TOTALVITAL

Zeitschrift des Sport-In für Fitness, Figur und Gesundheit

SPORT-IN

STARK AM STRAND

Muskeltraining für Ihren Beachbody

Seite 04

LOCKDOWN METAMORPHOSE

Corona hat die Welt verändert, aber auch das SPORT-IN!

Seite 08

SONNENGEKÜSST

So schützen Sie Ihre Haut

Seite 12

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: **9:00 bis 23:00 Uhr**
Samstag und Sonntag: **9:00 bis 19:00 Uhr**

Besuchen Sie uns auch auf Facebook: **Sport-In Wust**

LIEBE **FITNESSFREUNDE,**

nach vielen Monaten dürfen wir endlich wieder unsere Türen öffnen. Lassen Sie uns nach vorne blicken und die wärmeren Temperaturen genießen. Wir haben für Sie viele Infos und Tipps zusammengestellt, damit Sie gesund und voller Energie den Sommer genießen können. Wir zeigen Ihnen, wie wichtig regelmäßiges Fitnesstraining für Ihre Gesundheit ist und warum auch Allergiker nicht auf ihr Training verzichten sollten. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Ihren starken Auftritt am Strand vorbereiten können – das Zauberwort lautet: Muskeltraining! Und natürlich darf auch Ihre Haut nicht zu kurz kommen – sobald die Sonne uns verwöhnt, benötigt sie nämlich besondere Aufmerksamkeit und Pflege.

Seit März 2020 hat sich in unseren Räumlichkeiten extrem viel getan! Dieser Metamorphose widmen wir einige tolle Bilder…

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe und kommen Sie fit und gesund durch den Sommer!

Herzlichst,

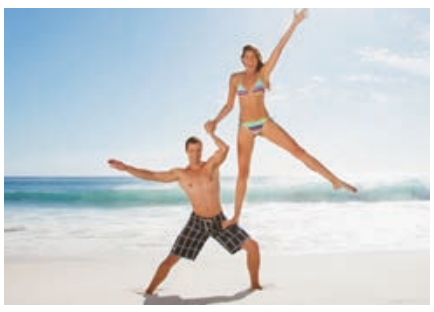
Brit und Mario Schneider

Brit und Mario Schneider und das gesamte Team des SPORT-IN

SPORT-**IN**

An der Bundesstraße 1
14776 Brandenburg/Wust
Telefon 03381-25400
www.sport-in-wust.de

IN DIESER **AUSGABE**



03 MOTIVATION
Wie langsam du auch läufst ...

04 FITNESS & FIGUR
Stark am Strand

06 GESUNDHEIT
Fitness für Allergiker

08 09 SPORT-IN
Lockdown Metamorphose

11 WISSENSWERTES
Gewusst, dass ...

12 GESUNDHEIT
Sonnengeküsst

14 FITNESS
Voller Power durch den Sommer

15 KOOPERATION
SPORT-IN Wust & INTERSPORT Hübner

16 BUNDESWEITE STUDIE
Aktives Abnehmen

Impressum

Herausgeber:
Sport-In Brandenburg, An der Bundesstraße, 14776 Brandenburg/Wust, ✆ 03381-25400, info@sport-in-wust.de
Redaktion und Anzeigen: Mario Schneider

Druck: Mediengruppe Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,
Telefon +49 (931) 6001, Auflage 20.000

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 110768

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2021 Shutterstock.com. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

WIE LANGSAM DU AUCH LÄUFST, DU SCHLÄGST ALLE, DIE ZUHAUSE BLEIBEN!

Es stimmt schon: Aller Anfang ist schwer und oft scheinen uns die Fortschritte und Erfolge, die wir machen, wenn wir z.B. eine neue Sportart anfangen, zu klein und unbedeutend. Umso wichtiger ist es, realistisch an neue Projekte heranzugehen und bereits auf den kleinsten Fortschritt stolz zu sein. Wichtig ist nicht, dass wir nach kürzester Zeit am Ziel oder perfekt sind, sondern dass wir den ersten Schritt machen und dann konsequent dranbleiben. Und jeder Fortschritt, jede Steigerung – egal wie klein – zeigt, dass Sie vorwärtskommen und nicht aufgeben. Allein das ist schon eine tolle Leistung und hebt Sie von all den anderen ab, die ihren Allerwertesten gar nicht erst vom Sofa hochbekommen!

