

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

2^{April}
24^{Mai}

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar



Fit für den Sommer:
**Training &
Entspannung**



active **CAMPER** life

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Training und Entspannung in Einklang zu bringen ist nicht immer einfach. Schließlich hält unser Alltag noch ein paar andere Aufgaben für uns bereit.

Darum findest du in dieser Ausgabe in den Bereichen der Ernährung, der Prävention und des Trainings hilfreiche Tipps und Anstöße, die dir dabei helfen, deine Aktivität gesundheitsfördernd zu gestalten.

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

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Frühlingsdiät oder gesunde Ernährung
- 08 **Prävention**
Yoga: Die ideale Ergänzung zum Sport?
- 10 **Training**
Krafttraining: Der Schlüssel zur Gesundheit
- 14 **Neues aus Lüneburg**
Neue E-Bikes zum Hammerpreis

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

Frühlingsdiät oder gesunde Ernährung?



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Grundlage jedes Fitness- und Gesundheitsprogramms. Wer regelmäßig Kraft- und Ausdauertraining betreibt und seinen Alltag aktiv gestalten möchte, benötigt genügend „gesunde“ Energiequellen, die ihm die Power für die Trainingseinheiten geben. Irgendwelche Kurzzeitdiäten wirken sich in den meisten Fällen eher kontraproduktiv aus. Vielmehr ist es wichtig ausreichend und das Richtige zu essen. Unsere Ernährungstipps helfen dabei, das volle Potenzial auszuschöpfen.

Um unsere Ernährung darf man sich durchaus Sorgen machen. Fertigprodukte und Fastfood schlagen auf die Figur und auf die Gesundheit. Denn Aroma- und Zusatzstoffe, zuckerhaltige Limonaden und fettreiche Wurstwaren machen nicht nur auf Dauer übergewichtig, sondern können auch Diabetes, Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen.

Diäten sind meist erst richtige Dickmacher. Während einer Diät verliert man meist mehr Muskelmasse als das leidige Fett. Fällt man danach in sein normales Ernährungsverhalten zurück, werden die Fettdepots sehr schnell wieder aufgefüllt. Die verlorene Muskelmasse wird von alleine nicht zurückkommen. Sie muss wieder antrainiert werden. Von Diät zu Diät wird das Abnehmen schwieriger und der Frust größer. Die Hauptursache für Übergewicht ist meist eine zu fette Ernährung – Kohlenhydrate und Eiweiß kommen zu kurz. Fett liefert ein hohes Maß an Energie – und jedes Gramm Fett, das nicht in Energie umgesetzt wird, landet auf Hüfte, Bauch, Po oder Oberschenkel.

Fett ist nicht gleich Fett!

Für einen gesunden Stoffwechsel sind Fette unentbehrlich, doch die richtigen müssten es sein. „Ungesättigte Fettsäuren“ dienen als Baustoff für Zellen und Nerven – ohne sie

können viele lebenswichtige Vitamine nicht richtig verwertet werden. Darum sind die ungesättigten Fettsäuren auch beim Abnehmen sehr wichtig. Man sollte jedoch nicht mehr als 60-70 Gramm pro Tag zu sich nehmen. Doch leider kommen viele Menschen locker auf das Doppelte.

Fit durch Essen – wie geht das?

Vitalstoffe bringen das Fett in den Zellen zum Schmelzen. Sie aktivieren den Fettabbau und kurbeln die Produktion von Hormonen an, die schlank, fit und glücklich machen. Neben ungesättigten Fettsäuren gibt es eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, die das Fett verbrennen. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, wandeln Fette in Energie um, bevor sie sich in den Depots ansiedeln können und fördern einen gesunden Organismus.

Gute Eiweiße stecken vorzugsweise in magerem Geflügel, Hüttenkäse, Fisch und Meeresfrüchten. Außerdem kommen sie in pflanzlicher Form in Soja, Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten vor. Um dieses Eiweiß zu verwerten, benötigt der Körper Energie, die er sich aus den Fettdepots holt. Ein Spritzer Zitrone auf dem Putenschnitzel oder Fisch unterstützt den Körper bei dieser Arbeit. Eiweiß macht nicht nur satt, sondern wird dringend für die Muskelfunktionen benötigt. Nehmen wir weniger als ein Gramm Eiweiß pro

Kilo Körpergewicht auf, verlieren wir Muskeln – und dies ist absolut kontraproduktiv, denn in den Muskeln wird nun einmal Fett verbrannt.

