

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

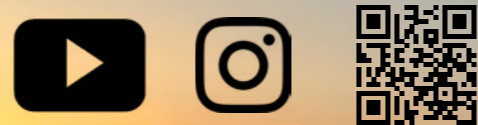
3 Sommer23

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar



Trainingstipps für heiße
Sommertage



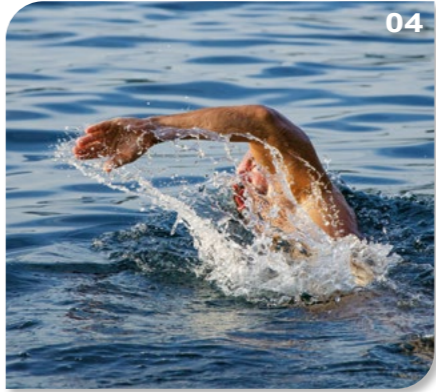
active **CAMPER** life

Liebe Leserin,
lieber Leser,

sollen wir auch bei Temperaturen jenseits der 28 Grad und damit einhergehenden hohen Ozonwerten trainieren? Die Antwort ist definitiv „Ja, – aber richtig!“ Auf was du zu achten hast, findest du in unserem Trainingsartikel auf Seite 4.

Eine sportive und bewegungsorientierte Lebensführung ist für jeden **lünefitness** Leser selbstverständlich. Auf Seite 12 sprechen wir darüber, was dir neben deinem Sport helfen kann, ein zufriedener und glücklicher Mensch zu sein – Fokus Psychologie!

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



04



08



10

INHALT

- 04 **Training**
Trainingstipps für heiße Sommertage
- 08 **Medizin**
Fliegenlarven können Wunden heilen?
- 10 **Neues aus Lüneburg**
e-Bikes aus der Region
- 12 **Psychologie**
Bauch, Beine, Po... Seele!

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
Laura Pehnack
mail@lünefitness.de

Gestaltung
agentur medienwerk
mail@medienwerk-menger.de

Bildquellen
Frank Menger
Melanie Priebe
pexels.com
pixabay.com
Riese und Müller



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

Temperaturen um die 20 Grad Celsius werden für Sporteinheiten durchschnittlich als angenehmste Temperaturen empfunden. Wird es jedoch heiß, fällt die sportliche Bewegung schwerer.

Je weiter die Temperaturen über die 20-Grad-Linie steigen, desto lähmender werden sie empfunden. Der Grund: ein menschlicher Organismus hat bei extrem niedrigen sowie extrem hohen Temperaturen genug damit zu tun, seine konstante Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Wärmeproduzierende Stoffwechselprozesse werden heruntergefahren. Die Gefäße weiten sich, damit über das Blut überschüssige Wärme abgegeben werden kann.

Die wichtigste Reaktion: die Schweißdrüsen werden zur Sekretion angeregt und sorgen so über Verdunstungsprozesse für die nötige Abkühlung. Die Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur ist für das menschliche Leben essenziell. Die Körpertemperatur des Menschen ermöglicht erst den reibungslosen Ablauf einzelner Körperprozesse, wie zum Beispiel des neuromuskulären Systems. Da Muskelaktivitäten Wärme produzieren, sollte mit Sport bei heißen Temperaturen in Maßen umgegangen werden.

Wer sich nicht daran hält, riskiert eine Hyperthermie in Form eines Hitzschlags. Aufgrund dessen raten Experten ab Außentemperaturen

von 28 Grad Celsius von übermäßigen Sportanstrengungen ab. Sportlich anstrengende Betätigung im Intensivbereich kann bereits ab diesen Temperaturen zu Sonnenstich, Kreislaufsymptomen, Hitzschlag oder Dehydrierung führen.

Doch nicht nur auf die Hitze, sondern auch auf die Luftfeuchtigkeit kommt es an. Luftfeuchtigkeitswerte ab 80 Prozent und Ozonwerte über 180 Mikrogramm/Kubikmeter machen intensiven Sport zu einer Gesundheitsgefahr.

