

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

2 Mai
23 Juni

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar



Was bringt
Krafttraining
für Ausdauersportler?

active
CAMPER
life



Neuer YouTube-Kanal für alle,
die Sport und Aktivität mit in
den Urlaub nehmen.



Citycamper

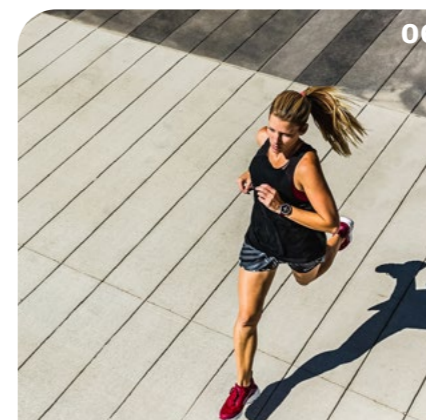
Liebe Leserin,
lieber Leser,

immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder vegan. Doch was macht eine solche Ernährungsumstellung mit unserer Leistungsfähigkeit? In unserem Ernährungsartikel auf Seite 4 beleuchten wir dies ausführlich.

In unseren Trainingsartikeln zeigen wir auf, warum ein gezieltes Krafttraining auch für Ausdauersportler eine sinnvolle Ergänzung der Kernsportart darstellen kann und das Verletzungsrisiko minimiert.

In allen weiteren Artikeln in dieser Ausgabe versuchen wir dir jede Menge Anregungen zu geben, damit du auch in diesem Frühling dein individuelles Bewegungs- und Trainingsverhalten optimieren und verbessern kannst.

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Vegane Ernährung für Sportler – geht das?
- 06 **Training**
Was bringt Krafttraining für Ausdauersportler?
- 10 **Neues aus Lüneburg**
Lastenrad Schautage
- 12 **Prävention**
Sport und Meditation

Impressum

lünefitness
agentur medienwerk
Uelzener Straße 2 · 21335 Lüneburg
tel 04131 2061306 · mob 0179 7812162
www.medienwerk-menger.de
www.lünefitness.de

Redaktion
Frank Menger v.i.S.d.P.
Angelika Falz
mail@lünefitness.de

Gestaltung
agentur medienwerk
mail@medienwerk-menger.de

Bildquellen
Frank Menger
Angelika Falz
fotolia.de
pexels.com
pixabay.com
Riese und Müller



Vegane Ernährung für Sportler. Geht das?

In den letzten Jahren hat die vegane Ernährung immer mehr an Beliebtheit gewonnen – auch unter Sportlern. Viele Menschen fragen sich allerdings, ob eine vegane Ernährung für sportlich Aktive wirklich ausreichend ist, um die körperliche Belastung des Trainings zu kompensieren. Kann eine rein pflanzliche Ernährung ausreichend Nährstoffe liefern?

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass eine ausgewogene vegane Ernährung alle notwendigen Nährstoffe liefern kann. Sie kann reich an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sein, die alle wichtige Nährstoffe für Sportler sind.

Jedoch ist es möglich, dass es bei einer rein veganen Ernährung zu einer Unterversorgung mit bestimmten

Nährstoffen kommt, insbesondere bei unzureichender Planung und Abwechslung.

Ein Nährstoff, auf den Veganer besonders achten sollten, ist Protein. Protein ist ein wichtiger Baustein für die Regeneration und den Muskelaufbau. Um eine ausreichende Menge an Protein zu erhalten, sollten Veganer proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse,

Samen und Vollkornprodukte in ihre Ernährung integrieren. Es ist auch wichtig, auf eine ausreichende Menge an essentiellen Aminosäuren zu achten, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Eine Kombination aus verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen kann hier helfen.

Ein weiterer Nährstoff, auf den Veganer achten sollten, ist Eisen. Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Hä-

moglobins, das den Sauerstofftransport im Körper unterstützt. Pflanzliche Eisenquellen sind zum Beispiel Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Vollkornprodukte. Vitamin C kann auch helfen, die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen zu verbessern.

Vitamin B12 ist ein weiterer Nährstoff, auf den Veganer achten sollten. Vitamin B12 ist wichtig für die Produktion roter Blutkörperchen und die Aufrechterhaltung eines gesunden Nervensystems. Da Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt, sollten Veganer darauf achten, ausreichende Mengen durch angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Auch Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Sportler, da sie Entzündungen im Körper reduzieren und die Regeneration fördern können. Veganer können Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen wie Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen beziehen.

