

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

4 Oktober 23
November

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Ernährung:
Mehr Grün für mehr Leistung

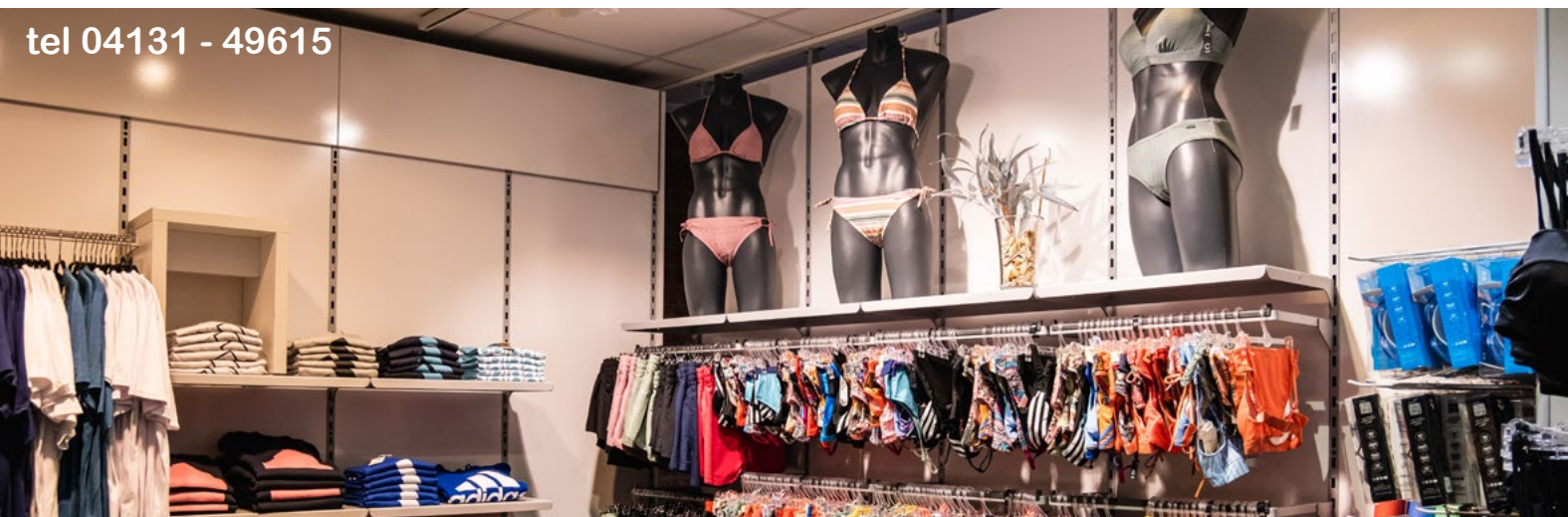


info@intersport-friedrich.de

INTERSPORT[®]
FRIEDRICH

Ihr starker Partner in Lüneburg

tel 04131 - 49615



Editorial

Liebe Leserin,
 lieber Leser,

wer Sport treibt und insgesamt auf eine aktive Lebensgestaltung achtet, sollte sich auch gesund ernähren. Genau hier kommt grünes Gemüse ins Spiel. Was das „Grünzeug“ so gesund macht und welche Vorteile es bringt, findest du in unserem Trainingsartikel auf Seite 4.

Eine sportive und bewegungsorientierte Lebensführung ist für jeden **lünefitness** Leser selbstverständlich. Auf Seite 10 sprechen wir darüber, wie dein Arbeitgeber dich dabei unterstützen kann. Stichwort: Betriebliches Gesundheitsmanagement!

Frank Menger
 Herausgeber **lünefitness**

lünefitness

INHALT

- 04 **Ernährung**
 Mehr Grün für mehr Leistung
- 08 **Training**
 Krafttraining – der Schlüssel zur Gesundheit
- 10 **Prävention**
 Gesundheit am Arbeitsplatz
- 14 **was noch?**
 Hilft Sport gegen Krebs?



Impressum

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

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

Gestaltung
 agentur medienwerk
 mail@medienwerk-menger.de

Bildquellen
 Frank Menger
 pexels.com
 pixabay.com

Ernährung für Aktive: Mehr Grün für mehr Leistung!

