

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

1 Februar
1 März 24

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Training mit 50+
**Bleibe stark
und gesund!**



active **CAMPER** life

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

sind die guten Vorsätze für das neue Jahr noch präsent? Sollte bessere Fitness und Gesundheit mit auf dem Plan stehen, werden dir unsere Artikel zu Ernährungsfragen und Training bei der Umsetzung sicherlich helfen.

Im Zentrum dieser Ausgabe steht die „moderate Trainingsintensität“ und die „Trainingsregelmäßigkeit“ und warum genau diese beiden Faktoren dein Fitnessniveau positiv beeinflussen können.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen unserer Tipps für dein Training und viel Freude und Energie bei der Umsetzung.

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



04



08



10

INHALT

- 04 **Ernährung**
Fünf Fettkiller aus der Natur
- 08 **Training**
E-Bike fahren steigert Fitness und Gesundheit
- 10 **Training**
Training mit 50+
Bleibe stark und Gesund
- 14 **was noch?**
Welche Trainingsintensität ist die Richtige?

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
pexels.com
pixabay.com

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr?

Fünf Fettkiller aus der Natur, die jeder kennen sollte!



Sind die guten Vorsätze für das neue Jahr schon definiert? Sollte Abnehmen mit auf dem Plan stehen, haben wir fünf Tipps, die dabei helfen das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen und den Fettstoffwechsel in Schwung zu bringen.

Wer Gewicht reduzieren möchte, sollte vor allem auf eine ausgewogene Ernährung achten. Die vorgestellten fünf Superfoods können dabei helfen.

Ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten, ist für viele Menschen eine Herausforderung. Kurzfristige Diäten bringen häufig nicht den gewünschten Erfolg, sondern haben oftmals den viel beschriebenen Jojo-Effekt zur Folge.

Jedoch können natürliche Fettkiller aus der Natur eine effektive Unterstützung beim Abnehmen sein, da diese durch ihre Inhaltsstoffe den Fettstoffwechsel ankurbeln und du somit viel leichter dein persönliches Wohlfühlgewicht errichten kannst.



Grüner Tee

Grüner Tee ist nicht nur ein wohltuendes Getränk, sondern auch ein effektiver Fettkiller. Er enthält Antioxidantien, die den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung steigern können. Darüber hinaus hilft Grüner Tee dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was zu einer Reduzierung von Heißhungerattacken führen kann. Ein bis drei Tassen Grüntee pro Tag können eine unterstützende Rolle im Abnehmprozess spielen.



Avocado - gesunde Fette für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl

Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die für den Körper gut sind. Trotz ihres höheren Kaloriengehalts tragen Avocados dazu bei, ein langanhaltendes Sättigungsgefühl zu erzeugen. Sie enthalten auch Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe, die eine ausgewogene Ernährung fördern. Ein moderater Verzehr von Avocados kann daher eine sinnvolle Ergänzung innerhalb deines Ernährungsplans sein.



Chili – scharfe Gewürze für den Stoffwechselboost



Chili und andere scharfe Gewürze enthalten Capsaicin, eine Substanz, die den Stoffwechsel in Schwung bringt. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur wird mehr Energie verbraucht, was die Fettverbrennung fördert. Zudem können scharfe Gewürze den Appetit zügeln und somit dazu beitragen, dass weniger Kalorien aufgenommen werden. Es gibt Studien, die belegen, dass regelmäßiger Konsum von scharfen Lebensmitteln einen positiven Effekt auf die Fettverbrennung hat.

Haferflocken – Ballaststoffe für das Sättigungsgefühl



Haferflocken sind eine hervorragende Quelle für lösliche Ballaststoffe, die im Magen aufquellen und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen können. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt zudem die Verdauung und kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Durch den Verzehr von Haferflocken zum Frühstück oder als Snack können Heißhungerattacken reduziert werden, was wiederum positiv auf das Abnehmziel wirkt.