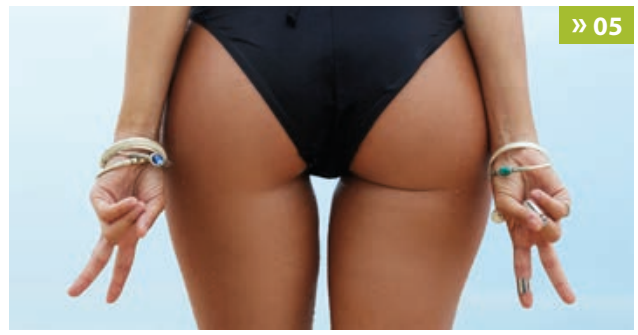
STARK AM STRAND

MUSKELTRAINING FÜR IHREN BEACHBODY

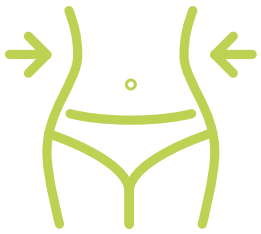
Der Sommer steht vor der Tür und damit auch der Moment, wo man sich der Welt wieder in Bikini und Badehose präsentiert. Klar, da will man einen starken Auftritt hinlegen. Wir zeigen Ihnen, warum Muskeltraining genau das richtige Training ist, um Ihre Figur in ihre schönste Form zu bringen, und warum auch die Frauen unter Ihnen keine Angst vor Muskeln haben sollten!

MUSKELN MACHEN SCHÖN

Das Gerücht, dass Frauen, die Krafttraining machen, unweibliche Muskelberge aufbauen, hält sich hartnäckig, ist aber – schon allein wissenschaftlich betrachtet – völliger Quatsch. Frauen sind rein physiologisch gar nicht darauf ausgerichtet, riesige Muskelpakete aufzubauen. Bereits die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufbauen zu können. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Krafttraining bei Weitem nicht aus. Also Ladies, keine Angst vor Krafttraining – Muskeln haben so viele Vorteile, auf die Sie nicht verzichten wollen!



01 MUSKELN MACHEN SCHLANK



Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genau so essen wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers – und diesen Effekt sollten Sie sich unbedingt zu Nutze machen.

MUSKELN MACHEN STRAFFE HAUT 02

Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch fester, knackiger und glatter wird.

MUSKELN MACHEN SCHMERZFREI 03

Leiden Sie ab und zu unter Kopfschmerzen, Rückenproblemen und Verspannungen? Dann ist Muskeltraining Ihr Mittel der Wahl. Denn eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur stützt den gesamten Körper, gleicht die Haltungsschäden aus, die durch zu viel Sitzen im Alltag entstehen und löst Verspannungen und Blockaden. Ein tolles Tool für mehr Schmerzfreiheit im Alltag.

04 MUSKELN MACHEN STARK

Zu erleben, dass man leistungsfähiger wird, mehr Gewicht heben und bewegen kann, eine bessere Körperkoordination hat und insgesamt stärker ist, bringt Erleichterung in viele alltägliche Handlungen, das werden Sie schnell merken.

05 MUSKELN MACHEN SELBSTBEWUSST

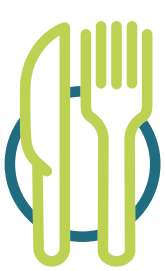
Die steigende Leistungsfähigkeit und die Kräftigung des Körpers haben einen positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein. Zu merken, dass man zu mehr Stärke kommt, einen definierten Körper bekommt und in der Lage ist, über die eigenen körperlichen Grenzen hinauszuwachsen, führt auch zu größerer mentaler Stärke und mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

SCHLANK UND DEFINIERT – MUSKELTRAINING FÜR IHREN BEACHBODY

Nur keine Scheu: Das richtige Training für definierte Muskeln ist eigentlich ganz einfach und gerade am Anfang sind komplizierte Trainingspläne unnötig. Kurz gesagt geht es darum, die Muskeln zum Wachsen anzuregen, dies erfolgt in einem Anpassungsprozess des Körpers. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihren Körper über das gewohnte Leistungsniveau hinaus fordern. Das heißt, Sie sollten beim Fitnesstraining regelmäßig an Ihre eigene Leistungsgrenze gehen, damit der Prozess der Superkompensation einsetzt. Dies bedeutet, dass der starke Trainingsreiz mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern verursacht und die Muskeln bei der Reparatur dieser Risse verdicken, um künftigen Belastungen besser gewachsen zu sein.

