpf. Ebenso sind Anforderungen an die Propriozeption (Eigenwahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken) und ein mehr oder weniger stark ausgeprägter Schnellkraftanteil überall zu finden. Für den Breitensportler stehen Bewegungen des täglichen Lebens wie Aufstehen, Aufrichten, Heben, Gehen und Tragen im Vordergrund.



Ausfallschritt mit Sandbag: Trainiert werden Stabilität, Gleichgewicht und Kraft! Der Beinwechsel kann nach jedem Ausfallschritt erfolgen. Die Übung kann nach Belieben (und Kondition) wiederholt werden.



Kettlebell-Swing: Auch hier werden gleich mehrere Muskelgruppen sowie die Rumpfstabilität trainiert!

Functional Training verbindet Körper und Geist!

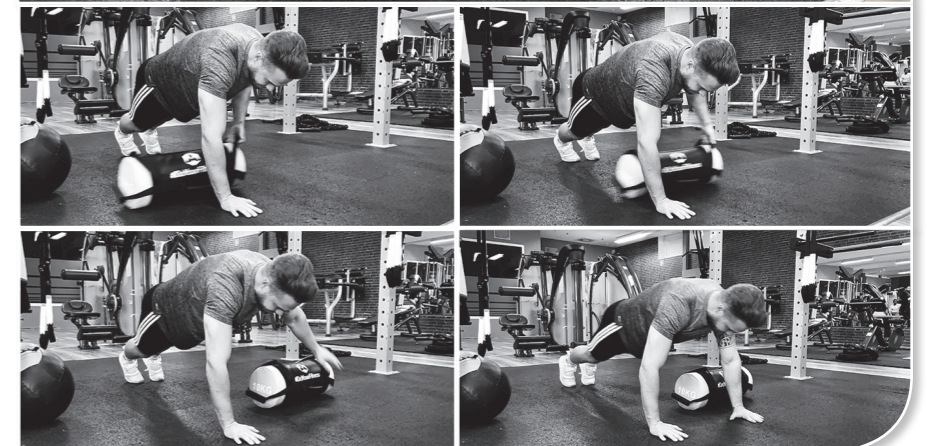
Ein besonderes Augenmerk liegt beim Functional Training auf dem Rumpf. Zum Rumpf zählen die Brust- und Bauchmuskulatur, der Rücken und auch das Becken – all diese Körperpartien gilt es mit gezielten Übungen zu stärken. Sie haben einen entscheidenden Einfluss auf die Haltung und damit auch auf die Körpersprache – vielleicht sogar auf das Selbstbewusstsein, wenn Sie gestärkt durch Ihren Alltag gehen. Wer seinen Muskelapparat regelmäßig und effektiv trainiert, verbessert zudem sein Körpergefühl, seine Beweglichkeit, aber natürlich auch seine Kraft und Ausdauer. Unter Functional Training ist also ein Ganzkörpertraining zu verstehen, das es sich als Ziel setzt, den Bewegungsfluss der Muskeln zu optimieren und präventiv gegen Verletzungen vorzugehen. Hinzu kommt, dass mit diesen Übungen, die entweder auf dem reinen Körpergewicht ba-

sieren oder mit Kleingeräten ergänzt werden können, auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns gefördert wird: Da beim funktionellen Training bestimmte Bewegungsmuster erlernt und gefestigt werden.

Wie bei jedem Workout geht auch beim funktionellen Training nichts ohne eine gute Aufwärmphase. Dehnübungen oder einige Minuten auf dem Ergometer bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung und machen die Muskulatur fit für das anschließende Training. Lassen Sie Ihrem Körper mindestens 10 - 15 Minuten Zeit um in Fahrt zu kommen.

Liegestütze trainieren gleich mehrere Bereiche des Körpers. Liegestütze zählen zwar nicht zu den beliebtesten Übungen, sind aber besonders wirkungsvoll. Mit ihnen trainiert man gleichzeitig Brust, Arme, Bauch und Rücken, sodass sie zu einem perfekten Functional Training dazugehören. Planks kräftigen die Bauchmuskulatur zusätzlich – achten Sie dabei auf einen geraden Rücken und ziehen Sie den Bauch leicht ein.

