Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

1 Februar März 25

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

lünefitness.de

DIE HAUTMEISTERIN
PRAXIS FÜR MED. HAUTÄSTHETIK

Fühl Dich wieder wohl in Deiner Haut.*

*Sichere dir jetzt Dein kostenfreies Beratungsgespräch und gib bei der Buchung das Stichwort „lünefitness“ an – oder bring dieses Magazin mit!

Christiane Mörike
Dr. med. Christine Roth
www.hautmeisterin.de
praxis@hautmeisterin.de

/hautmeisterin

Stresemannstr. 1 I LG

Schnelle und bequeme Online-Terminbuchung.

Medizinische Ästhetik Lüneburg

#faltenreduzierung #hyaluron #botox #fettwegspritze #skinbooster #prp #hautverbesserung #Lippenaufspritzen #haarausfall #ausstrahlung #wertschätzung

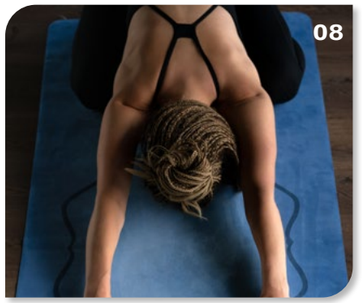
Liebe Leserin, lieber Leser,

Die kalte Jahreszeit ist noch nicht vorrüber und stellt für sportlich aktive Menschen – gerade bei Outdoor-Aktivitäten – besondere Herausforderungen dar.

So bleibt es nicht aus, dass wir uns mit den kalten Temperaturen, sowohl beim Training, aber auch bei unserem Ernährungsverhalten, auseinandersetzen sollten. Darum haben wir in dieser Ausgabe Tipps für dein Training und deine Ernährung zusammengestellt, mit denen du gut durch den Winter kommst.

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

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

04 **Ernährung**
Ernährungstipps, um fit und gesund durch die Erkätungszeit zu kommen

08 **Training**
Wie wichtig ist Streching und Mobilisation für dein Fitnesstraining?

10 **Training**
Biken im Winter – der Boost für deine Gesundheit

14 **was noch?**
Was bringt der Saunagang nach dem Training?

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
Adobe Stock

Ernährungstipps, um **fit** und **gesund** durch die **Erkältungszeit** zu kommen

Die kalte Jahreszeit ist da, und mit ihr steigt das Risiko für Erkältungen und andere Infekte. Doch mit der richtigen Ernährung kannst du dein Immunsystem stärken und dich vor lästigen Krankheiten schützen. Hier erfährst du, welche Lebensmittel besonders wichtig sind, um fit und gesund durch die Erkältungszeit zu kommen.

Vitamin C – der Klassiker für ein starkes Immunsystem

Vitamin C gilt als eines der bekanntesten Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Es unterstützt die Bildung von weißen Blutkörperchen, die für die Abwehr von Krankheitserregern entscheidend sind. Besonders reich an Vitamin C sind:

- Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruits und Zitronen
- Paprika (vor allem rote Paprika)
- Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl
- Sanddorn und Hagebutten

Ein frisch gepresster Orangensaft oder ein Smoothie mit Beeren sind einfache Möglichkeiten, deinen Vitamin-C-Bedarf zu decken.

Zink – ein unterschätzter Helfer

Zink ist ein Spurenelement, das eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielt. Es hilft dem Körper, Krankheitserreger abzuwehren, und kann sogar dazu beitragen, die Dauer einer Erkältung zu verkürzen. Gute Zinkquellen sind:

- Nüsse und Kerne (z. B. Kürbiskerne)
- Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen
- Vollkornprodukte
- Fleisch und Meeresfrüchte

Eine Handvoll Nüsse als Snack oder ein Eintopf mit Linsen sind leckere Möglichkeiten, deinen Zinkhaushalt aufzufüllen.

Probiotika – für eine gesunde Darmflora

Ein großer Teil des Immunsystems sitzt im Darm. Probiotische Lebensmittel unterstützen eine gesunde Darmflora und fördern so die Abwehrkräfte. Zu den besten probiotischen Lebensmitteln gehören:

- Naturjoghurt oder Kefir
- Sauerkraut (roh, nicht pasteurisiert)
- Kimchi
- Kombucha

Ein Frühstück mit Joghurt, frischen Früchten und Haferflocken ist nicht nur lecker, sondern auch gut für dein Immunsystem.

Ingwer – die Wunderknolle gegen Erkältungen

Ingwer ist ein wahres Multitalent: Er wirkt entzündungshemmend, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Besonders in der Erkältungszeit ist ein heißer Ingwertee mit Zitrone und Honig ein beliebtes Hausmittel.