Planung ist wichtig

Bei ausreichender Kenntnis der ernährungsphysiologischen Grundlagen lässt sich sagen, dass eine ausgewogene vegane Ernährung alle notwendigen Nährstoffe liefern kann, die ein Sportler benötigt. Es ist jedoch wichtig, auf eine ausreichende Menge an Protein, Eisen, Vi-

tamin B12 und Omega-3-Fettsäuren zu achten und eine abwechslungsreiche Ernährung zu planen.

Vegane Mangelerscheinungen

Durch den Verzicht an Fleisch, Fisch und Milchprodukten kann eine pflanzliche Ernährung zu einem Eiweißmangel führen. Proteine bestehen aus Aminosäuren, von denen manche essentiell sind und nicht selbst vom Körper hergestellt werden können, somit müssen diese über die Nahrung aufgenommen werden. Veganer können den menschlichen Eiweißbedarf decken, indem sie auf pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Spinat, Champignons, Kinoa, Erbsen, Kidney Bohnen oder Rote Linsen zurückgreifen. Der am meisten verbreitete Mangel bei Veganern ist ein Vitamin-B12-Mangel. Bis zu 87 Prozent sind davon betroffen, die Auswirkungen sind allerdings erst nach Jahren bemerkbar. Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Haarausfall sind erste Anzeichen, die auf fehlende B12 Vitamine hinweisen können. Darüber hinaus kann es aber auf lange Sicht sogar zu Nervenschäden und neurologischen Störungen kommen. B12 kommt fast nur in tierischen Produkten, insbesondere in Eiern, Joghurt und Fleisch vor. Für eine ausreichende Versorgung müssen Veganer langfristig auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen oder sich intensiv mit den Inhaltsstoffen ihrer

Lebensmittel auseinandersetzen, um wirklich die Vorteile der veganen Ernährung zu nutzen.





Ausdauersportler wie Läufer, Radfahrer oder Triathleten setzen oft auf intensive Ausdauertrainingsprogramme, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei vernachlässigen sie jedoch oft das Krafttraining, da es in der Regel mit dem Aufbau von Muskelmasse und Kraft assoziiert wird, was bei Ausdauersportlern nicht unbedingt im Vordergrund steht oder als kontraproduktiv gesehen wird. Allerdings kann gezieltes Krafttraining die Leistungsfähigkeit von Ausdauersportlern erheblich verbessern und Verletzungen vorbeugen. In diesem Artikel werden wir uns gezielt damit befassen, warum gezieltes Krafttraining für Ausdauersportler so wichtig ist.

Einige Ausdauersportler sind der Meinung, dass zusätzliche Muskelmasse sie langsamer und schwerfälliger machen könnte, was jedoch nicht der Fall ist. Gezieltes Krafttraining kann tatsächlich dazu beitragen, dass sich die Muskelmasse eines Sportlers verbessert, ohne dabei an Flexibilität oder Schnelligkeit zu verlieren. Es ist erwiesen, dass Krafttraining dazu beitragen kann, die Kraft, Schnelligkeit und Explosivität von Sportlern zu verbessern. Wenn ein Sportler zum Beispiel die Kraft in den Beinen durch gezieltes Krafttraining erhöht, kann er beim Radfahren mehr Kraft auf die Pedale bringen und somit schneller fahren. Wenn man bedenkt, dass Radfahrer in einem Rennen oft nur Sekundenbruchteile voneinander entfernt sind, kann ein kleiner Kraftvorteil den entscheidenden Unterschied ausmachen.

Ein weiterer Vorteil des Krafttrainings für Ausdauersportler ist die Verbesserung der Ausdauerleistung. Es mag zwar widersprüchlich erscheinen, da Ausdauersportler hauptsächlich auf ihre Ausdauer trainieren, aber das Krafttraining kann die Ausdauerleistung tatsächlich verbessern. Es wurde in etlichen Studien aufgezeigt, dass gezieltes Krafttraining dazu beitragen kann, die Laktatschwelle zu erhöhen, was bedeutet, dass der Körper in der Lage ist, längere Zeit bei höherer Intensität zu arbeiten – bevor Laktat aufgebaut wird und Muskelermüdung einsetzt. Dies