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



Mariniertes Hähnchen im Pandan-Mantel – lecker und gesund!

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

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

Superfood Pandan

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

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

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



zen entzündungshemmende und hormonstimulierende Eigenschaften. Die beinhalteten Saponine binden Cholesterin und haben durch ihre hemmende Wirkung auf die Zellteilung im Darm eine präventive Wirkung gegen Darmkrebs.

Bärlauch: Heimisches Superkraut

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

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

Nicht nur Salat: Rucola

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

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

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



Bärlauchpesto mit Pinienkernen: Die gesunde Alternative für Nudelgerichte!



Rucola: Kalorienarm und ideal zum Abnehmen!

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

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

Risikofaktoren minimieren mit der Avocado!

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

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



Avocado: Die Wunderfrucht für einen ausgeglichenen Cholesterinhaushalt!

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

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

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

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



Brokkoli – Vitaminbombe mit vielen weiteren positiven Eigenschaften!

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



Spinat der Muskelmacher!

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

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

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

Krafttraining – der Schlüssel zur **Gesundheit!**

Ingesamt hast du 656 Muskeln, die deinen Körper Tag für Tag auf Trab halten. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen vermehrt den hohen gesundheitsorientierten Nutzen von gezieltem Krafttraining. Das Risiko an beispielsweise Diabetes, Krebs, Bluthochdruck oder Osteoporose zu erkranken, wird dadurch erheblich reduziert.

Unsere Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan des Körpers - sie macht im Schnitt 30-40% unserer Körpermasse aus. Neben dem Ermöglichen von Bewegung und körperlicher Aktivität, tragen Muskeln ebenso zur Verdauung und zum Hormonstoffwechsel bei. Darüberhinaus sind sie für den Temperaturhaushalt unseres Körpers hauptverantwortlich und dienen ihm als Stabilisator.

Ein Körper ohne Muskeln ist wie ein Auto ohne Motor. Innerhalb der letz-



ten 50 Jahre ist die durchschnittliche Muskelaktivität der Menschen um etwa die Hälfte gesunken. Dieser Fakt steht in einem engen Zusammenhang mit dem immer komfortabler werdenden Alltag in unserer Gesellschaft. In

den seltensten Fällen ist der berufliche und private Alltag geprägt von körperlichen Herausforderungen. Das damit verbundene Erschlaffen der Muskulatur bringt eine Vielzahl an gesundheitlichen Risiken mit sich.

Durch Training gestärkte Muskeln sind in der Lage, den gesamten Bewegungsapparat zu stabilisieren und Haltungsschäden auszugleichen. Spezielle Übungen für die Rückenmuskulatur bekämpfen die Volkskrankheit Rückenschmerzen sehr wirkungsvoll.

Bei Krankheiten wie Osteoporose ist Krafttraining als Gegenmaßnahme unumgänglich - durch den regelmäßigen Belastungsreiz verbessert sich die Knochendichte, sodass sich der Knochen sozusagen neu aufbaut.

Als Nebeneffekt des Krafttrainings werden feine Botenstoffe produziert, die eine heilende Wirkung aufweisen. Einer der wichtigsten Botenstoffe heißt Interleukin 6 - er stimuliert die Bildung von Abwehrzellen, die Infekte und Tumorerkrankungen vorbeugen. Darauf aufbauend kommt dem Krafttraining eine wesentliche Bedeutung in der Prävention von Krebs- & Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu Teil.

„Unser Körper ist evolutionär auf ein Leben mit reichlich Bewegung und Bewegungsvielfalt ausgerichtet. Wer dies nicht nutzt, wird langfristig erkranken!“

Effekte des Krafttrainings auf die Gesundheit:

1. Kompensation von Muskelmasseverlust im Alter
2. Positive Wirkung auf die Knochendichte
3. Erhöhte Belastbarkeit der Bindegewebsstrukturen
4. Positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel
5. Ausgleich von Haltungsschwächen
6. Positive Wirkung auf den Gehirnstoffwechsel



Gesundheit am Arbeitsplatz



Das Hamburger Unternehmen Digicare bietet seinen Firmenkunden eine nachhaltige betriebliche Gesundheitsvorsorge an. Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel und einem steigenden Bewusstsein für ein betriebliches Gesundheitsmanagement scheint dies ein echtes Plus für Unternehmen bei der Mitarbeitersuche zu sein. lünefitness sprach mit den beiden Gründern.