Besonders wichtig an heißen Tagen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Flüssigkeit hilft dabei, den Kreislauf aufrechtzuerhalten. Daher





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

sollte man zwei bis drei Liter Wasser trinken und darüber hinaus pro halber Stunde Sport einen halben Liter aufschlagen. Idealerweise trinkt man die Gesamtmenge auf den Tag verteilt. Während des Trainings ist es ratsam nur kleine Mengen zu trinken.

Kein Training ist keine Option!

Für längere Trainingseinheiten empfiehlt es sich auf isotonische Getränke zurückzugreifen, da sie den Elektrolythaushalt des Körpers ausgleichen können.

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

Weniger ist mehr!

Es macht also wenig Sinn, auf das Training komplett zu verzichten. Viel zielführender ist es, die Belastungsintensität den Temperaturen anzu-

passen oder gleich die gesamte Trainingseinheit so zu gestalten, dass die hohen Temperaturen keinen negativen Einfluss haben können.

Einfach mal abtauchen!

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

ne daran: Die frische Luft und das warme Wetter können während des effektiven Ganzkörpertrainings in vollen Zügen genossen werden.

Darüber hinaus ist Schwimmen ein ideales Ausgleichstraining für nahezu jede Sportart, da es die gesamte Muskulatur anspricht und gleichermaßen das Herz-Kreislauf-System effektiv trainiert.

Wer Fahrrad fahren oder joggen möchte, tut das idealerweise ausschließlich in den kühlen Abend- oder Morgenstunden. Die Mittagssonne sollte wegen der hohen Ozonbelastung unbedingt gemieden werden. Achte während des Trainings auf deine Pulswerte und dein individuelles Belastungsempfinden. An heißen Tagen ist weniger oft mehr!



Wassersport: An heißen Tagen die beste Trainingsvariante.

Alte Medizin gegen multiresistente Keime:

Fliegenlarven können Wunden heilen?



Fliegenlarven werden immer öfter zur Wundbehandlung eingesetzt. Sie beschleunigen den Heilungsprozess und bekämpfen multiresistente Keime.

Multiresistente Keime, wie etwa der MRSA sorgen in vielen Krankenhäusern für Probleme. Aus diesem Grunde erlebt in den letzten Jahren ein uralter Antibiotika-Ersatz eine echte Renaissance: Lebende Fliegenlarven,

die auf offenen Wunden und totes menschliches Gewebe gelegt werden. Warum macht man dies? Zur Heilung! Fliegenlarven können Wunden heilen, und zwar solche, die nur schwer oder gar nicht mehr behandelbar sind.

Zahlreiche Studien belegen, dass die Larventherapie eine gute Behandlungsoption für viele schlecht heilende und infizierte Wunden ist – wie etwa diabetische Fußwunden, Druckgeschwüre, Geschwüre an den Bei-

nen, Verbrennungen und Hämatome. Insbesondere bei diabetischen Wunden und Geschwüren an den Beinen haben Studien gezeigt, dass durch den Einsatz von Larven eine schnellere Wundheilung sowie eine verringerte Verschreibungsquote von Antibiotika erreicht werden kann.

Doch wie funktioniert die Therapie mit Fliegenlarven, die auch als Biochirurgie bezeichnet wird? Die Fliegenlarven ernähren sich ausschließlich von abgestorbenem Gewebe. Gesundes Gewebe steht nicht auf ihrem Speiseplan. Das macht sie interessant für die Wundbehandlung.

Dafür werden die Larven, die wegen ihrer Vorliebe für totes Gewebe auch als Nekrophagen bezeichnet werden, steril im Labor aus den Fliegeiern gezüchtet. Für den therapeutischen Einsatz werden die lebenden Fliegenlarven dann in kleine Beutel, die an Teebeutel erinnern, verpackt.

Der Beutel mit den Fliegenlarven wird für drei bis vier Tage wie ein Pflaster auf die Wunde geklebt. Während sich die Larven über das abgestorbene Gewebe hermachen, sondern sie in der Wunde ein Speichelsekret ab.