Wie bereits erwähnt, wurde das Functional Training ursprünglich als „sportartübergreifendes Basis-Trainingsprogramm“ entwickelt. Trotzdem kann es sinnvoll sein, neben den Grundübungen auch sportartspezifische funktionelle Übungen mit einzubauen. Ein Kraftsportler kann hier durchaus andere sinnvolle Wege gehen als ein Läufer.



Ausgangsposition Liegestütz – ziehen Sie das Sandbag unter dem Körper hindurch. Auch bei dieser Übung steht nahezu die gesamte Körpermuskulatur unter Spannung!

Warum ist Functional Training wichtig?

Die „Bewegungsintelligenz“ kommt nicht nur aus unserem Gehirn, sondern auch aus dem Zusammenspiel aus Muskulatur, Bändern und Gelenken! Komplexe Bewegungsabläufe unter Belastung zu trainieren hilft nicht nur Spitzensportlern, sondern jedem der durch Sport oder Beruf in seinem Alltag einseitig belastet ist! Das Functional Training bietet vielfältige Möglichkeiten diese Erkenntnis im Training umzusetzen!



Übungsvariante mit TRX-Bändern oder 4DPRO-Bungee Schlingen: In Vorlage die gestreckten Arme zur Seite führen – zurück zur Ausgangsposition!



Lüneburg bricht alle Rekorde!



Klima-Bündnis



Beim Stadtradeln 2019 sind 766 Lüneburger Radfahrer in drei Wochen fast 140.000 km gefahren und haben somit den Wert des letzten Jahres fast verdoppelt – und ganz nebenbei eine CO2 Einsparung von 20 Tonnen erzielt! Bundesweit wurden bei der jährlichen Aktion fast 78 Millionen Kilometer erfahren!

Stadtradeln ist eine nach Nürnberger Vorbild weiterentwickelte Kampagne des Klima-Bündnisses, dem größten Netzwerk von Städten, Gemeinden und Landkreisen zum Schutz des Weltklimas, dem rund 1.700 Mitglieder in 26 Ländern Europas angehören. Mit der Kampagne steht Kommunen eine Maßnahme zur Verfügung, um in der Öffentlichkeitsarbeit für nachhaltige Mobilität aktiv zu werden. Teams aus Kommunalpolitikern, Schulklassen, Vereinen, Unternehmen und Bürgern treten an 21 aufeinanderfolgenden Tagen zwischen dem 1. Mai und dem 30. September

für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität in die Pedale. In Lüneburg konnten die Teilnehmer vom 18. August bis 8. September Kilometer sammeln.

Ziel ist es, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und ein Zeichen für mehr Radförderung zu setzen, denn etwa ein Fünftel der klimaschädlichen Kohlendioxid-Emissionen in Deutschland entstehen im Verkehr. Bis zu 7,5 Millionen Tonnen CO2 ließen sich vermeiden, wenn zirka 30 Prozent der Kurzstrecken bis sechs Kilometer in den Innenstädten mit dem Fahrrad

statt mit dem Auto gefahren würden. Das Stadtradeln ist als Wettbewerb konzipiert, sodass mit Spaß und Begeisterung das Thema Fahrrad vorgebracht werden kann. Gesucht werden die fahrradaktivsten Kommunalparlamente und Kommunen sowie die fleißigsten Teams und Radelnde in den Kommunen selbst. Mitglieder der kommunalen Parlamente radeln in Teams mit Bürgern um die Wette, um durch ein positives Beispiel für mehr Fahrradnutzung zu werben. Am Stadtradeln 2019 nahmen 1.127 Kommunen in ganz Deutschland teil und haben auch in diesem Jahr wie-

der gezeigt, wie groß das Einsparungspotential sein kann.

Ziel: CO2 Einsparung!

Die zurückgelegten Kilometer werden entweder händisch online eingetragen oder per App in Echtzeit gemessen und hinterlegt. Die Ergebnisse der Kommunen und Teams werden auf der Stadtradeln-Internetseite veröffentlicht, sodass sowohl bundesweite Vergleiche zwischen den Kommunen als auch Teamvergleiche innerhalb einer Kommune möglich sind. Die CO2-Einsparung ergibt sich dabei durch den Verzicht auf das Auto – jedoch unabhängig davon, ob ansonsten das Auto für die zurückgelegte Strecke tatsächlich genutzt worden wäre. Die gefahrenen Kilometer werden im Verhältnis 142 Gramm pro Personen-Kilometer in vermiedenen CO2-Ausstoß umgerechnet. So konnten deutschlandweit mit 77,6 Millionen gefahrenen Kilometern 11.000 Tonnen CO2 eingespart werden.