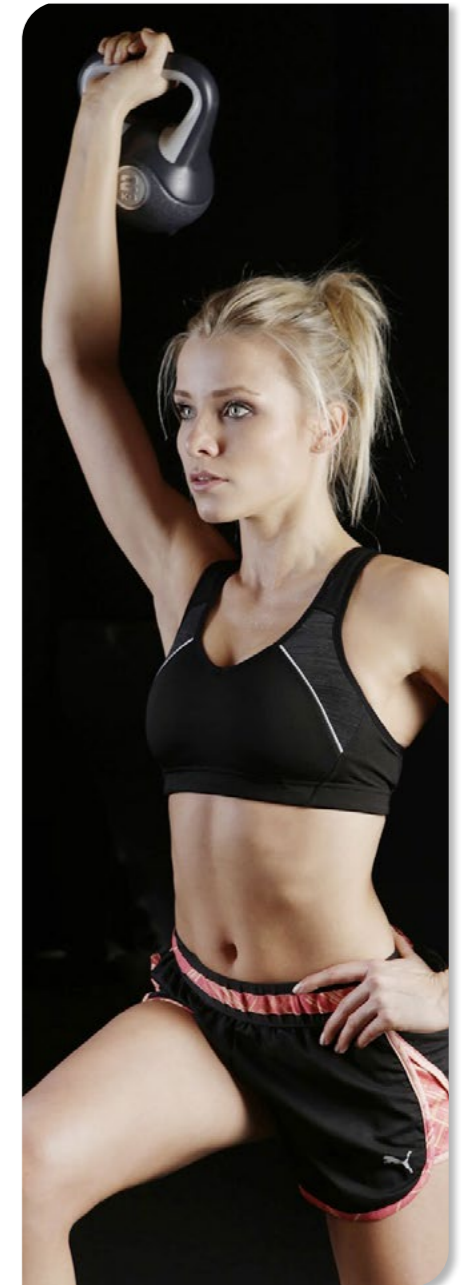
ist besonders wichtig für Ausdauersportler, die lange Strecken zurücklegen müssen und bei denen die Laktatschwelle ein entscheidender Faktor ist.

Verbesserung der Muskelkraft:

Eine der offensichtlichsten Vorteile von gezieltem Krafttraining ist die Verbesserung der Muskelkraft. Durch diverse Übungen aus dem Bereich des „Functional Training“ können Ausdauersportler ihre Muskeln gezielt aufbauen und stärken. Diese zusätzliche Kraft kann dazu beitragen, dass sie länger laufen können, schneller laufen können und länger durchhalten können. Indem sie ihre Muskeln aufbauen und stärken, können sie auch Verletzungen vorbeugen, da starke Muskeln dazu beitragen können, den Körper besser zu stabilisieren und zu unterstützen. Gerade die Stärkung der Rumpfmuskulatur hilft Ausdauersportlern ihren sportartspezifischen Anforderungen gerecht zu werden.

Verbesserung der Ausdauer:

Gezieltes Krafttraining kann auch dazu beitragen, die Ausdauer zu verbessern. Studien haben gezeigt, dass das Hinzufügen von Krafttraining zu einem Ausdauertraining die maximale Sauerstoffaufnahme erhöhen kann. Das bedeutet, dass Ausdauersportler mehr Sauerstoff in ihre Muskeln pumpen können, was ihnen dabei helfen kann, länger durchzuhalten und schneller zu laufen.





Verbesserung der Stabilität:

Eine weitere wichtige Rolle von gezieltem Krafttraining für Ausdauersportler ist die Verbesserung der Stabilität. Durch das gezielte Training bestimmter Muskelgrup-

pen können Ausdauersportler ihre Körperhaltung und Körperstabilität verbessern. Dies kann dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen und die Effizienz des Laufens zu erhöhen. Eine bessere Körpersta-

bilität kann auch dazu beitragen, dass Ausdauersportler auf unebenem Terrain besser zurecht kommen und in schwierigen Bedingungen wie schlechtem Wetter oder unebenem Gelände schneller und sicherer laufen können.

Bessere Haltung und Balance:

Eine gute Körperhaltung und Körperbalance sind für Ausdauersportler von entscheidender Bedeutung, da sie dazu beitragen können, Verletzungen zu vermeiden und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Durch gezieltes Krafttraining können Ausdauersportler ihre Körperhaltung und -balance verbessern, indem sie ihre Kernmuskulatur stärken. Eine starke Kernmuskulatur hilft auch dabei, die Stabilität während des Trainings zu verbessern und die Kraftübertragung vom Oberkörper auf die unteren Extremitäten zu verbessern.