Idealerweise trainieren Sie in drei Sätzen mit je 8-12 Wiederholungen. Das Gewicht sollte so eingestellt sein, dass Sie am Ende der Sätze noch maximal 2-3 weitere, sauber ausgeführte Wiederholungen schaffen würden. Zwei Trainingseinheiten pro Woche, in denen Sie den ganzen Körper trainieren, sind ideal. Dazwischen sollten zwei Tage Pause für die Regeneration liegen.

Integrieren Sie am besten auch ein bis zwei Ausdauereinheiten von mindestens 30 Minuten in Ihren Trainingsplan, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken und zusätzlich Fett zu verbrennen.



EXTRA TIPP

Eine proteinreiche Ernährung unterstützt Ihr Muskeltraining ebenfalls, da die zugeführten Eiweiße als Bausteine für die Muskeln fungieren und der Körper leichter und schneller Muskelmasse aufbauen kann, wenn ihm der benötigte Baustoff zur Verfügung steht. Integrieren Sie daher in jede Mahlzeit magere Proteinquellen wie Quark, Joghurt, fettarmes Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte.

FITNESS FÜR ALLERGIKER

Training mit Allergie? Kein Problem, sondern sogar empfehlenswert!

Auch wenn Sie im Frühling und Sommer unter einer Pollen-Allergie wie Heuschnupfen leiden, brauchen und sollten Sie Ihr Training in dieser Zeit nicht vernachlässigen. Im Gegenteil: Regelmäßiges Fitnesstraining kann Ihre allergischen Beschwerden sogar lindern.

Heuschnupfen – was ist das?

Pollenallergien, auch Heuschnupfen genannt, entstehen, wenn Allergene (z.B. bestimmte Pollen) winzige Eiweißverbindungen auf der Haut oder in der Schleimhaut lösen, diese sich an Anti-Körper heften und dadurch eine Histamin-Ausschüttung angeregt wird. Das ausgeschüttete Histamin löst die unangenehmen allergischen Reaktionen wie Schnupfen, Asthma, Juckreiz etc. aus. Eine Allergie kann man letztlich auch als Überreaktion des Immunsystems bezeichnen.

Fitness gut für Allergiker?

Viele wissenschaftliche Studien belegen den positiven Effekt von regelmäßigem Fitnesstraining auf Allergien. Dies liegt zum einen daran, dass Fitnesstraining die Lungenfunktion stärkt, was den Verlauf allergischer Reaktionen abmildern kann und die Lunge auch vor Spätschäden schützt. Zudem stärkt das Training das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Kondition: Man ist allgemein belastbarer. Aber auch langfristig hat Fitnesstraining eine positive Auswirkung auf Allergien, denn es stärkt das Immunsystem: Ein trainierender Muskel mobilisiert Botenstoffe, sog. Myokine. Diese stimulieren im Muskel zusätzliche Abwehrkräfte und aktivieren so das ganze Abwehrsystem des Körpers. Körpereigene Fresszellen vermehren sich und werden sechs Mal aktiver. Kurz gesagt: Training stärkt die Abwehrkräfte, wodurch der Körper besser mit Allergien umgehen kann und die allergischen Reaktionen abgemildert werden können.

Allergie und Training – das sollten Sie beachten!