Tipp: Frischen Ingwer in dünne Scheiben schneiden, mit heißem Wasser übergießen und nach Belieben mit etwas Honig süßen.

Knoblauch – die natürliche Abwehrwaffe

Knoblauch enthält Allicin, einen Stoff mit antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften. Regelmäßiger Verzehr von Knoblauch kann helfen, Infekte abzuwehren oder deren Verlauf zu mildern. Verwende Knoblauch am besten frisch in Salaten, Suppen oder als Würze in warmen Gerichten.

Ausreichend Flüssigkeit – halte deinen Körper hydriert

In der kalten Jahreszeit vergessen viele Menschen oft, genug zu trinken. Dabei ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell, um Schleimhäute feucht zu halten und Krankheitserreger abzuwehren. Wasser, ungesüßte Tees oder Brühen sind ideale Begleiter durch den Tag.

Tipp: Kräutertees wie Pfefferminze oder Kamille wirken beruhigend auf den Körper und unterstützen das Wohlbefinden.

Antioxidantien – Schutz vor freien Radikalen

Freie Radikale können das Immunsystem schwächen. Antioxidantien helfen dabei, diese schädlichen Moleküle zu neutralisieren. Besonders reich an Antioxidantien sind:

- Beeren (z. B. Heidelbeeren)
- Dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil)
- Grünes Blattgemüse wie Spinat
- Nüsse und Samen

Ein kleiner Snack aus Nüssen und dunkler Schokolade kann also nicht nur lecker sein, sondern auch guttun.

Suppen und Eintöpfe – wärmend und nährstoffreich

Warme Speisen wie Suppen oder Eintöpfe sind in der Erkältungszeit ideal: Sie liefern wichtige Nährstoffe und wärmen den Körper von innen heraus. Eine klassische Hühnersuppe hat sich beispielsweise als Hausmittel gegen Erkältungen bewährt – sie enthält Proteine sowie entzündungshemmende Stoffe.

Vermeide Zuckerfallen

Zucker kann das Immunsystem schwächen und sollte daher in der Erkältungszeit möglichst gemieden werden. Statt Süßigkeiten greif lieber zu frischem Obst oder selbstgemachten Snacks wie Energy Balls aus Datteln und Nüssen.

Fazit: Mit Ernährung gesund und fit durch den Winter

Die richtige Ernährung kann einen großen Unterschied machen, wenn es darum geht, fit durch die Erkältungszeit zu kommen. Setze auf frische, nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und fermentierte Produkte – dein Körper wird es dir danken! Ergänze deine Ernährung durch ausreichend Bewegung an der frischen Luft sowie genügend Schlaf, um dein Immunsystem optimal zu unterstützen.

Training & Bewegung

Auch wenn wir uns gesund ernähren, auf gute Kohlenhydrate achten und schlechte Fette vermeiden – 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 Fitnesstraining mit Ausdauer- und Kraftanteilen ist hierbei genauso wichtig, wie die Bewegung im Alltag – und dies gilt in der kalten Jahreszeit mehr denn je! Um das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu stärken, ist es empfehlenswert das Ausdauertraining auch im Winter und bei kalten Temperaturen idealerweise an der frischen Luft durchzuführen!

Wie wichtig sind **Stretching** und **Mobilisation** für dein **Fitnesstraining?**

Stretching und Mobilisationsübungen spielen eine entscheidende Rolle im Fitnesstraining – unabhängig davon, ob du dich dem Kraftsport oder dem Ausdauersport widmest. Sie sind nicht nur ein Mittel zur Verletzungsprävention, sondern auch ein Schlüssel, um deine Leistungsfähigkeit zu steigern und langfristig gesund zu bleiben. Doch wie genau wirken sie, und worauf solltest du achten? Hier erfährst du, warum diese oft vernachlässigten Elemente unverzichtbar sind.

Streching – mehr als nur Dehnen

Stretching umfasst Übungen, die darauf abzielen, die Flexibilität der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Es gibt zwei Hauptarten: dynamisches Stretching (aktive Bewegungen durch den gesamten Bewegungsradius) und statisches Stretching (Halten einer Dehnposition über mehrere Sekunden).

Im Kraftsport

Beim Krafttraining ist eine gute Beweglichkeit essenziell, um Übungen sauber und mit vollem Bewegungsumfang auszuführen. Dynamisches Stretching vor dem Training bereitet deine Muskeln optimal auf Belastung vor, während statisches Stretching nach dem Training hilft, Muskelverspannungen zu lösen und die Regeneration zu fördern. Studien zeigen zudem, dass regelmäßiges Stretching die Muskelfunktion verbessern kann.