Sebastian Heilmann, Mobilitätsbeauftragter der Hansestadt, ist begeistert: Fast 140.000 Kilometer haben Lüneburger und Lüneburgerinnen bei der diesjährigen Ausgabe des bundesweiten Stadtradelns zurückgelegt und dafür das Auto stehen lassen. 20 Tonnen Kohlendioxid konnten so vermieden werden. „Hier in Lüneburg konnten wir unser Ergebnis aus dem Vorjahr fast verdoppeln“, so Sebastian Heilmann, dem am Dienstag,

1. Oktober 2019, die große Freude oblag, die fleißigsten Radlerteams Lüneburgs auszuzeichnen.

„Die meisten Teilnehmenden der insgesamt 42 Lüneburger Radgruppen konnten die drei Schulen Johanneum, Gymnasium Oedeme und St. Ursula mobilisieren, angeführt vom Johanneum, das allein 19.772 Kilometer auf den Zähler brachte“, fasste Sebastian Heilmann die Spitzenergebnisse der Aktion zusammen.

Bei der Abschlussveranstaltung im Rathaus erhielten alle Mitglieder der Gewinnerteams als Siegerpreise unter anderem praktische Gimmicks wie Handyhalterungen fürs Fahrrad – perfekt, um beim nächsten Stadtradeln die gefahrenen Kilometer immer im Blick zu behalten! Aber auch in anderer Hinsicht von Nutzen, wie Dr. Antje Seidel vom Projekt Lüneburg Maps erklärte: „Wir haben in Lüneburg zahlreiche Daten gesammelt, um ein verbessertes Fahrrad-Routing per App zu ermöglichen.“

Ab sofort können sich alle Lüneburger die App ‚Bike Citizens‘ samt Karten für die ganze Stadt herunterladen, ausprobieren und radrelevante Daten von unterwegs selbst sammeln und einspeisen. So solle die Fahrradinfrastruktur transparenter, Wege schneller gefunden und Hindernisse vermieden werden – weniger Auto, mehr Rad, für ein noch schöneres Lüneburg!

GUTE ENERGIE

100% ÖKOSTROM,
REGIONAL & FAIR

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



LÜNESTROM
Der Ökostrom für uns.

Mehr Informationen zu unseren Sondertarifen auf www.lünestrom.de oder telefonisch: 04131 - 8722 755

Sport
im Winter:

Tipps fürs Outdoor-Training bei kalten Temperaturen!



Outdoor-Training ist gesund, macht Spaß und stärkt das Immunsystem. Neben dem ganz offensichtlichen Vorteil, dass man seinen Trainingszustand erhält oder verbessert, hat das Training in der Kälte noch andere positive Aspekte: Der Energieverbrauch ist bei kalten Temperaturen höher, wodurch das Abnehmen leichter fällt. Doch bei eisigen Temperaturen im Winter sollte man ein paar Dinge beachten, damit das Workout auch sinnvoll und leistungssteigernd ist. Mit den folgenden Tipps wird Ihr Wintertraining eine echte Freude!

Ausgiebiges Warm-Up!

Bei kalten Temperaturen brauchen nicht nur die Muskeln ein intensives Warm-Up, auch die Gelenke werden uns eine ausgedehnte Aufwärmphase danken. Nehmen Sie sich also unbedingt Zeit für ein ausgiebiges Aufwärmen, das im Zweifelsfalle bis zu 20 Prozent der Trainingszeit einnehmen darf. Egal, ob es ein Lauf oder eine Runde auf dem Rad sein soll – ein

moderater Einstieg und eine angemessene Steigerung der Intensität ist gerade bei niedrigen Temperaturen wichtig.

Cool-Down-Phase!

Das Cool-Down sollte im Winter nicht allzu wörtlich genommen werden – am besten lassen Sie Ihr Training in den letzten fünf bis zehn Minuten langsam ausklingen und gehen da-

nach direkt ins Warme, denn die Muskeln sollten nicht kalt werden. Wer nach dem Training auskühlt, riskiert nicht nur Verspannungen sondern verschlechtert auch den Abbau der Stoffwechselprodukte.

Funktionelle Kleidung!