Damit das Training in der Heuschnupfenzeit Ihnen und Ihrem Körper gut tut, sollten Sie ein paar Punkte beachten:

- Trainieren Sie morgens oder abends (da ist die Pollenbelastung in der Luft am geringsten).
- Trainieren Sie nicht draußen, sondern nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Fitnessstudio bietet. Dadurch minimieren Sie die Pollenbelastung für Ihren Körper.
- Steigern Sie Ihr Training langsam: Fangen Sie mit etwas weniger Intensität an als gewöhnlich und steigern Sie die Belastung, wenn Sie merken, dass Sie die Belastung gut bewältigen können.
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden: Unterbrechen Sie das Training, wenn Sie sich schlapp fühlen oder Atemnot bekommen. Machen Sie häufiger Trink- und Verschnaufpausen.
- Wenn Sie Medikamente gegen Ihre Allergie nehmen und diese Sie müde machen, probieren Sie, die Tabletten vor dem Schlafengehen zu nehmen und direkt nach dem Aufstehen zu trainieren – da sind Sie am fittesten.

Männergesundheit

„Furchtbar stark“ reimt sich auf Herzinfarkt!

Männer gehen an Grenzen, riskieren viel. Auf Gesundheit achten sie wenig. Mit den gezielten Angeboten für männliche Versicherte ließe sich da etwas verändern! Die IKK BB informiert und gibt Rat: Doppelt so viele Männer wie Frauen werden chronisch krank. Im Schnitt ist das Leben eines Mannes fast sechs Jahre kürzer als das einer Frau. Vor allem gesundheitsriskantes Verhalten ist für den Unterschied mitverantwortlich. Männer rauchen z. B. häufiger, trinken mehr Alkohol, ernähren sich weniger gesund.

Sie nutzen seltener Vorsorge und Früherkennung und gehen öfter trotz Krankheit zur Arbeit. Ab ca. 35 Jahren essen Männer von fast allem mehr, speziell

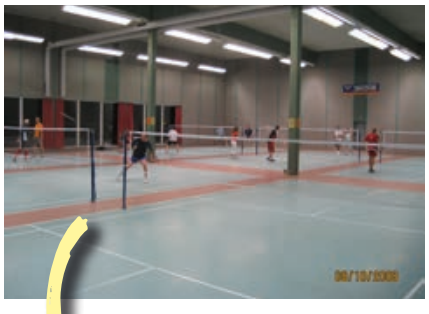
Fleisch und Wurst und neigen dann zu Übergewicht. Mehr frische Pflanzenkost aber würde helfen, chronische Krankheiten zu vermeiden. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten sinkt durch vollwertige Ernährung.

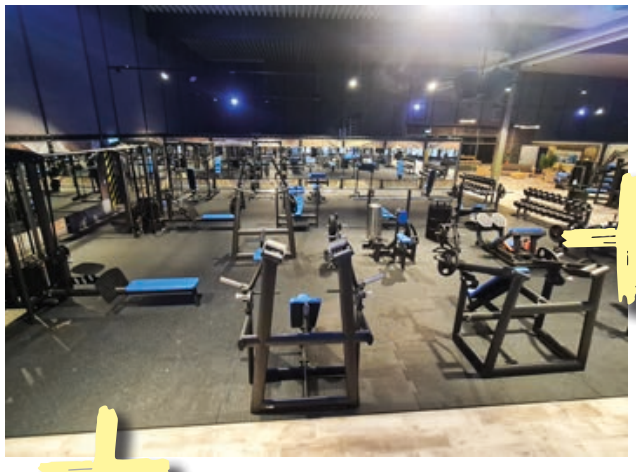
Vorsorge und Früherkennung für Männer beginnen ab 35, doch kaum jeder Fünfte geht hin.

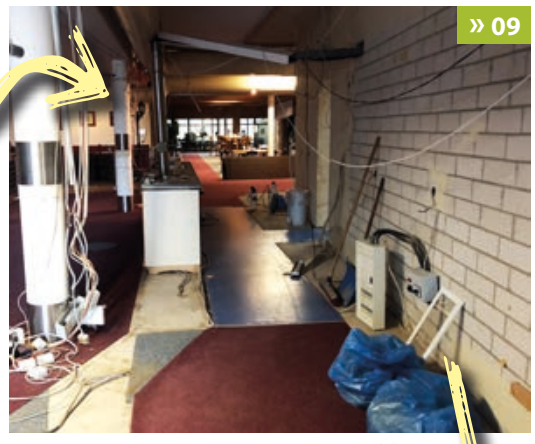
Sie wollen mehr wissen und als Mann mehr für Ihre Gesundheit tun? Dann bestellen Sie kostenfrei unsere IKK BB-Broschüre „Männergesundheit“, per E-Mail an: **marketing@ikkbb.de.**