Im Ausdauersport

Läufer, Radfahrer oder Schwimmer profitieren ebenfalls von Stretching. Dynamische Dehnübungen vor dem Training können helfen, die Gelenke auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Nach langen Einheiten kann statisches Stretching Verspannungen in oft beanspruchten Bereichen wie den Waden oder der Hüfte reduzieren. Wichtig ist jedoch: Übermäßiges statisches Dehnen direkt vor der Belastung kann kurzfristig die Muskelkraft mindern – daher lieber vor dem Training auf dynamische Varianten setzen.

Mobilisation – Basis für Bewegung

Mobilisationsübungen zielen darauf ab, die Beweglichkeit deiner Gelenke zu verbessern und den gesamten Bewegungsapparat geschmeidig zu halten. Besonders bei sitzenden Tätigkeiten im Alltag verkürzt sich oft die Muskulatur, was zu eingeschränkten Bewegungsmustern führen kann. Mobilisation hilft, diese Defizite auszugleichen.

Im Kraftsport

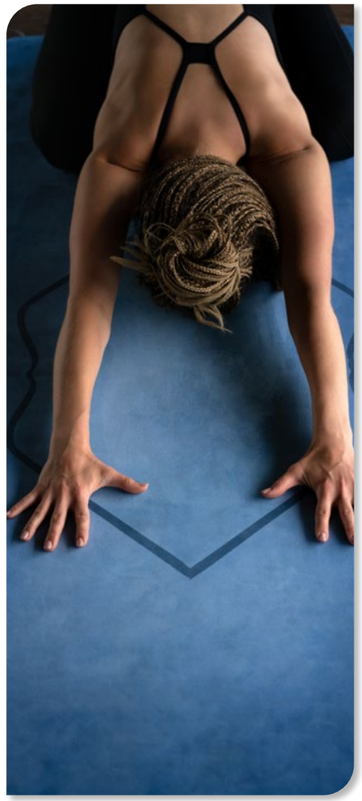
Eine eingeschränkte Mobilität kann dazu führen, dass Übungen wie Kniebeugen oder Kreuzheben nicht korrekt ausgeführt werden können. Dies erhöht das Verletzungsrisiko und limitiert deinen Fortschritt. Mobilisationsübungen wie Hüftöffner oder Schulterkreisen sollten daher fester Bestandteil deines Warm-Ups sein.

Im Ausdauersport

Auch Läufer und Radfahrer profitieren enorm von Mobilisation. Eine gute Hüft-, Knie- und Fußgelenkmobilität sorgt beispielsweise für einen effizienteren Laufstil, während lockere Schultern beim Schwimmen den Wasserwiderstand verringern können.

Fazit

Stretching und Mobilisation sind keine optionalen Extras – sie sind essenziell für ein effektives und gesundes Training. Egal ob Kraft- oder Ausdauersportler: Investiere täglich 10–15 Minuten in diese Übungen. Dein Körper wird es dir mit besserer Leistung, weniger Verletzungen und einem angenehmeren Körpergefühl danken. Also raus aus der Komfortzone – dein zukünftiges Ich wird es dir danken!



Biken im Winter:

Der Boost für deine Gesundheit

Viele Menschen neigen dazu, im Winter das Fahrrad in den Keller zu stellen und auf andere Fortbewegungsmittel umzusteigen. Doch ist das wirklich die beste Entscheidung? Es stellt sich heraus, dass das Radfahren gerade in der kalten Jahreszeit zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Von der Stärkung des Immunsystems bis zur Verbesserung der Stimmung gibt es gute Gründe, das Fahrrad auch im Winter nicht stehen zu lassen.

Regelmäßiges Radfahren kann das Immunsystem stärken und somit dazu beitragen, Erkältungen und anderen Winterkrankheiten vorzubeugen. Durch die körperliche Aktivität wird die Durchblutung verbessert, was wiederum die Abwehrkräfte des Körpers stärkt.

Das Radfahren im Freien kann auch im Winter die Stimmung deutlich verbessern. Die körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, die als „Glückshormone“ bekannt sind und für ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens sorgen. Zudem kann die frische Luft und der Kontakt mit der Natur eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit haben.

Radfahren im Winter erfordert oft mehr Anstrengung als in den wärmeren Monaten. Das Fahren auf rutschigem oder verschneitem Untergrund erfordert mehr Kraft und Ausdauer. Durch diese zusätzliche Herausforderung kann die körperliche Fitness gesteigert und die Ausdauer verbessert werden.