Am besten kleidet man sich nach dem Zwiebschalenprinzip mit mehreren dünnen Lagen. So kann man nach

dem Warm-Up etwas ausziehen, falls es zu warm wird. Achten Sie vor allem darauf, den Kopf, die Hände und Füße warmzuhalten. Darüber hinaus ist es wichtig sich gegen Nässe und Feuchtigkeit zu schützen. Wasser transportiert die Körperwärme zirka 25-mal schneller ab als Luft. In feuchter oder nasser Kleidung zu trainieren, kann dementsprechend stark auskühlen. Um das zu verhindern, ist das Tragen von Funktionsunterwäsche zu empfehlen, die den Schweiß vom Körper wegtransportiert. Stulpen verhindern, dass Schnee oder Spritzwasser in die Schuhe gelangt, und halten die Waden trocken und warm. Wählen Sie auch Ihr Schuhwerk so aus, dass es zum Untergrund passt und beispielsweise auch auf Eis und Schnee noch sicheren Halt gewährleistet.

Die Atmung!

Bei Temperaturen von deutlich unter null Grad ist es ratsam durch die Nase zu atmen, damit die Atemluft ausreichend angewärmt wird. Sticht die Luft in den Lungen, ergreifen Sie am besten noch zusätzliche Maßnahmen und trainieren entweder mit einer geringeren Intensität oder binden sich ein Tuch vor Mund und Nase, damit die Luft wärmer in die Lungen gelangt. Sie können auch mit einer Sturmhaube trainieren, die zusätzlich den Kopf warm hält. Achtung: Ab -15 Grad sollten Sie auf ein Training im Freien verzichten oder es sehr langsam angehen, da bei solch niedrigen Temperaturen die Atemluft nicht mehr ausreichend erwärmt werden kann.

Ausreichend Trinken!

Bei Kälte schwitzt man etwas weniger und verliert gefühlt wesentlich weniger Flüssigkeit als beim Training bei höheren Temperaturen. Dies täuscht jedoch! Der Flüssigkeitsverlust über die Atemluft steigt und die Kälte erhöht die Urinproduktion. Daher benötigt man beinahe genauso viel Flüssigkeit wie bei warmen Temperaturen. Insbesondere bei längeren Ausdauereinheiten ist es ratsam dies zu berücksichtigen und ausreichend zu trinken. Hinzu kommen die trockeneren Atemwege, die durch Heizungsluft und die generell geringere Luftfeuchtigkeit im Winter zusätzlich beansprucht werden. Trinken Sie beim Training nicht ausreichend, trocknen diese noch mehr aus und die Infektanfälligkeit erhöht sich.

Nach dem Training!

Nach der Trainingseinheit im Winter sollten Sie sich möglichst schnell der feuchten Kleidung entledigen und für ausreichend Wärme sorgen. Ungefähr eine halbe Stunde nach einer größeren Anstrengung ist das Immunsystem besonders schwach. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll in dieser Zeit mögliche Ansteckungsquellen, wie zum Beispiel Kontakt mit erkälteten Menschen oder größere Menschenmengen, zu vermeiden. Dieser Open-Window-Effekt ist umso ausgeprägter, je intensiver die Trainingseinheit war. Idealerweise nutzen Sie die ersten 30 Minuten nach dem Training zum Entspannen.

Ladies Night
 auberhafte
 Duftreisen in
 märchenhafte Welten.
 27. Nov., 18–23 Uhr
 Eintritt Saunawelt:
 4 Std. ab 10,00 €

Ab 18 Uhr ist die Saunawelt
 nur für Damen geöffnet.

SALU! SALZTHERME
 LÜNEBURG

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

Der Kraftzirkel in der
PHYSIO PRAXIS Lüneburg:

Gesund & Fit in 30 Minuten!



Thomas Kuke ist seit über 15 Jahren Physiotherapeut und hat sich schon frühzeitig auf die manuelle Therapie spezialisiert. Die Behandlung von Rückenbeschwerden jeglicher Art machte schon immer den größten Teil seiner Arbeit aus. Da aber viele Patienten nach der erfolgreichen Behandlung in alte Tätigkeits- und Bewegungsmuster zurückfallen und ein aktives Training bei solchen Vorerkrankungen oder Defiziten oft schwierig ist, hat er sich entschieden den Excio-Zirkel in seiner Praxis aufzubauen. Doch was ist das besondere an diesem hydraulischen Gerätezirkel?