Das Sekret enthält ein spezielles Enzym, das das abgestorbene Gewebe, die sogenannte Nekrose, verflüssigt. Diesen Cocktail saugen die Fliegenlarven schließlich wieder auf. Die Wunde heilt auf diese Weise

sauber und schneller, als bei einer herkömmlichen Wundheilungsmethode. Zudem wird eine Keimbesiedelung unterdrückt. Das geschieht wie folgt: Während ihres Festmahls scheiden die Fliegenlarven antibakterielle Stoffe und Ammoniak aus. Der pH-Wert wird dadurch angehoben, die Wunde desinfiziert.

Letztlich wirken die abgeschiedenen Substanzen wie ein natürliches Antibiotikum, das sogar den gefürchteten Krankenhauskeim MRSA bekämpft. Die Larventherapie kann zudem gegen viele weitere Keime, die mittlerweile resistent gegen herkömmliche Antibiotika sind, angewendet werden.

Das ist noch nicht alles: Durch eine Behandlung mit Fliegenlarven verbessert sich überdies die Zirkulation in den Kapillaren, Blut- und Lymphgefäßen.

Die Fliegenlarventherapie ist keine neue Behandlungsmethode. Schon vor Jahrtausenden wurden in einigen Kulturen Wunden mit Larven behandelt.

Allerdings geriet die Larventherapie mit der Entdeckung des Penicillins in Vergessenheit. Als sich die ersten Resistenzen gegen Antibiotika Anfang der 1980er Jahre häuften, wurde die Therapie mit Fliegenlarven wiederentdeckt.





Die größte Auswahl an e-Bikes in der Region

Pedelec
Ein Pedelec (Pedal Electric Cycle) hat einen Elektromotor mit maximal 250 Watt und unterstützt damit den Fahrer, während er tritt. Diese Unterstützung findet bis 25 km/h statt. Alles was darüber geht, muss mit eigener Körperkraft erreicht werden. Wie stark beim Radfahren unterstützt wird, kann mittels meh-

rerer Stufen eingestellt werden. Sensoren berücksichtigen bei der Steuerung die Kraft auf den Pedalen, die Trittfrequenz oder beides. Das Pedelec ist rechtlich ein Fahrrad. Das bedeutet, dass weder ein Versicherungskennzeichen, noch eine Zulassung oder ein Führerschein benötigt wird. Es besteht auch keine Helmpflicht.

Fahrrad Reparatur
In unseren Werkstätten in Winsen und Lüneburg arbeiten qualifizierte und engagierte Mitarbeiter mit modernen Werkzeugen, um ständig den wachsenden Ansprüchen an Material und Qualität gerecht zu werden. Weiterbildungen im Haus und Schulungsmaßnahmen beim Hersteller, um alle Mitarbeiter auf dem neusten Stand

der Technik zu halten, sind für uns selbstverständlich. Unterstützt durch ein modernes EDV System sind wir in der Lage deinem Rad die verdiente Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. So garantieren wir einen schnelle und sorgfältige Reparatur deiner Fahrräder in Lüneburg und Winsen.

Beratung beim Fahrradkauf
Du willst das Rad ausführlich testen und noch vor Ort – bei Bedarf – die Einstellungen justieren lassen? Kein Problem. Unsere Teststrecken bieten dir die Möglichkeit, das Fahrrad in aller Ruhe auszuprobieren. Im Anschluss passen unsere Experten das Fahrrad an deine Bedürfnisse an. Für nachhaltigen Fahrkomfort!

Als Fachbetrieb wissen wir wovon es ankommt

Bike Leasing – Ihre Vorteile

Vorteile für Arbeitnehmer

0,25 %-Regelung seit 01.01.2020: Rechnen Sie sich jetzt Ihren Vorteil gegenüber einem Barkauf aus!

Hochwertiges Dienstrad

Sie genießen freie Marken- und Modellwahl.

Steuervorteil durch Gehaltsumwandlung

Neben Steuervorteilen kann das Dienstrad durch den Arbeitgeber bezuschusst werden.