Ingwer – der Stoffwechsel-Booster aus der Natur

Ingwer ist nicht nur für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt, sondern kann ebenfalls den Stoffwechsel ankurbeln. Die im Ingwer enthaltenen Gingerole regen die Durchblutung an und unterstützen die Fettverbrennung. Zudem wirkt Ingwer auch als natürlicher Appetitzügler, was dazu beitragen kann, die Kalorienaufnahme zu reduzieren. Ein Ingwertee oder die Verwendung von frischem Ingwer in Gerichten können somit eine schmackhafte Möglichkeit sein, von den gesundheitsfördernden Eigenschaften zu profitieren.



Der beste Fatburner:
Fitnessstraining und
Bewegung im Alltag!



Auch wenn wir uns gesund ernähren – das A und O für einen gesunden Körper ist und bleibt unser Bewegungsverhalten. Gerade mit zunehmendem Alter neigt der Körper dazu Fett einzulagern und Muskulatur abzubauen. Dem können wir nur „aktiv“ entgegenwirken. Ein ausgewogenes Fitnessstraining mit Ausdauer- und Kraftanteilen ist hierbei genauso wichtig, wie die Bewegung im Alltag.

Wissenschaftliche Studie belegt: E-Bike fahren steigert **Fitness** und **Gesundheit**

Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover haben den gesundheitlichen Einfluss von E-Bike-Fahrten untersucht und dabei verblüffende Erkenntnisse gewonnen. Durch die Analyse von 60.000 Touren und Gesprächen mit 2.000 Teilnehmern wurden Ergebnisse erzielt, die selbst den Forschungsleiter überraschten.



Seit 2017 hat das Team eine umfangreiche Studie zu den gesundheitlichen Auswirkungen des E-Bike-Fahrens durchgeführt. Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur, Leiter der Studie und Direktor des Instituts für Sportmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover sowie Präsident des Sportärztebundes Niedersachsens, hat in einem Interview mit dem Spiegel die Ergebnisse erläutert und verraten, was ihn am meisten überrascht hat. Obwohl herkömmliche Fahrradfahrer und E-Bike-Fahrer grundlegend

„E-Bike fahren: Ein unschlagbares Training!“

unterschiedlich sind, gibt es eine Gemeinsamkeit, die verblüfft. Auch die E-Biker saßen im Durchschnitt 135 Minuten pro Woche, also etwa 20 Minuten pro Tag, im Sattel – und das ganze Jahr über.

An der dreijährigen Studie nahmen 1.250 E-Bike-Fahrer und 629 herkömmliche Radfahrer teil. Die Forscher untersuchten fast 60.000 Fahrten mit E-Bike und Fahrrad. Dabei zeigte sich schnell ein großer Unterschied. Rund 35 Prozent der E-Bike-Nutzer hatten gesundheitliche Probleme wie Gelenkverschleiß, Fettleibigkeit, Bluthochdruck oder Diabetes. Trotzdem lieferte die Studie überraschende Ergebnisse. Die Herzfrequenz der E-Biker lag im Durchschnitt nur fünf Schläge unter der

der anderen Radfahrer. Das zeigt deutlich: „E-Bike-Fahren ist Sport.“

Obwohl der Motor beim Fahren unterstützt, muss man trotzdem noch in die Pedale treten. Die durchschnittliche Herzfrequenz lag bei 110 Schlägen pro Minute, was etwa 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz entspricht und einen optimalen Trainingszustand für die Grundaussdauer darstellt. Laut Tegtbur gibt es daher kein besseres Training. Aber das ist noch nicht alles. Wer täglich zwölf bis 15 Kilometer mit dem E-Bike fährt, kann das Risiko eines Herzinfarkts um 40 Prozent senken. Auch das Krebsrisiko sinkt um 30 Prozent, ebenso wie das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen, das sogar um 50 Prozent verringert wird.