Der hydraulische Gerätezirkel bietet ein intelligentes, einfaches und effektives Ganzkörpertraining. Die Trainingsgeräte sind mit einem hydraulischen Widerstandssystem ausgestattet, durch das Sie an jedem Gerät jeweils zwei antagonistische Muskelgruppen trainieren können. Das Training ist sehr gelenkschonend



und schließt eine Überlastungsgefahr sowie jegliches Verletzungsrisiko praktisch komplett aus.

Hierbei simulieren die Trainingsgeräte quasi das Widerstandsverhalten von Wasser. Wie sich das anfühlt, erleben Sie, wenn Sie ihre flache Hand durch Wasser bewegen: Tun Sie dies lang-



sam, spüren Sie nur einen sanften Widerstand. Erst wenn Sie die Bewegung druckvoller durchführen, wird ein höherer Kraftaufwand nötig – und dies ist bis hin zur Maximalbelastung möglich.

Individuelle Trainingsbelastung durch adaptierende Dynamik!

Umgekehrt bedeutet dies, dass der Widerstand bei zunehmender Ermüdung abnimmt und sich an Ihre Leistungsfähigkeit anpasst. So trainieren Sie immer in einem optimalen Leistungsbereich. Ihre ideale Bewegungsamplitude können Sie während der Ausführung der Übungen am Monitor sehen und somit Ihr Training

in Echtzeit kontrollieren. Schon drei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche führen so zu einem sicht- und fühlbaren Trainingserfolg.

Das hydraulische Gerätetraining wird von den privaten Krankenkassen komplett erstattet. Von Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung erhalten Sie für das Training Zuschüsse.

Wer für sich erkannt hat, dass nach einer erfolgreichen physiotherapeutischen Schmerzbehandlung das eigene Bewegungs- und Trainingsverhalten der maßgebliche Faktor für eine komplette Gesundung darstellt, wird von dem hydraulischen Gerätezirkel begeistert sein.

PHYSIO PRAXIS Herbst-Special!



Bei Erwerb einer 10er-Karte erhalten Sie eine

kostenfreie Sport Massage

**PHYSIO
PRAXIS
LÜNEBURG**

Vor dem Bardowicker Tore 49
21339 Lüneburg
0 41 31 / 7 65 53 83
Termine nach Vereinbarung

www.physiopraxis-kuke.de

Vom Therapiegerät zum Trainingsequipment:

Die Faszienrollen von Blackroll bei Reha-OT!



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

Bei Faszien handelt es sich um ein netzartiges, reißfestes und vor allem auch elastisches Bindegewebe. Ob Rücken, Beine oder Po – Faszien befinden sich quasi überall im Körper und umgeben einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe aber auch Sehnen und Knochen. Gleichzeitig verbindet die Gewebsschicht die Bestandteile des Körpers miteinander.

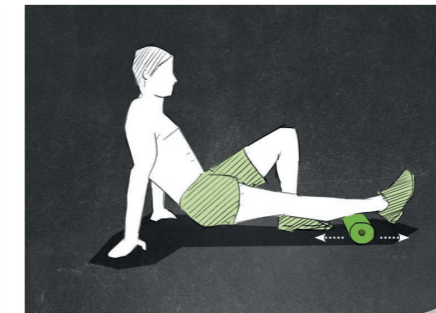
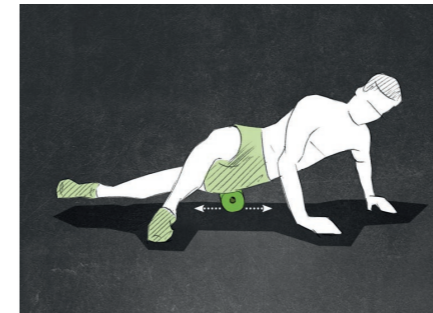
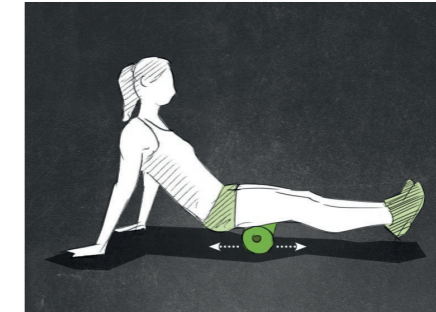
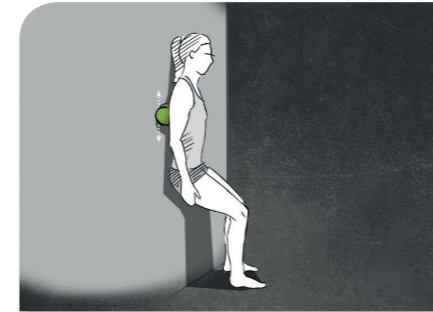
Wichtige Funktionen der Faszien sind demnach auf die Beweglichkeit des Körpers und eine leichtere Arbeit der Muskeln ausgerichtet. Laufen diese Vorgänge nicht mehr reibungslos ab, kann das an verklebten Faszien lie-

gen. Darin soll eine häufige Ursache von Rückenschmerzen und anderen Beschwerden liegen.