Versicherung inklusive

Ihr Rad ist bestens abgesichert gegen (Teile-) Diebstahl, Materialfehler, Unfallschäden & Co.

100% Privatnutzung möglich

Nutzen Sie Ihr Dienstrad auch in der Freizeit.

Unkomplizierte Abwicklung

Leasing-Anfrage einfach über uns

Vorteile für Unternehmer, Selbständige & Freiberufler

Keine Versteuerung des geldwerten Vorteils: Seit 2019 entfällt bei Fahrrädern und E-Bikes (bis 25 km/h) die Versteuerung des geldwerten Vorteils.

Liquiditätsneutral

Dienstrad-Leasing greift Ihr Barvermögen nicht an.

Steuereinsparungen

Durch Betriebsausgabenabzug können Steuern eingespart werden.

Große Dienstfahrrad-Preisspanne

Leasing für Fahrrad-UVP zwischen 750,- € bis 15.000,- € möglich.

Freie Markenwahl

Einfach E-Bike oder Fahrrad bei uns aussuchen.

Top Leasing- und Versicherungskonditionen

Lease dein Rad immer inkl. Rundum-Versicherungsschutz ohne Selbstbeteiligung.

Verbesserung der CO₂-Bilanz

Trage zum nachhaltigen Umweltschutz bei und verbessere gleichzeitig dein Ansehen als Unternehmer.

Sie wollen sich beraten lassen?

Wir bieten Rad- und E-Bike Leasing mit allen auf dem deutschen Markt agierenden Radleasing-Gesellschaften an. Nuray Arslan berät gerne bei allen Fragen rund ums Fahrradleasing:
Tel: 04131 853036
Mail: leasing-ig@bike-park.de

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!**



berry2b



ZERTIFIZIERTE
QUALITÄTWERKSTATT



Bauch, Beine, Po, Seele:

Die Helden
deiner Gesundheit!

Gesundheit umfasst verschiedene Bereiche, die zusammen dein Wohlbefinden beeinflussen. Es ist wie ein Team von Helden, das dich Tag für Tag begleitet. Du hast deinen Körper, aber du hast auch deine tapfere Seele! Sie ist der unsichtbare Held, der dir hilft, dich rundum gut zu fühlen.

Die soziale Gesundheit ist dein Unterstützer für die Seele. Sie zeigt sich in den Beziehungen, die du aufbaust und führst. Sie bieten dir Unterstützung, Liebe und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Die soziale Gesundheit ist wie ein wärmender Umarmungszauber, der dich umhüllt und dich ermutigt, mutig durch das Leben zu schreiten.

Neben der sozialen Gesundheit hast du eine weitere treue Be-

gleiterin, die psychische Gesundheit. Sie ist wie deine persönliche Lebensberaterin, denn sie hilft dir dabei, dich, deine Gedanken und deine Gefühle zu verstehen, mit Stress umzugehen und deine mentale Stärke aufzubauen. Die psychische Gesundheit ist wie eine geheime Kraft, die dich ermutigt, deine Ängste zu überwinden und deine innere Stärke und Möglichkeiten auszuschöpfen.

Stell dir vor, du hättest einen sportlichen Körper, aber ohne liebevolle Beziehungen und innere Ausgeglichenheit. Es wäre dann wie ein Superheldenanzug ohne Kräfte. Du würdest innerlich spüren, dass etwas Wesentliches fehlt. Daher sind sie zusammen die Gesundheits-Helden, die dich dabei unterstützen können, ein erfülltes Leben zu führen, welches dir wirklich entspricht. Um das volle Potenzial deiner Hel-



den zu entfesseln, kannst du ihre Fähigkeiten stärken. Die soziale Gesundheit kann durch den Aufbau gesunder Beziehungen gefördert werden. Nimm dir Zeit für deine Lieben, pflege Freundschaften und baue dir ein unterstützendes Umfeld auf. Diese Beziehungen bieten dir nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch die Möglichkeit, gemeinsam Herausforderungen anzugehen und positive Erfahrungen zu teilen.