Das Radfahren kann auch als eine Form des Stressabbaus dienen. Gerade in der hektischen Winterzeit kann das Fahrradfahren eine Möglichkeit bieten, dem Alltagsstress zu entgehen und den Kopf freizubekommen. Die körperliche Betätigung und der Fokus auf das Radfahren können helfen, den Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu verbessern.

Das Fahrradfahren im Winter bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die nicht unterschätzt werden sollten. Von der Stärkung des Immunsystems über die Verbesserung der Stimmung bis hin zur Steigerung der Ausdauer und dem Stressabbau gibt es gute Gründe, das Fahrrad auch in der kalten Jahreszeit zu nutzen.

Natürlich ist es wichtig, die Sicherheit zu beachten und sich entsprechend warm anzuziehen, um den Witterungsbedingungen gerecht zu werden. Aber mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung kann das Radfahren im Winter zu einer wertvollen und gesunden Aktivität werden, die du sinnvoll in dein winterliches Fitnesstraining einbauen kannst.

Warum Radfahren im Winter sinnvoll ist

Stärkung des Immunsystems
Die Bewegung an der frischen Luft regt die Durchblutung an und macht den Körper widerstandsfähiger gegen Erkältungen. Temperaturwechsel trainieren die Abwehrkräfte – so bleibst du fit!

Gute Laune trotz grauer Tage
Radfahren setzt Endorphine frei, die als „Glückshormone“ bekannt sind. Tageslicht und frische Luft wirken zudem einem Winterblues entgegen.

Verbesserte Fitness
Fahren auf Schnee und Eis oder auf matschigem Untergrund fordert mehr Kraft und Ausdauer als im Sommer. Das stärkt Muskeln, Ausdauer und mentale Stärke.

Effizienter als Auto oder ÖPNV: Keine Staus, keine Parkplatzsuche: Mit dem Fahrrad bist du oft schneller und stressfreier unterwegs – besonders auf kurzen Strecken.

E-Bike Akku im Winter – Pflegetipps für Minusgrade

Auch in der kalten Jahreszeit kann dich dein E-Bike sicher sowie schnell durch den Alltag bringen und dir darüber hinaus eine Menge schöner Wintermomente schenken. Damit dein Elektrofahrrad auch bei Minusgraden zuverlässig läuft, solltest du jedoch ein paar Tipps beherzigen – vor allem mit Blick auf den Akku. Wir zeigen dir, wie du deinen E-Bike Akku problemlos durch den Winter bringst.

Die wohl wichtigste Größe, auf die du achten kannst, ist der Ladestand: Am wohlsten fühlt sich ein E-Bike-Akku bei einer Ladung zwischen 20 und 80 Prozent. Klar: Wenn du länger auf Tour gehen willst, kannst du natürlich auch voll aufladen, allerdings wird der Lithium-Ionen-Akku in den Grenzbereichen – sowohl in Richtung 100 Prozent als auch in Richtung 0 Prozent – deutlich mehr beansprucht. Vor allem solltest du eine Tiefentladung vermeiden, also das komplette Entladen des Akkus. Das kann nämlich seine Lebensdauer verkürzen. Es ist dementsprechend besser, den Akku aufzuladen, bevor er vollständig entladen ist.

Das Wohlfühlklima deines Akkus liegt bei Temperaturen zwischen 10 und 20 Grad. Natürlich gibt er nicht gleich den Geist auf, wenn die Gradgrenze im Winter unterschritten wird. Doch der Akku deines Elektrofahrrads beginnt bei Temperaturen unter 10 Grad allmählich zu schwächeln und verliert an Leistungsstärke: Die Reichweite sinkt und auch die Akkukapazität nimmt ab, wenn die Lithium-Ionen-Batterie längerfristig der Kälte ausgesetzt ist. Ersteres macht sich beim Fahren unmittelbar bemerkbar. So kann der Akku deines E-Bikes bei Minustemperaturen im Schnitt um die 25 Prozent seiner eigentlichen Reichweite einbüßen. Ein Phänomen, das dir übrigens nicht nur beim E-Bike begegnet, sondern auch bei vielen anderen Alltagsgegenständen vom Elektroauto bis zum Smartphone.

Daher ist es sinnvoll, die Unterstützungsstufe des Motors mit bedacht zu wählen. Auch im Eco-Modus oder mit einer mittleren Unterstützung kannst du Spaß auf deinen Touren haben und gleichzeitig deinen Akku schonen. Die höchste Unterstützungsstufe darf gerne schwerem Gelände oder steilen Anstiegen vorbehalten werden.