Glukose ist der kleinste Baustein der Kohlenhydrate – und trotzdem einer der wichtigsten, da er die Verbrennung in Gang hält. Ein Liter Blut enthält zirka ein Gramm Glukose. Dieser Blutzuckerspiegel steigt an, wenn man kohlenhydrathaltige Lebensmittel zu sich nimmt. Und nun kommt das Insulin ins Spiel, dass von der Bauchspeicheldrüse ins Blut geschleust wird, damit sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert. Wird aber mehr Insulin als nötig produziert, wird ein Großteil der Glukose direkt in die Fettzellen geschickt. Und zu viel Insulin wird vor allem durch „schlechte Kohlenhydrate“ gelockt – durch weißes Mehl, helles Brot, Marmelade, Kuchen, Süßigkeiten aller Art.

„Gute Kohlenhydrate“ hingegen lassen den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen und sind in der Lage, den Insulinspiegel zu senken. Man lebt mit Vollkorngetreide, Gemüse, Salat und Obst einfach gesünder.

Vitamin C lässt das Fett schmelzen und stärkt das Immunsystem. Mit Hilfe von Vitamin C werden unter anderem die Hormone Noradrenalin und Adrenalin gebildet – in Stresssituationen holen diese beiden Hormone das Fett aus den Depots, um es sofort in Energie umzusetzen.

Außerdem stärkt Vitamin C das Bindegewebe und hält freie Radikale in Schach. Wer zirka 3 g Vitamin C pro Tag zu sich nimmt, ist auf der sicheren Seite. Am besten mit frischem Obst und Gemüse. Auch sehr gut: Zitronensaft mit viel Fruchtfleisch ins Mineralwasser geben. Die Flavonoide im Fruchtfleisch unterstützen die positive Wirkung zusätzlich.

Grünes Gemüse!

Brokkoli, Spinat, Rucola und Co. sind kalorienarm aber vollgepackt mit Nährstoffen. Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, viele Vitamine und – besonders wichtig für Sportler und Trainierende – Magnesium, Calcium und Eisen. Darüber hinaus enthält grünes Gemüse eine Fülle von Anti-

oxidantien, die im Körper den sogenannten oxidativen Stress reduzieren können und deshalb als potenziell gesundheitsförderlich gelten.

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. Studien ergaben, dass

Brokkoli auch im Kampf gegen Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs hilft. 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 senkt den Östrogenwert und steigert den Testosteronwert – das verbessert die Potenz und kurbelt die Libido an.

Aber nicht nur Brokkoli entfaltet solche mehrfach gesunde Wirkungen. Auch Rucola, Bärlauch oder Spinat sind extrem vitaminreich, verfügen über Antioxidanzien und liefern jede Menge Vitalstoffe.

„In Brokkoli stecken reichlich Carotinoide, Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen. Außerdem enthält er, wie die Nüsse, Chrom und trägt so ebenfalls zur Eiweiß- und Fettverbrennung bei!“



Qualität ist wichtig!

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



Nahrungsergänzungsprodukte!

In den meisten Fitnessstudios werden dir Nahrungsergänzungsprodukte angeboten. Proteinriegel, Eiweißshakes, Kreatin und Mineralgetränke – all das soll dich „boosten“! In den meisten Fällen ist solche Zusatzernährung absolut sinnlos, wenn du dich gesund, nährstoffreich und ausgewogen ernährst. Der Mehrwert liegt hier in den meisten Fällen nicht in einer gesunden Ernährung, sondern im Umsatz des Anbieters. Bei vorliegenden Mangelerscheinungen kontaktiere deinen Arzt – dieser kann diese feststellen und mit entsprechender Medikation gezielt Abhilfe schaffen.



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.

Yoga: Die ideale Ergänzung zum Sport?

Yoga hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt und ist längst nicht mehr nur etwas für Esoteriker und Hippies. Immer mehr Menschen entdecken die vielfältigen Vorteile dieser jahrhundertalten Praxis für sich, sei es zur Entspannung, zur Stärkung des Körpers oder zur Verbesserung der Flexibilität. Doch kann Yoga auch eine sinnvolle Ergänzung zum herkömmlichen Sport sein?

Sport und Yoga mögen auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen, doch tatsächlich können sie sich hervorragend ergänzen. Während Sport oft auf körperliche Leistung und Ausdauer abzielt, konzentriert sich Yoga auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Durch die verschiedenen Asanas (Yogapositionen) werden nicht nur Muskeln gestärkt, sondern auch die



Flexibilität und Koordination verbessert. Zudem fördert Yoga die Konzentration und Achtsamkeit, was auch im Sport von großem Vorteil sein kann.

Eine der größten Stärken von Yoga als Ergänzung zum Sport ist seine ganzheitliche Wirkung auf den Körper. Während viele Sportarten bestimmte Muskelgruppen überbeanspruchen und andere vernachlässigen können, sorgt Yoga für eine ausgewogene Stärkung des gesamten Körpers. Dies kann dazu beitra-

gen, Verletzungen vorzubeugen und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern.