„Moderates Fahren ist besser als zu viel Anstrengung!“

Die Studie hat gezeigt, dass E-Bike fahren, genauso wie herkömmliches Radfahren, ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training ist. Es bietet sogar noch weitere Vorteile: Es reduziert das Stresslevel, schützt die Gelenke besser vor Arthrose, steigert die Denkleistung, Durchblutung und

ebenfalls die Knochendichte, wodurch das Risiko von Osteoporose sinkt.

Allerdings sollte man es nicht übertreiben. Wenn man zu schnell fährt, wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und der Trainingseffekt lässt nach. Tegtbur empfiehlt daher, eher im moderaten Bereich zu fahren. Das hilft auch beim Abnehmen. Es lohnt sich also,

öfter mal auf das E-Bike statt auf das Auto umzusteigen. Das macht nicht nur gesund und glücklich, sondern ist auch besser für die Umwelt und den Geldbeutel.

Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesverkehrsministerium, der Leibniz-Universität Hannover und der Medizinischen Hochschule Hannover durchgeführt.



Die positiven Aspekte von Krafttraining für Menschen über 50:

Bleibe **stark** und **gesund!**



Immer mehr Menschen über 50 entdecken die Vorteile des Krafttrainings für ihre Gesundheit. Während früher der Fokus eher auf Ausdauersport lag, erkennen immer mehr Studien die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf den Körper und den Geist.

1. Erhalt der Muskelmasse und Stärkung des Körpers:

Mit zunehmendem Alter verlieren wir Muskelmasse, was zu einer Abnahme der körperlichen Kraft und einer erhöhten Anfälligkeit für Verletzungen führen kann. Krafttraining hilft dabei, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Durch regelmäßiges Training

kannst du nicht nur deine körperliche Stärke verbessern, sondern auch die Knochendichte erhöhen und das Risiko von Osteoporose verringern.

2. Verbesserung der Körperhaltung und Gelenkgesundheit:

Krafttraining zielt nicht nur auf die großen Muskelgruppen ab, sondern

auch auf die Stabilisierung der Gelenke und die Verbesserung der Körperhaltung.

Durch gezieltes Training kannst du deine Körperhaltung korrigieren und Rückenschmerzen reduzieren. Darüber hinaus stärkt Krafttraining die Sehnen und Bänder, was zu einer besseren Gelenkgesundheit führt und das Risiko von Verletzungen deutlich verringert.

3. Steigerung des Stoffwechsels und Gewichtskontrolle:

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, was oft zu Gewichtszunahme und einem erhöhten Risiko für chronische Erkrankungen führt. Krafttraining kann den Stoffwechsel ankurbeln, indem es mehr Muskelmasse aufbaut.

Muskelgewebe verbrennt mehr Kalorien als Fettgewebe, selbst in Ruhephasen. Durch regelmäßiges Krafttraining wird der Stoffwechsel verbessert und du kannst dein Gewicht besser kontrollieren.

4. Verbesserung der mentalen Gesundheit:

Krafttraining hat nicht nur physische, sondern auch mentale Vorteile. Studien zeigen, dass regelmäßiges Training die Stimmung verbessern, Stress reduzieren und das Selbstwertgefühl steigern kann. Krafttraining kann auch dazu beitragen, das Risiko von altersbedingten neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer zu verringern. Darüber hinaus fördert es die Durchblutung des Gehirns und verbessert somit auch kognitive Funktionen. Jedoch sollten Beginner oder Wiedereinsteiger Überlastungen vermeiden und die ersten Trainingseinheiten moderat gestalten.

Krafttraining bietet zahlreiche positive Aspekte für Menschen über 50. Es hilft dabei, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten, die Körperhaltung zu verbessern, die Gelenkgesundheit zu stärken, den Stoffwechsel anzukurbeln und die mentale Gesundheit zu fördern.