Reduzierung des Verletzungsrisikos: Krafttraining kann auch dazu beitragen, Verletzungen bei Ausdauersportlern zu reduzieren. Durch gezieltes Krafttraining können Ausdauersportler ihre Gelenke und Muskeln stärken, was dazu beitragen kann, Überlastungsverletzungen und Muskelzerrungen zu vermeiden. Eine Studie hat gezeigt, dass gezieltes Krafttraining die Verletzungsrate bei Läufern um bis zu 50% reduzieren kann.



Fazit:

Zusammenfassend kann man sagen, dass gezieltes Krafttraining für Ausdauersportler von großer Bedeutung ist. Ausdauersport erfordert eine hohe kardiovaskuläre Ausdauer und verbesserte Energieeffizienz, aber es erfordert auch Kraft und Stabilität, um die Gelenke zu schützen und die Effektivität der Bewegungen zu steigern.

Durch das Krafttraining können Ausdauersportler ihre Muskulatur und Gelenke stärken und somit Verletzungen vorbeugen. Außerdem kann das Krafttraining helfen, den Körper für eine bessere Leistungsbereitschaft zu optimieren, indem es die Effizienz der Bewegungsabläufe erhöht, die Laufökonomie verbessert und die allgemeine Leistungsfähigkeit steigert.

Darüber hinaus kann das Krafttraining auch helfen, den Stoffwechsel anzuregen, indem es die Muskelmasse erhöht und somit den Kalorienverbrauch erhöht, was zu einer effektiveren Fettverbrennung führt.

Gezieltes Krafttraining ist für Ausdauersportler von entscheidender Bedeutung, um Verletzungen zu vermeiden, die Leistung zu steigern und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Es sollte jedoch beachtet werden, dass das Krafttraining in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Ruhezeit stattfinden sollte, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



Lastenrad Schautage auf dem Hof an den Teichen

Alle sprechen von der unvermeidlichen ökologischen Verkehrswende, die auf uns zukommt. Die Preise für Benzin und Diesel sind schon jetzt richtig teuer – und werden in den nächsten Jahren zu einem wachsenden Kostenfaktor für Unternehmen und Familien. Wer dieser Kostenfalle aus dem Weg gehen möchte, ist gut beraten seine persönliche Verkehrswende jetzt einzuleiten. Gut, dass Bike Park Timm am 20. und 21. Mai auf dem Hof an den Teichen die „Lastenrad Schautage“ veranstaltet. Hier kann jeder Besucher die unterschiedlichsten Cargobike-Modelle testen und probefahren.



Der Boom der Lastenräder hält weiterhin an und spült eine Vielzahl unterschiedlicher Modelle auf den Markt.

Mit ihren großen Ladeflächen bieten die Lastenräder nahezu unendliche Transport-Möglichkeiten und schaffen somit ein neues Spektrum der Mobilität. Natürlich wird dieser Trend auch durch die stetig steigenden Energie- und Spritkosten begünstigt.

Doch bei genauerer Betrachtung kann man feststellen, dass das Cargobike nicht nur die günstigere Alternative zum Auto darstellt, sondern gerade im städtischen Bereich auch oft unkomplizierter und schneller ans Ziel führt.

Und gerade in Niedersachsen lohnt sich der Umstieg auf ein Lastenrad derzeit besonders, da die Landesregierung die Anschaffung eines sol-

chen mit 400 Euro (ohne E-Antrieb) oder mit 800 Euro (E-Cargo Bike) fördert.

Lastenrad Schautage
Am Samstag, den 20. Mai 2023 und Sonntag, den 21. Mai 2023 bietet Bike Park Timm auf dem Hof an den Teichen (Heiligenthaler Str. 1, Rettmers) allen Interessierten die Möglichkeit verschiedene Modelle kostenlos probefahren.

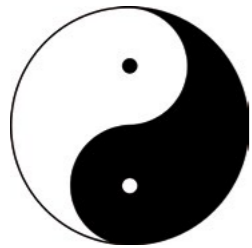
Verkauf, Beratung, Werkstatt

Lüneburg: 04131 853030
Winsen: 04171 705120
Web: bike-park-timm.de



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 vereinbar geworden.

Yoga – Einklang von Sport und Meditation

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 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, Einschränken 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 selben Eigenschaften spielen aber auch bei der Meditation eine entscheidende Rolle. Disziplin in Form täglicher Übung steht auch hier am Anfang.

Körper und Geist in Balance?

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 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 Medi-





tation 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 Koordi-

nation 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.