Wer ist Digicare?

Digicare ist ein innovatives Unternehmen, das sich auf betriebliches Gesundheitsmanagement spezialisiert hat. Wir bieten maßgeschneiderte Gesundheitsleistungen für kleine und mittlere Unternehmen an, um deren Mitarbeitergesundheit zu fördern, die Produktivität zu steigern und Fehlzeiten zu reduzieren. Die Idee zu Di-

gicare und unserem Angebot ist ein Resultat aus den unterschiedlichen Werdegängen der beiden Gründer Carla Stoltze und Hendrik Menger. Die Synergie aus Erfahrungen in der Finanz- und Versicherungsbranche sowie denen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements resultiert in einem einzigartigen Mehrwert für unsere Partner.

Warum ist das Angebot von Digicare für Unternehmen interessant?

Die Relevanz unseres Angebots liegt in den aktuellen Herausforderungen, denen Unternehmen gegenüberstehen. Der Fachkräftemangel und die demografischen Entwicklungen belasten Unternehmen. Wir sehen, dass viele Unternehmen bei Themen wie Mitarbeiterbindung und Mitarbeiter-

gewinnung vor großen Herausforderungen stehen. Die Realität ist, dass immer mehr Arbeitnehmer früher in Rente gehen. Das führt zu höheren Personalkosten und sinkender Produktivität. Genau an dieser Stelle wollen wir unterstützen. Deshalb haben wir das Gesundheits-Benefit-System entwickelt.

Was genau ist das Gesundheits-Benefit System?

Das Gesundheits-Benefit System ist eine flexible Lösung, die auf die individuellen Bedürfnisse und Budgets von Unternehmen zugeschnitten ist. Es ermöglicht Unternehmen, ihren Mitarbeitern Gesundheitsleistungen anzubieten, die von Prävention bis zu speziellen medizinischen Untersuchungen reichen. Mit einem individuellen Budget von bis zu 1.500 Euro

können die Mitarbeiter die Leistungen nach ihren persönlichen Bedürfnissen bestimmen. Darüber hinaus bieten wir im Rahmen der Implementierung einen kostenfreien Gesundheitstag mit einer Vielzahl an Gesundheitschecks an.

Welche Vorteile bieten sich für Eure Kunden?

Das Gesundheits-Benefit-System bietet vielfältige Vorteile. Es steigert die Mitarbeitermotivation, verbessert das Betriebsklima und reduziert nachweislich Fehlzeiten. Das senkt Entgeltfortzahlungskosten und beugt Frühverrentungen vor. Die Verbesserung der ökonomischen Kennzahlen führt zur Kostenersparnis und kann über eine Refinanzierung des Gesundheits-Benefit-Systems sogar zu einer Gesamtkosten-

sparnis führen. Zusätzlich stärken gesundheitsförderliche Maßnahmen und Benefits die Attraktivität der Arbeitgebermarke, was vielfältige Vorteile im Rahmen der Mitarbeiterbindung und Mitarbeitergewinnung mit sich bringt.

Mit welchen Kosten müssen Unternehmen rechnen?

Die Kosten für das Gesundheits-Benefit-System sind flexibel und richten sich oft nach den Personalkosten. In Zeiten der Arbeitsunfähigkeit oder in Elternzeit werden Leistungen beitragsbefreit fortgeführt, was Flexibilität für unsere Kunden bietet. Grundsätzlich können unsere Kunden bereits ab einem Beitrag von 9,90 Euro pro Monat/Mitarbeiter das Gesundheits-Benefit-System für ihr Unternehmen realisieren.



Digicare hat die besten Lösungen für:

- Unternehmen, die ab 2025 davon betroffen sind, dass die geburtenstarken Jahrgänge zu einem signifikanten Teil in Rente gehen.
- Unternehmen die mit hohen Krankheitständen zu kämpfen haben.
- Unternehmen, die auf der Suche nach einem modernen und einzigartigen Mitarbeiterbenefit sind mit dem Ziel ein nachhaltig positives Betriebsklima zu schaffen.
- Unternehmen die aktiv auf der Suche nach hochqualifiziertem Fachpersonal sind.