Behalte am besten die Reichweite im Blick und achte darauf, den Akku nicht komplett leerzufahren.

Tipps für einen gesunden Akku

Ob du auch im Winter passionierter Radler bist oder dein Pedelec doch lieber einlagerst – der Akku deines E-Bikes braucht in den kalten Monaten ein wenig Aufmerksamkeit, um Nässe, Kälte und anderen Unannehmlichkeiten zu trotzen und dir viele Jahre erhalten zu bleiben. Damit du bei der Akkupflege auch nichts vergisst, gibt es hier nochmal alle wichtigen Punkte auf einen Blick.

Lagerung:
- im Trockenen
- idealerweise bei Raumtemperatur, mindestens bei 10 Grad im teilgeladenen Zustand zwischen 30 und 80 Prozent (je nach Herstellerangabe)
- Ladestand bei längerer Einlagerung regelmäßig kontrollieren

Ladung:
- bei Zimmertemperatur laden
- nach der Fahrt: Akku vor dem Ladevorgang 10 bis 30 Minuten akklimatisieren
- keine Tiefentladung: bei etwa 30 Prozent aufladen
- keine Überladung: wenn möglich bis 80 Prozent aufladen

Fahrt:
- Akku bis zur Abfahrt bei Zimmertemperatur aufbewahren
- bei längeren Fahrten Thermoschutzhülle nutzen
- Reichweite im Blick behalten
- stromsparenden Fahrmodus wie ECO nutzen
- vorausschauend und gelassen fahren
- unnötige Lasten entfernen
- vor der Abfahrt Reifendruck kontrollieren
- Akku nie komplett leer fahren

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

WINSEN
Luhdorfer Straße 21 – 23
Telefon: 04171 – 7051 23

ZERTIFIZIERTE QUALITÄTSWERKSTATT

INSTAGRAM
FACEBOOK

Was bringt der **Saunagang** nach dem **Training?**

Ein Saunagang nach dem Training ist für viele Fitnessbegeisterte ein beliebtes Ritual. Doch welche Vorteile bietet die Sauna wirklich nach dem Sport? Hier erfährst du, warum der Besuch in der Schwitzkabine deinen Körper und Geist beflügelt.

Fördert die Regeneration

Nach einem intensiven Training benötigt dein Körper Zeit, um sich zu erholen. Die Wärme in der Sauna erweitert die Blutgefäße und fördert die Durchblutung. Dadurch können Sauerstoff und Nährstoffe schneller zu den Muskeln transportiert werden, was die Regeneration beschleunigt. Muskelkater kann dadurch gemildert werden.

Entspannung für Körper und Geist

Ein Saunagang bietet dir die Möglichkeit, nach dem Training zur Ruhe zu kommen. Die wohltuende Wärme entspannt nicht nur die Muskulatur, sondern auch den Geist. Stresshormone wie Cortisol werden reduziert, während Glückshormone wie Endorphine ausgeschüttet werden. Das sorgt für ein ausgeglichenes und erholtes Gefühl.

Entgiftung durch Schwitzen

Beim Schwitzen in der Sauna werden Giftstoffe über die Haut ausgeschieden. Nach einem anstrengenden Workout hilft dies, den Körper zu reinigen und das Immunsystem zu stärken. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel angeregt, was den Kreislauf positiv beeinflusst.

Verbesserung der Beweglichkeit

Die Wärme in der Sauna lockert verspannte Muskeln und fördert die Beweglichkeit. Gerade nach einem intensiven Kraft- oder Ausdauertraining kann dies helfen, Verletzungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern.

Tipps für den Saunagang nach dem Sport

- Warte mindestens 15–20 Minuten nach dem Training, bevor du in die Sauna gehst.
- Trinke ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Begrenze den Aufenthalt auf 10–15 Minuten pro Durchgang.

Ein Saunagang nach dem Training ist also nicht nur entspannend, sondern unterstützt auch deine Erholung und Gesundheit. Gönn dir diese kleine Wellness-Auszeit!

INTERSPORT®
FRIEDRICH
Ihr starker Partner in Lüneburg

bike park timm

seit 1920
100 JAHRE
Fahrrad TIMM
bike park timm

Seit über
100 Jahren
Ihr kompetenter
Radgeber

DIENSTRAD-
LEASING?
AB ZUM BIKEPARK!

LÜNEBURG WINSEN

www.bike-park-timm.de