2. Meditation hilft, die sportliche Aktivität sinnvoll ins Leben zu integrieren. Dazu wird sie auch im Sport

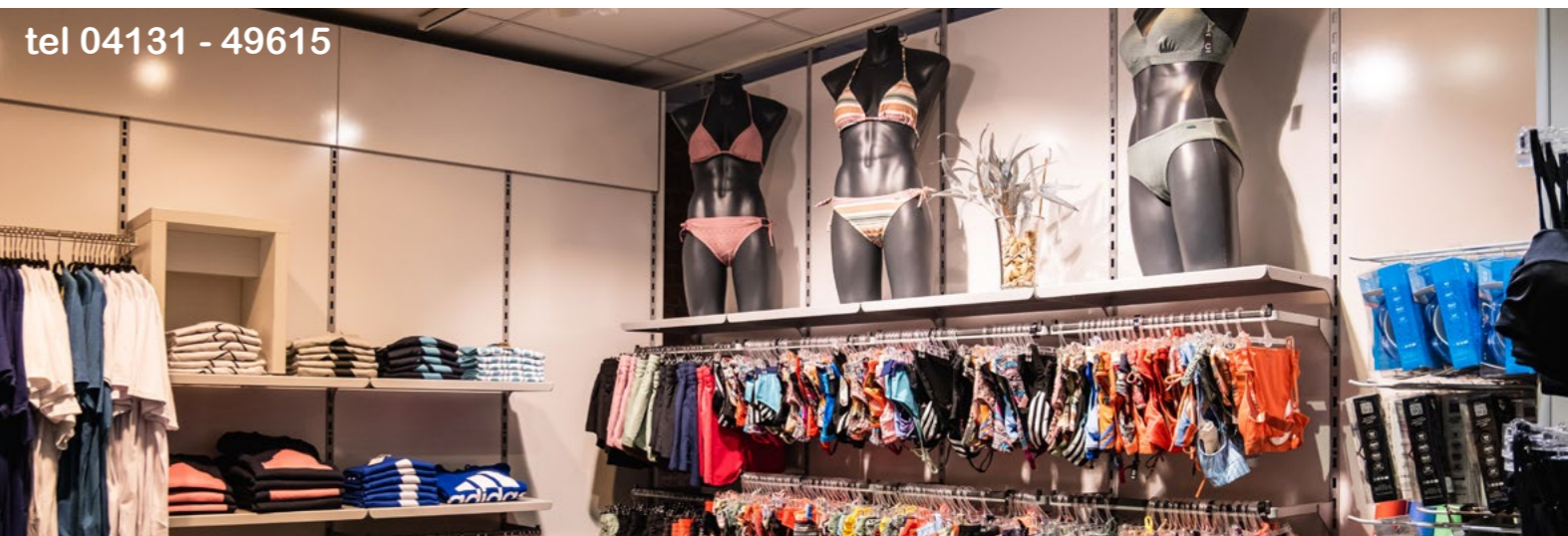
selbst die „sportliche Haltung“ fördern. Es wird wichtiger sein, sein Bestes zu geben und sich selbst zu überbieten, als den anderen zu besiegen. Die Wichtigkeit von Sieg und Niederlage wird relativiert. Meditation macht gleichzeitig den Menschen menschlicher und den Sport sportlicher. Ob nun jemand 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 und im Gleichklang zu halten.



info@intersport-friedrich.de

INTERSPORT[®]
FRIEDRICH

Ihr starker Partner in Lüneburg



tel 04131 - 49615

bike park

timm

e bike

KOMPETENZ CENTER

HOF

AN DEN TEICHEN

BIKEPARK – DEIN ANSPRECHPARTNER & EXPERTE FÜR ZWEIRÄDER SÜDLICH VON HAMBURG

LASTENRAD SCHAUTAGE AM 20. UND 21. MAI

DAS ERWARTET DICH:

- Viele verschiedene Modelle der Marktführer zum kostenlosen Probefahren
- Glücksrädler mit Aufmerksamkeiten
- Wo? Auf dem Hof an den Teichen, Heiligenthaler Str. 1 in Lüneburg Rettmer von 12 bis 18 Uhr



LÜNEBURG

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

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr.: 10.00 – 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 – 16.00 Uhr

www.bike-park-timm.de

WINSEN

Luhdorfer Straße 21 – 23
Telefon: 04171-7051 23

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr.: 9.00 – 18.30 Uhr
Sa.: 9.00 – 16.00 Uhr

www.bike-park-timm.de

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!



FACEBOOK

berry2b



ZERTIFIZIERTE
QUALITÄTSWERKSTATT