Wenn Sie daran interessiert sind, Ihre Mitarbeitergesundheit zu fördern, Ihre Produktivität zu steigern und sich als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren kontaktieren sie uns für ein unverbindliches Gespräch.

digicare.healthcon-group.de



bikepark timm Neue Wege aus Tradition

Der Fahrradboom der letzten Jahre wurde durch die Corona-Krise weiter angeheizt. Die Lieferprobleme der Hersteller in der letzten Saison machten die Lage noch angespannter. Mittlerweile sind die Lager wieder gut gefüllt und der „Run“ auf Fahrräder und vor allem E-Bikes hält unvermindert an. Dies bringt die Werkstätten der Fahrradhändler zusehens ans Limit. Bei Bike Park Timm – dem Traditionsunternehmen in Sachen Fahrrad in Winsen und Lüneburg – hat man sich deshalb auf das besonnen, was die über 100jährige Firmengeschichte ermöglicht hat: Wenn sich die Marktsituation so drastisch ändert, dann ändern wir uns auch!

Bike Park Timm hat wegen der coronabedingten Marktsituation bereits vor zwei Jahren damit begonnen seine Arbeitsabläufe neu zu strukturieren und zu optimieren.

So wurde beispielsweise für die Konfektionierung (Aufbau der Neuräder) ein eigener Werkstattbereich aufgebaut, damit die Servicewerkstatt sich voll und ganz auf Reparaturen und Inspektionen der Kundenräder konzentrieren kann.

Darüber hinaus wurden alle Prozesse und Arbeitsabläufe in der Werkstatt einem Zertifizierungsverfahren des TÜV Nord unterzogen. Somit ist die Werkstatt von Bike Park Timm die derzeit einzige zertifizierte Qualitätswerkstatt im Landkreis Lüneburg (Fahrradhandel).

Auch die Personaldecke wurde in jüngster Zeit deutlich erhöht und ein neues Arbeitszeitmodell eingeführt. So können die derzeit zehn Mitarbeiter der Werkstatt in Gleitzeit arbeiten.

Da gerade beim Aufstocken der Mitarbeiterzahl in der Werkstatt der kursierende Fachkräftemangel deutlich sichtbar wurde, hat Bike Park Timm eine Ausbildungsoffensive gestartet: Gegenwärtig stehen fünf Auszubildende unter Vertrag, die den Beruf des Zweiradmechatikers erlernen.

Hinzu kommen drei Kaufleute im Einzelhandel, ein Fachlagerist und eine Auszubildende im Büromanagement.

Somit bietet Bike Park Timm mehr Ausbildungsplätze, als alle anderen Lüneburger Fahrradhändler zusammen!

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 QUALITÄTWERKSTATT

Hilft **Sport** gegen **Krebs**?

Die neuen **Erkenntnisse!**

Professor Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln arbeitete mit mehreren Arbeitsgruppen, im Rahmen eines EU-Projekts, an der Frage, inwieweit Sport bei der Krebstherapie helfen kann. Noch vor einigen Jahren ging man davon aus, dass Sport als begleitende Maßnahme bei der Krebstherapie die Nebenwirkungen abmildern kann. Heute ist sich Professor Bloch sicher: „Sport wirkt wie ein Krebsmedikament!“



Zum einen hat sich bei den Studien der jüngeren Zeit herausgestellt, dass sportliche Aktivität das Potential hat, das Krebsrisiko signifikant zu minimieren. Wenn man in der Woche sechs Stunden moderat läuft oder walkt, reduziert sich beispielsweise das Darmkrebs-Risiko um 40 Prozent. Für Prostata-Karzinome liegt der Wert der Risikosenkung bei etwa 25 bis 30 Prozent. So auch bei Brustkrebs. Gerade bei Darmkrebs kann man zusätzlich durch gute Ernährung einen sehr guten Schutz bekommen. Wer übergewichtig ist, steigert sein Krebsrisiko.

Darüber hinaus kann Sport auch bei bereits erkrankten Patienten bei der Therapie und Heilung auf mehreren Ebenen seine positive Wirkung ent-

falten und leistet somit einen wichtigen Beitrag bei der vollständigen Genesung.