Gesunde Beziehungen spielen im Leben eine zentrale Rolle. Sie ermöglichen es, dich geliebt und unterstützt zu fühlen und bieten dir einen sicheren Hafen, in dem du dich entfalten kannst. Besonders wichtig ist es in die Qualität deiner Beziehungen zu investieren, indem du aktiv zuhörst, Verständnis zeigst und anderen hilfst. Gleichzeitig ist es wichtig, gesunde Grenzen zu setzen, auf deine Intuition zu hören und deine eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren. Es ist ein Akt der Selbstachtung und Selbstliebe, deine eigenen Grenzen zu respektieren und für deine Bedürfnisse einzustehen.

Auch deine psychische Gesundheit benötigt deine Aufmerksamkeit. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um deine Gedanken zu reflektieren, dich mit deinen Gefühlen zu beschäftigen und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln. Finde Aktivitäten, die dir Freude bereiten, sei es Meditation,

Tagebuchschreiben oder das Ausüben von Hobbys. Indem du deine mentale Stärke aufbaust, wirst du widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens und kannst dich besser auf deine Ziele und Träume konzentrieren. Es ist ein Weg, der dir helfen wird, deine innere Balance zu finden und dich selbst besser zu verstehen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wahre Schönheit nicht nur im äußeren Erscheinungsbild liegt, sondern in der inneren Akzeptanz deines Selbst. Indem du dich liebevoll um dich selbst kümmerst und mutige Taten der Selbstfürsorge setzt, hast du die Möglichkeit, der wahre Held deines eigenen Lebens zu werden.

Ich biete dir die Möglichkeit, sowohl online als auch offline in meiner Praxis in Lüneburg mit mir zu arbeiten. Der Fokus meiner Arbeit liegt auf gesunden Beziehungen und

Bindungen, dem Erlernen gesunder Grenzen, aber auch in der Liebe zu bleiben, Bedürfnisse zu formulieren, für sich einzustehen und der Selbstannahme. Dabei arbeite ich mit wissenschaftlichen, psychologischen und spirituellen Methoden wie Biografiearbeit, Arbeit mit dem inneren Kind, Familienaufstellungen und alten Weisheitslehren. Ich bin davon überzeugt, dass wir in unserem Leben einen Sinn haben und dass das, was passiert, uns hilft, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Gemeinsam können wir das volle Potenzial deiner inneren Superhelden entfesseln. Wir verbinden die Bedeutung von Körper, Geist und Seele und ich ermutige dich dazu, deine einzigartigen Superkräfte zu entdecken und zum Leuchten zu bringen. Denn in dieser wundervollen Welt, in der wir leben, hast du die Fähigkeit, dein eigener Gesundheitsheld zu sein!

Laura Pehnack
herzwunderland.de
info@laurapehnack.de
mob 0173 7804689



vital und bewegt

Fitness von Frauen für Frauen

Gerade in einer älter werdenden Gesellschaft kommt der sportiven Alltagsgestaltung und der regelmäßigen Bewegung eine immer größere Bedeutung zu. Mit „vital und bewegt“, dem einzigen Sportclub für Frauen in Lüneburg, findest du ein Fitnessstudio, in dem deine Bedürfnisse im Vordergrund stehen und sanfte Trainingsmethoden dabei helfen, die Freude an der Bewegung zu finden und zu erhalten.



effektiv · individuell · persönlich · ganzheitlich · beratend

Es bedarf keiner Studien um zu erkennen, dass Frauen andere Trainingsinhalte bei ihrem Fitnessstraining bevorzugen. Genau darauf hat sich Angelika Glanz mit ihrem Trainerinnen-Team bei „vital und bewegt“ eingestellt und ihren Sportclub entsprechend ausgerichtet.