Idealerweise erscheinen die einzelnen Fasern der Faszien als wellenförmig angeordnete Gitter, wenn sie mithilfe von medizinischen Geräten betrachtet werden. Diese Anordnung ermöglicht die Stabilität und Elastizität dieser Gewebeschicht, das heißt, die Faszien sind dadurch dehnbar und reißfest.

Infolge verschiedener Faktoren können die Faszien sich jedoch verdrehen, verhärten oder verfilzen – die Rede ist dann von verklebten Faszien.

Vom Aussehen her erinnern sie dann an verfilzte Wolle. Mögliche Ursachen dafür sind Bewegungsmangel, Verletzungen, Stress, Überlastung einzelner Bereiche (z.B. durch zu hartes Training) oder einfach fortgeschrittenes Alter. Infolge verklebter Faszien kann die Bewegungsfreiheit



eingeschränkt sein und Schmerzen können entstehen. Insbesondere Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen werden heutzutage vermehrt mit harten und verklebten Faszien in Verbindung gebracht.

Mit den Faszienrollen von Blackroll können Sie die betroffenen Muskel- oder Gelenkbereiche in einer Art Selbstmassage ausrollen und somit für Entspannung und Regeneration sorgen. Was noch vor einigen Jahren als therapeutische Maßnahme galt, ist mittlerweile Bestandteil jedes funktionellen Trainings, um verklebte Faszien und die damit verbundenen Schmerzen und Einschränkungen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Bei Reha-OT finden Sie das passende Equipment.

Ihre Gesundheitspartner!

Lüneburg | Adendorf | Winsen/Luhe | Geesthacht | Lauenburg



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

Sanitätshaus | Orthopädietechnik | Reha-OT
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 noch?

Körperkult um jeden Preis?

Doping

im Freizeitsport!



Wir sind eine Gesellschaft der Selbstoptimierer geworden. Studenten greifen vor einer Klausur gerne mal zu Ritalin, um konzentrierter zu sein. Immer mehr gehen zum Schönheitschirurgen, wenn sie mit ihrem Körper unzufrieden sind und hunderttausende Freizeitsportler greifen hierzulande zu verbotenen Arzneimitteln. Anabole Steroide, Wachstumshormone - im Angebot ist praktisch alles. So sind gerade bei vielen Bodybuildern die so genannten „Anabolika-Kuren“ zu einer gefährlichen Sucht geworden.

Wer wissen will, was heutzutage von Hobby-Sportlern so alles geschluckt, gespritzt und gesprayed wird, der muss einfach ins Internet gehen. Dort bieten immer aufwendiger gestaltete Online-Shops die einschlägigen, eigentlich verschreibungspflichtigen Präparate an. Ob anabole Steroide, Wachstumshormone, Insuline, Anti-Östrogene, Asthma- oder Aufputzmittel - im Angebot ist praktisch alles. Besonders verbreitet ist der Konsum solcher Präparate in Fitness-Studios. Bodybuilder sprechen euphemistisch von „Anabolika-Kuren“.

Gerade im Bereich der Wachstumshormone hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Zunächst waren es vor

allem anabole Steroide, die sogar teilweise in Fitnessstudios vertrieben und konsumiert wurden. In den letzten Jahren ist aber auch der Konsum von Wachstumshormonen in der Bodybuilderszene genau so „gesellschaftsfähig“ geworden. Und konsumiert wird fleißig. Insider schätzen, dass gerade in den preisgünstigen Studios, wo die Jüngeren trainieren, die Hälfte der Hobbyathleten früher oder später Dopingmittel zumindest ausprobiert. So werden die jungen Leute dann oft im Sportstudio angesprochen, ob man schon mal was probiert hätte, weil die Erfolge ja auch relativ schnell kamen, aufgrund der Veranlagung. Teilweise gibt es in den Sportstudios selbst Personen, die Anabolika verkaufen. Es

fängt dann erst mit ein paar Tabletten an und später vielleicht auch mit Spritzen.