„Yoga kann dabei helfen, den Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen!“

Darüber hinaus kann Yoga auch dabei helfen, Stress abzubauen und die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten zu unterstützen. Die verschiedenen Atemtechniken und Entspannungsübungen im Yoga

können dazu beitragen, den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dies ist besonders wichtig, um Überlastung und Burnout vorzubeugen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Yoga eine ideale Ergänzung zum Sport sein kann, da es nicht nur körperliche, sondern auch mentale Aspekte anspricht. Durch die Kombination von Sport und Yoga können sich Sportlerinnen und Sportler ganzheitlich stärken und ihr Wohlbefinden steigern. Also, warum nicht mal eine Yogastunde in den Trainingsplan integrieren und die vielfältigen Vorteile dieser wundervollen Praxis für sich entdecken?



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.



Warum ist eine ausgeprägte **Muskulatur** so wichtig?

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 Temperatur-

haushalt unseres Körpers hauptverantwortlich und dienen ihm als Stabilisator.

Ein Körper ohne Muskeln ist wie ein Auto ohne Motor. Innerhalb der letzten 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 von körperlichen Herausforderungen geprägt. Das damit verbundene Erschlaffen der Muskulatur bringt eine Vielzahl an gesundheitlichen Risiken mit sich.

Wie macht mich **Krafttraining** gesünder?

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

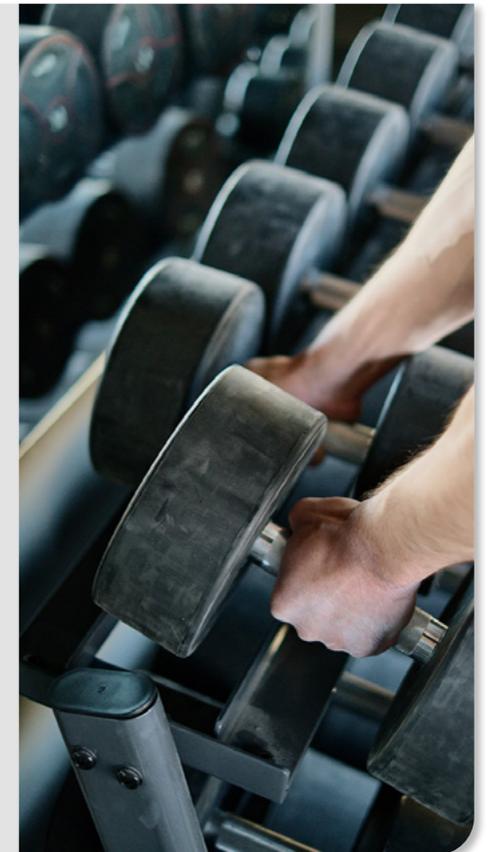
verbessert sich die Knochendichte, sodass sich der Knochen sozusagen neu aufbaut.

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

Als Nebeneffekt des Krafttrainings werden 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.

Positive Effekte des Krafttrainings auf die Gesundheit:

1. Kompensation von Kraft- und 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



bikepark timm Neue **E-Bikes** zum **Hammerpreis!**

Die sogenannten SUV Bikes sind in den letzten beiden Jahren schwer in Mode gekommen. Bei dieser Kategorie handelt es sich um Mountainbikes, denen Schutzbleche, Gepäckträger, Seitenständer und eine Lichtanlage verpasst werden. So ausgestattet, wird aus einem trailfähigen Mountainbike ein idealer Begleiter für alle Fälle.

Von der Fahrt zur Arbeit bis zur ausgedehnten Wochenendtour – dieses Bike meistert alle Herausforderungen und darf dank seiner Mountainbikegene auch mal gerne in härterem Gelände bewegt werden.

Zwei dieser top ausgestattet SUV Bikes bietet Bike Park Timm nun mit einem phänomenalen Preisvorteil in Höhe von 1.000 EUR an.

Das neue Explore E+ wurde entwickelt, um das meiste aus jedem E-Bike Ausflug herauszuholen. Der AluX SL Aluminiumrahmen sorgt für eine hohe Fahrstabilität und damit für ein sicheres Fahrgefühl, auch wenn der Untergrund etwas grober ist. Sein kraftvoller und individuell einstellbarer SyncDrive Sport Motor und der integrierte EnergyPak Akku liefern einen gleichmäßigen Antrieb, so dass du größere Distanzen und steile Anstiege mühelos fahren kannst.



Die integrierte Gepäckträgerhalterung lässt dich die Cargo-Kapazitäten des Trekking E-Bikes voll ausschöpfen, so dass du auf deinen kurzen und langen Reisen immer genug Platz für deine Ausrüstung und dein Equipment hast.