So wird hier nach einem ganzheitlichen Ansatz trainiert: Kraft- und Konditionstraining werden hier miteinander in Verbindung gebracht und gleichzeitig auf Koordination und Bewegungsvielfalt geachtet. Auch verfügen beispielsweise die ergonomisch gestalteten Trainingsgeräte nicht

über Gewichte, sondern über eine Hydraulik, die einstellbar ist und somit individuell angepasst werden kann.

Da bei „vital und bewegt“ neben dem sportiven auch der gesundheitliche Ansatz immer im Blick behalten wird, gehören regelmäßige CheckUps und eine individuelle Betreuung genauso zum Standard, wie eine Ernährungsberatung.

Auch das Kursprogramm unterstützt diesen gesundheitlichen Ansatz. Training für einen starken Rücken, Pilates- oder Feldenkreiskurse runden das Angebot ab.

Wir bringen Frauen
in Bewegung...

vital und bewegt

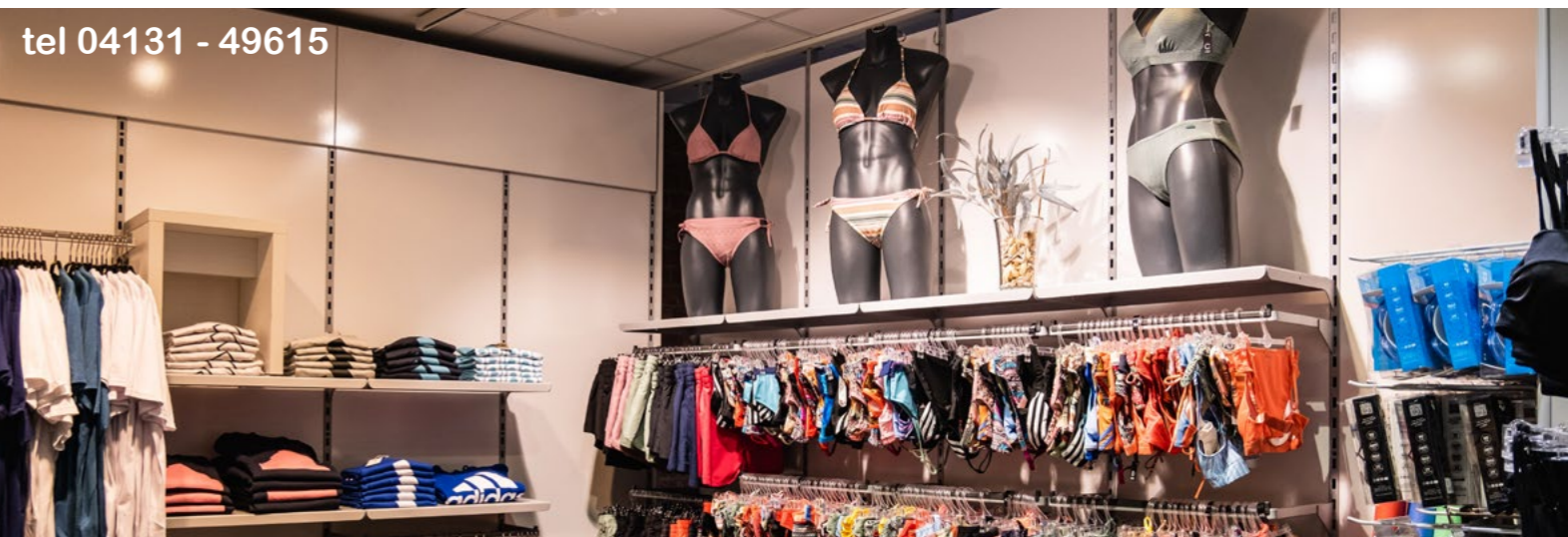
Fitness von Frauen für Frauen

Rote Straße 10a
21335 Lüneburg
kontakt@vital-und-bewegt.de
www.vital-und-bewegt.de
tel 04131 777408



info@intersport-friedrich.de

INTERSPORT[®]
FRIEDRICH
Ihr starker Partner in Lüneburg



tel 04131 - 49615

bike park
timm



**100 JAHRE FAHRRAD-
KOMPETENZ**