Es ist nie zu spät, mit dem Krafttraining zu beginnen, und die Vorteile werden sich schnell bemerkbar machen. Konsultiere jedoch immer einen Arzt oder einen qualifizierten Trainer, bevor du mit einem neuen Trainingsprogramm startest. Bleibe stark, gesund und genieße die positiven Auswirkungen des Krafttrainings in deinem Leben!





Bald auch dein berufliches Zuhause?

Die Bike Park Timm GmbH ist seit über 100 Jahren ein erfolgreiches Familienunternehmen. Dies bezieht sich nicht nur auf die Geschichte des Bike Parks, sondern vor allem auf die Gegenwart. Denn die Philosophie des Unternehmens ist es, sowohl innerhalb der Mitarbeiterschaft, als auch gegenüber den Kunden einen familiären Umgang zu pflegen. Und dazu gehören selbstverständlich auch die Auszubildenden. An den Standorten Lüneburg und Winsen wurden bereits über 100 Fachkräfte ausgebildet. Viele von ihnen sind geblieben und haben ihre gesamte Karriere beim Bike Park verbracht – der ein oder andere sogar bis in den Ruhestand. Mario Döring, der stellvertretende Geschäftsführer, erzählt, dass er selbst Ende der neunziger Jahre seine Ausbildung im Bike Park absolviert hat und dort sogar seine spätere Frau kennengelernt hat. „Wir sind sehr familiär“, beschreibt er sein Unternehmen. Dies spüren auch Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter, die zwischenzeitlich andere Wege eingeschlagen haben und zum Bike Park zurückgekehrt sind. Döring selbst ist ein Beispiel dafür: Während seiner anderen beruflichen Stationen und auch während seines Studiums blieb der Kontakt zum Bike Park immer bestehen, sodass er schließlich im Jahr 2018 in seine alte Heimat zurückkehrte. Für ihn ist dies ein Zeichen dafür, dass der Bike Park seinen Anspruch erfüllt: „Wir möchten, dass sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier wohlfühlen und ihre berufliche Zufriedenheit finden.“

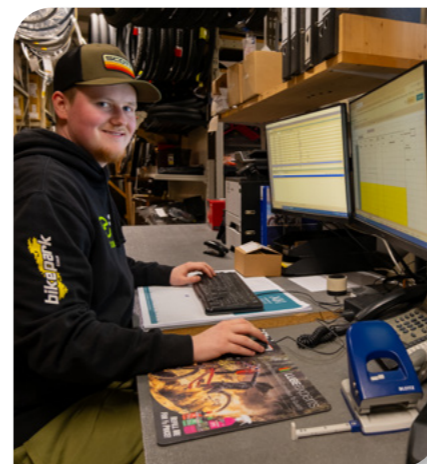


Mario Döring
stellv. Geschäftsführer

Freude & Erfüllung am Arbeitsplatz!

Für den Bike Park steht der Mensch im Vordergrund, unabhängig von den Verkaufszahlen. Dieser Fokus spiegelt sich auch im Team wider. „Wir Kolleginnen und Kollegen wissen viel Privates voneinander“, sagt Torsten Hospach, Geschäftsführer des Bike Park. Werte wie Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen werden von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geschätzt und umgesetzt. Dies zeigt sich auch in gemeinsamen Aktivitäten wie Weihnachtsfeiern,

Sommerfesten, Jubiläumsfeiern und anderen Veranstaltungen. Auch die Schulungen der Zweirad-Einkaufs-Genossenschaft (ZEG), welcher die Bike Park Timm GmbH seit über 50 Jahren angehört, sind solche Events. „Die Schulung in Köln dauert normalerweise zwei Tage“, erzählt Hospach. „Wir machen daraus einen Kurzurlaub: Anreise in der 1. Klasse des ICE, ein tolles Hotel, gutes gemeinsames Essen.“ Und natürlich sind auch die Auszubildenden dabei.