Durch den Sport werden Prozesse ausgelöst, die helfen, den Tumor zu bekämpfen. Man heilt durch Sport nicht den Krebs. Aber man versetzt den Körper in die Lage, besser mit dem Krebs fertig zu werden oder auch die Therapie besser zu verarbeiten. Ein zentraler Mechanismus ist dabei, das Immunsystem anzuregen.

Jede körperliche Betätigung löst so etwas wie Stress auf das Immunsystem aus, das darauf reagiert und seine Stellgrößen und seine Aktivität verändert. Es kommt zu immunologischen Prozessen, die direkten Einfluss auf den Krebs haben.

Ein Beispiel dafür sind die natürlichen Killerzellen. Diese erkennen Tumorzellen, greifen sie an und können sie auch zerstören. Dies wird auch lytische Aktivität genannt. Darunter versteht man, wie viele Tumorzellen von den natürlichen Killerzellen aufgelöst werden. Die Aktivität bei diesen Zellen steigt bei trainierten Personen und vor allem nach dem Sport. Es gibt auch noch viele andere Zellen, die bei Krebs eine Rolle spielen und die ähnlich reagieren.

Prinzipiell gilt: Sport hilft nicht nur das Krebsrisiko zu minimieren, sondern unterstützt den Körper auch bei der Therapie und der Genesung bei einer Erkrankung! Wer mit einem hohen Fitnesslevel an Krebs erkrankt, hat bessere Voraussetzungen auf Heilung!

Rückblick: Larventherapie

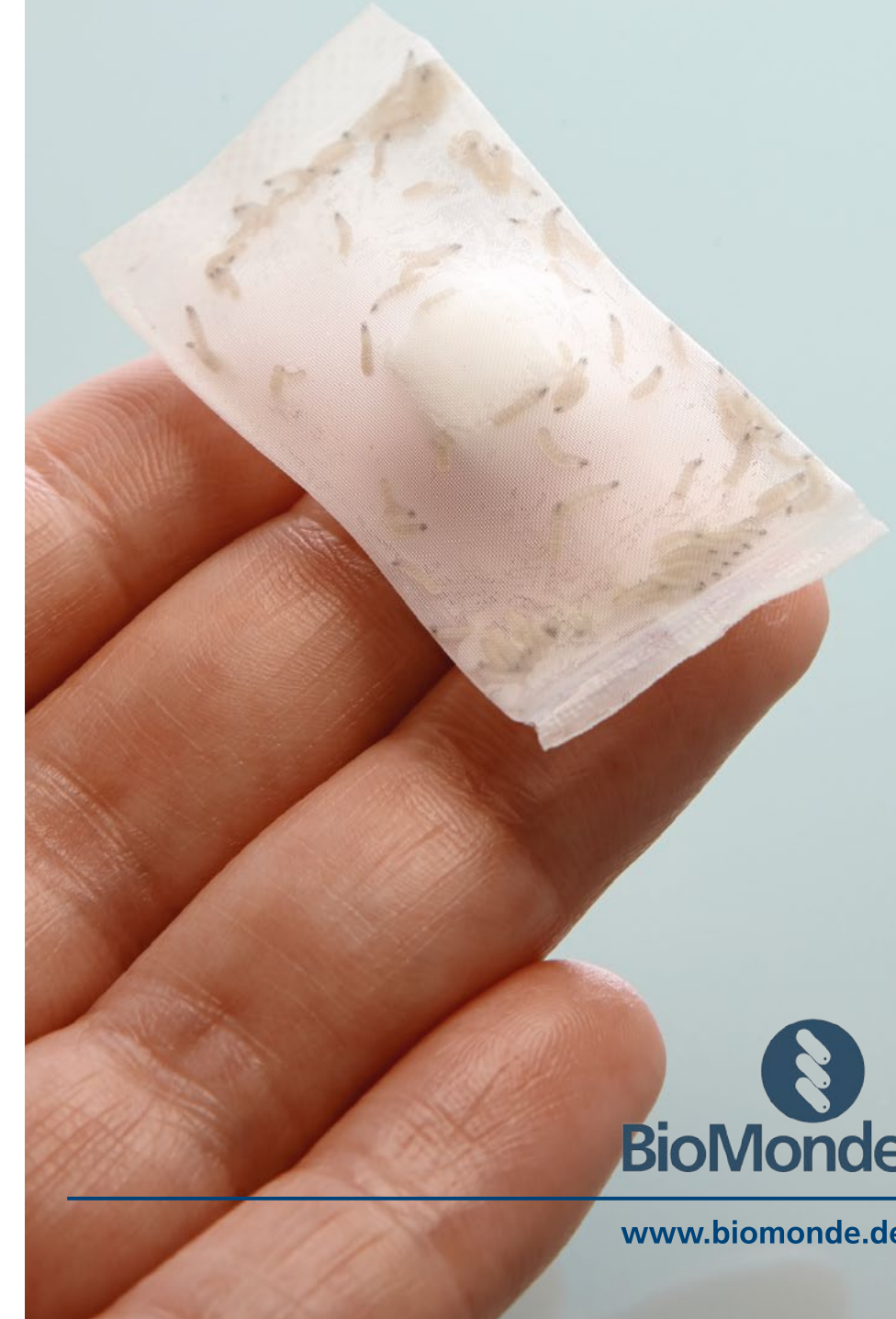
In unserer letzten Ausgabe haben wir berichtet, dass medizinische Fliegenlarven häufig zur Wundbehandlung eingesetzt werden. Der Artikel ist auf Resonanz gestoßen – daher hier noch ein paar ergänzende Informationen.