Das BESV TRS Urban 1.3 ist ein vollgefedertes Elektro-Mountainbike, das für eine Vielzahl von Einsatzzwecken geeignet ist. Ob du im Gelände oder auf Trails unterwegs bist, auf Straßen fährst oder pendelst, dieses Bike ist für alles geeignet. Würde



dieses Bike ein Auto sein, wäre es ein SUV! Das TRS Urban 1.3 ist mit Schutzblechen, einem Gepäckträger und Lichtern ausgestattet, was es noch vielseitiger macht. Wie die anderen Modelle in der BESV Urban-Serie, ist es mehr als in der Lage, ernsthafte Offroad-Fahrten zu bewältigen. Das Bike wird von einem Shimano EP800 Motor mit 85 Nm Drehmoment, einer 630Wh-Batterie, RockShox Federgabel und RockShox Hinterbaudämpfer mit ausreichend Federweg für zusätzlichen Komfort, einer Shimano Deore 11-Gang-Antriebseinheit und Shimano 4/2-Kolben-Hydraulischen Scheibenbremsen



mit 203 mm Scheibenrotoren sowie Maxis Reifen angetrieben. Somit ist das BESV TRS 1.3 Urban nicht nur das perfekte Bike für den Job, sondern bietet auch eine ordentliche Portion Komfort, auch wenn der Untergrund einmal etwas gröber wird. Zuschlagen sollte man allerdings schnell, da das Angebot begrenzt ist.



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
ZERTIFIZIERTE QUALITÄTSWERKSTATT

berry2b

„Good Vibrations“ bei

vital und bewegt
Fitness von Frauen für Frauen

Im Fitnessstudio „vital und bewegt“ hat sich Angelika Glanz mit ihrem Trainerinnen-Team auf die Fitness und Gesundheit von Frauen ausgerichtet. So wundert es nicht, dass auch hier moderne Trainingsgeräte, die ursprünglich aus dem Bereich Rehabilitation und Therapie stammen, zum Einsatz kommen. So auch das Vibrationsboard.

Das Training auf einer Vibrationsplatte oder einem Vibrationsbrett ist effektiv, weil die Vibrationen dazu führen, dass die Muskeln im Körper schneller und intensiver arbeiten müssen, um das Gleichgewicht zu halten. Dadurch werden mehr Muskelfasern aktiviert und trainiert, was zu einer effektiveren Muskelstimulation führt. Außerdem kann das Training auf einer Vibrationsplatte die Durchblutung verbessern, die Flexibilität steigern und sogar den Stoffwechsel ankurbeln. Es ist eine großartige Möglichkeit, das Training abwechslungsreich zu gestalten und zusätzliche Herausforderungen für den Körper zu schaffen.

Durch die Vibrationen werden aber nicht nur die die Hauptmuskelgruppen, sondern auch die tiegerliegenden sensomotorische Muskulatur an-



gesprachen, sodass beim Training auf einem Vibrationsboard quasi 100% der Muskeln unseres Körpers aktiviert werden. Weiterhin werden Faszien, Bänder und die Lymphe angeregt.

Somit stellt das Vibrationstraining eine hocheffektive und gleichzeitig wenig belastende Trainingsmethode dar, die darüber hinaus von den meisten als sehr angenehm empfunden wird.

Menschen mit künstlichen Gelenken, Träger eines Herzschrittmachers oder Patienten mit Bandscheibenvorfall sollten jedoch auf ein Training auf dem Vibrationsbrett verzichten. Lass dich gerne von den Trainerinnen bei „vital und bewegt“ beraten.



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



INTERSPORT®
FRIEDRICH
Ihr starker Partner in Lüneburg



bike park

timm

e bike

KOMPETENZ CENTER

DEIN ANSPRECHPARTNER & EXPERTE FÜR ZWEIRÄDER SÜDLICH VON HAMBURG

BESV

TRS urban 1.3 // Art.-Nr.: 730007
28" Trekking Pedelec, Aluminium Rahmen,
Shimano Steps EP-8 Mittelmotor,
630Wh Darfon Lithium-Ionen-Akku,
Shimano Deore XT 11 Gang Kettenschaltung

bike park

STATT 4899

3899

EUR

1000 EUR
GESPART



GIANT

Fathom E+ EX // Art.-Nr.: 721582
29" E-SUV, Aluminium Rahmen,
Yamaha SyncDrive Sport Mittelmotor,
625Wh Giant EnergyPak Lithium-Ionen Akku,
Shimano Alivio 9 Gang Kettenschaltung

bike park

STATT 3599

2599

EUR

1000 EUR
GESPART



WIR HABEN 8000 E-BIKES & FAHRRÄDER IN 300 VERSCHIEDENEN MODELLEN AUF LAGER!

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

Besuche unsere Website für die
größte Markenvielfalt der Region!



berry2b



ZERTIFIZIERTE
QUALITÄTSWERKSTATT



Unverbindlich empfohlene Preise des Herstellers. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Farb- und Modellabweichungen möglich. Keine Haftung für Druckfehler.

Nur so lange der Vorrat reicht.