„Unsere Auszubildenden sind vom ersten Tag an voll integrierte Teammitglieder!“

Die Auszubildenden sind von Anfang an feste Bestandteile der Bike Park-Familie. Sie durchlaufen zu Beginn ihrer Ausbildung alle relevanten Abteilungen und Aufgabenbereiche und werden somit sofort in alle Arbeitsabläufe integriert, ohne einer starren Einarbeitung folgen zu müssen. „Sie dürfen selbst ihren Platz finden“, sagt Mario Döring. Natürlich stehen ihnen erfahrene und hilfsbereite Kolleginnen und Kollegen jederzeit zur Seite, wie es in einer Familie und einem Familienunternehmen wie der Bike Park Timm GmbH sein sollte.



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

Mit welcher **Trainingsintensität** trainiere ich **am besten?**

Ausdauersport, Krafttraining, Wandern, Gymnastik – es gibt viele Arten, Sport zu treiben und fit zu werden. Doch welcher Weg ist der effektivste? Eine neue Studie fand nun heraus, dass es auf die Regelmäßigkeit und die Intensität beim Training ankommt.

Eine Studie der Universität Bosten untersuchte die Wirkung von Training auf unsere Fitness. Dabei ging es vor allem um die Regelmäßigkeit und die Intensität, mit der trainiert werden sollte. Nach Analyse aller Daten lautete das Ergebnis: Ein routinemäßiges Training bei mäßig anstrengender Intensität hat den besten Effekt auf die Fitness. Für jede Minute dieses Trainings müsste man drei Minuten täglich bei mittlerer Schrittfrequenz gehen und 14 Minuten weniger sitzen, um dieselbe Wirkung auf die Fitness zu erzielen. 156 Minuten pro Woche scheinen dabei ausreichend zu sein, wobei es Hinweise gibt, dass es zusätzlich gut für das Fitnesslevel sein könnte, noch mehr Zeit für das Training aufzuwenden. Zusätzlich fanden die Wissenschaftler heraus, dass tägliches moderates Training und eine



höhere Schrittzahl pro Tag auch den negativen Folgen von zu viel Sitzen auf die Fitness entgegenwirken können. Interessanterweise zeigten sich diese Effekte unabhängig vom Alter, Geschlecht, Gewicht und möglichen Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen.

Um seine Fitness zu verbessern, ist es also am besten, regelmäßig bei moderater Intensität zu trainieren. Am wirkungsvollsten sind Bewegungsar-

ten, bei denen die Intensität gezielt gesteuert werden kann, wie zum Beispiel Fahrradfahren und Laufen. Aber auch bewusstes Gehen mit mittlerer bis höherer Schrittfrequenz ist durchaus geeignet und besser als keine Bewegung.

Auch das Krafttraining sollte eher moderat – aber dafür häufiger absolviert werden, um die allgemeine Fitness signifikant zu verbessern.



tel 04131 - 49615

info@intersport-friedrich.de

INTERSPORT®
FRIEDRICH
Ihr starker Partner in Lüneburg



bikepark

timm

e bike

KOMPETENZ CENTER

DEIN AUSBILDUNGS- PLATZ IN 2024! WIR SUCHEN DICH (M/W/D) ALS:

- KAUFMANN/ -FRAU
IM EINZELHANDEL
- ZWEIRADMECHATRONIKER/ -IN
- FACHLAGERIST/ -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

- Übernahme der Kosten für Schulmaterial
- Übernahme der Fahrtkosten bei Beschulung außerhalb Lüneburgs oder Winsen
- 6 Wochen Erholungsurlaub
- Angemessene Vergütung
- Ungedeckelte Prämienzahlungen vom ersten Tag an
- Externe Weiterbildungen über die ZEG
- Hohe Übernahmequote



BEWIRB
DICH JETZT
BEI UNS!

WIR FREUEN UNS AUF DEINE BEWERBUNG

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

bikepark

timm

LÜNEBURG

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

WINSEN

Luhdorfer Straße 21-23
Telefon: 04171-7051 23



ZERTIFIZIERTE
QUALITÄTSWERKSTATT



berry2b



FACEBOOK

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