Spiel mit dem Feuer!

Über die gesundheitlichen Folgen machen sich die „dopenden Selbstoptimierer“ eher keine Gedanken. Schwere Nebenwirkungen wie Leberschäden, Gynäkomastie oder schrumpfende Hoden sind nur einige Beispiele. Die Folgen können aber noch deutlich dramatischer ausfallen. Die meisten vertriebenen Präparate werden in illegalen Kleinlaboren zusammengestellt – die erforderlichen Ausgangsstoffe oft aus Drittländern wie Russland oder China illegal eingeführt. **Wer solche Präparate konsumiert, spielt mit seinem Leben!**

Mit 50+ zur Traumfigur!

Geht das noch?



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

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

Was ist Ihre Motivationsquelle?

„Ohne Willen geht nichts!“ – dieser Spruch trifft insbesondere auf eine körperliche Veränderung zu. Und da Sie diese Veränderung nicht in vier Wochen erreichen können, sondern eine dauerhafte Umstellung Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens notwendig sein wird, sollten Sie Ihre individuellen Motivationsquellen kennen und sie sich immer wieder in Erinnerung rufen. Der Weg zur Traumfigur ist kein Sprint, sondern ein

lünefitness.de

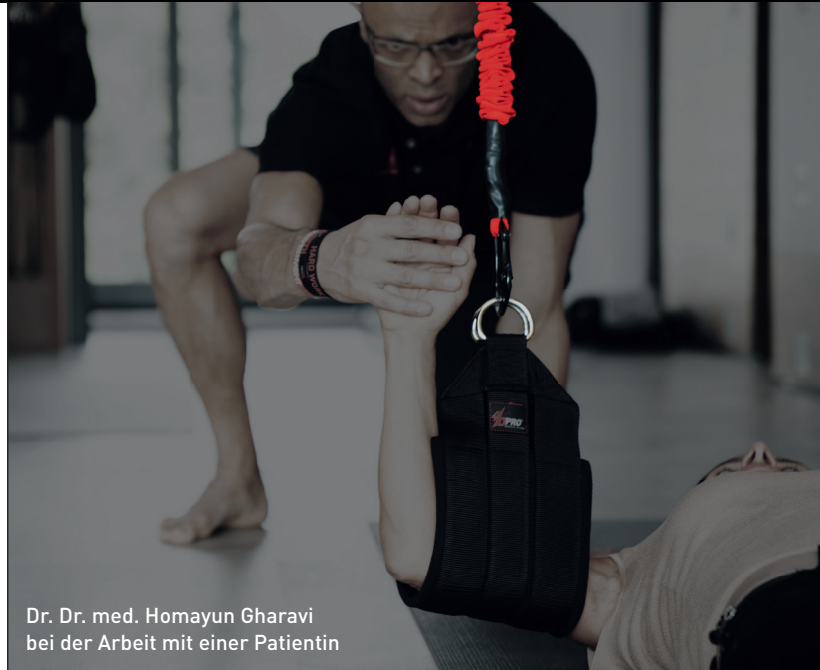
Fitnessqualität überall abrufbar!

SCHMERZFREI BEWEGEN TROTZ ARTHROSE



4D PRO® BUNGEE-TRAINER: ELASTISCHES THERAPIEKONZEPT

- EIN GERÄT FÜR ALLE REHA-PHASEN
- ENTWICKELT VON EINEM ARZT
- ZERTIFIZIERTE FORTBILDUNGEN
FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN
- ZERTIFIZIERTES § 20-KONZEPT
- PROGRESSIVE THERAPIEKONZEPTE UNTER
EINHALTUNG DER ÄRZTLICHEN VORGABEN
- GERINGE ANSCHAFFUNGSKOSTEN



Dr. Dr. med. Homayun Gharavi
bei der Arbeit mit einer Patientin

»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 Trainingsgerätes einfließen lassen.

Ihre Patienten werden erstaunt sein, wie schmerzlos sie sich plötzlich wieder bewegen können.«

Dr. Dr. med. Homayun Gharavi

4-facher Olympia-Arzt und Sportwissenschaftler

Beratung: +49 (4131) 28 747-0

WWW.4DPRO.DE