Gerade bei chronischen, schlecht heilenden Wunden bietet die Larventherapie eine gute Behandlungsoption. Ausschließlich abgestorbenes, nekrotisches Gewebe wird durch die Abgabe eines Verdauungssafts der Larven schonend abgebaut. Die im Speziallabor produzierten, keimfreien Larven wirken unterstützend bei der Reduzierung von Bakterien und Keimen. Man spricht auch von der „Biochirurgie“.

Direkt vor den Toren Hamburgs befindet sich eine von zwei zertifizierten Produktionsstätten des Pharmaherstellers BioMonde. Von hier aus versorgt das Unternehmen täglich Kliniken in Europa mit Produkten zur Larventherapie. Diese gelten als Arzneimittel für die stationäre Behandlung – daher werden exklusiv Krankenhäuser und ihre Apotheken beliefert.

Marketing Manager von BioMonde ist übrigens ein Lüneburger. Marco Sievers hat Erfahrungen mit Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in der Gesundheitsbranche. „Mit unseren Produkten wollen wir Patientinnen und Patienten zu mehr Lebensqualität verhelfen“, sagt er. „Die Faszination für eine einzigartige, natürliche Therapie treibt uns dabei an.“

Making healing possible




BioMonde®

www.biomonde.de

bikepark

timm

e bike

KOMPETENZ CENTER

WIR SUCHEN DICH (M/W/D) ALS:

- VERKÄUFER/IN
- ZWEIRADMECHATRONIKER/IN
- NEURADMONTEUR/IN

Seit über 100 Jahren ist der bikepark timm **Dein Ansprechpartner und Experte für Zweiräder** südlich von Hamburg. In unseren beiden Filialen in **Winsen und Lüneburg** findest Du eine **unvergleichliche Auswahl an Fahrrädern** für alle Vorlieben

und Ansprüche. Als „E-Bike Kompetenz-Center“ sind wir stolz auf unsere **jahrelange Erfahrung. Höchste Qualität, beste Beratung und ein erstklassiger Werkstatt-Service** – das ist der Anspruch unserer Zweirad-Spezialisten vor Ort.



WIR BIETEN DIR

- Betriebliche Altersvorsorge
- Flexible Arbeitszeiten in der Werkstatt

- 6 Wochen Urlaub
- Starke Mitarbeiterrabatte
- Kurze Entscheidungswege
- Fahrradleasing

- Individuelle & ungedeckelte Prämienzahlungen
- Karrierechancen
- Digitale Zeiterfassung

- Regelmäßige Schulungen & Fortbildungen
- Regelmäßige Feiern & Firmenfeste

WIR FREUEN UNS AUF DEINE BEWERBUNG

als PDF per Mail an Mario Döring unter m.doering@bike-park.de

BEWIRB
DICH JETZT
BEI UNS!

bikepark

timm

LÜNEBURG

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

WINSEN

Luhdorfer Straße 21 – 23
Telefon: 04171 – 7051 23



berry2b



Weitere Infos zu unseren Stellenangeboten findest Du auf www.bike-park-timm.de