LOCKDOWN METAMORPHOSE

Corona hat die Welt verändert, aber auch das SPORT-IN! Hygiene wurde im SPORT-IN schon immer GROSS geschrieben. Das Einhalten der neuen Abstandsregeln war aber mit den bis dato genutzten Räumlichkeiten nicht mehr möglich! In kürzester Zeit planten wir um und konnten mit Hilfe unserer tollen Mitarbeiter eine bis dahin undenkbare Veränderung verwirklichen.







- Der untere Kursraum wurde auf **200 qm erweitert**, mit neuer Licht- und Tonanlage und zusätzlich virtuellen Kursen
- Die **Badmintonhalle** zog auf einen unserer 3 Tennisplätze um. Der neue Bodenbelag ist noch gelenkschonender als der alte.
- In der ehemaligen Badmintonhalle entstand auf ca. 600 qm das **KRAFTWERK**, der neue Club im SPORT-IN! Das KRAFTWERK steht für hartes, richtiges Training mit TOP-Geräteausstattung zum attraktiven Preis
- Durch diese vorherigen Maßnahmen konnten wir im SPORT-IN VITAL, also im oberen Fitnessbereich, **viel Platz schaffen** für unser **gesundheitsorientiertes Training** mit dem fle-xx Beweglichkeitstraining, den EGYM Trainingssystemen, Galileo Vibrationstraining und dem funktionalen Seilzugtraining von Human Sports.
- Den **Eingangsbereich** haben wir **modernisiert**, unter anderem mit einer neuen Theke! Hier wurde auch ein Selbst-Check-In implementiert, so dass keine Wartezeiten beim Rein- und Rausgehen mehr entstehen!

SPORT-IN

Schenken Sie Wohlbefinden pur!

in der SteinTherme Bad Belzig

Stein Therme Bad Belzig

steintherme.de

Bad Belzig Kur GmbH • Am Kurpark 15 • 14806 Bad Belzig
T (03 38 41) 3 88 00 • F (03 38 41) 38 80 19

- Gutschein einfach online erstellen
- Einlösbar in allen Bereichen

Du bist was Du isst

GESUND SCHMECKT BESSER

Küchentechnik zum Genießerpreis

Gesund schmeckt einfach besser! Lassen Sie sich von der neuen und vitaminschonenden Küchentechnik begeistern. Den Dampfgarer und das Induktionskochfeld gibt's jetzt zum extra günstigen Genießerpreis.
Und auf Wunsch mit 0 %-Finanzierung: Keine Zinsen – keine Gebühren. Jetzt Küche kaufen und erst in 12 Monaten zahlen!*

Küchen Zentrum
Grüne Aue 3 · 14776 Brandenburg/Havel
Telefon: 0 33 81 / 61 91 73
www.kuechenzentrum-brandenburg.de

Küchen ganz persönlich

musterhaus küchen
FACHGESCHÄFT

*Angebot der Cronbank AG.

Apotheke im Einkaufszentrum Wust

individuell, kompetent, diskret

Öffnungszeiten:
Mo - Sa 8.30 - 20.00 Uhr
An der Bundesstraße 1
14776 Brandenburg
www.apotheke-wust.de

Apotheke
EINKAUFSZENTRUM WUST
Tel.: 0 33 81 - 20 16 20

SK Tours

Partner sonnenklar.TV

- *Flugreisen • Bussreisen*
- *Kurz- und Städtereisen • Hotels*
- *Erlebnisreisen • Gruppenreisen*
- *Individualreisen • Ferienwohnungen / -häuser*
- *Kreuzfahrten • Top - Lastminute - Angebote*

SK Tours Silke Kuhlmey KG
3 x für Sie in Brandenburg an der Havel

Wilhelmsdorfer Straße 10
T: 03381 / 66 99 40
E: sk-tours@t-online.de

Wiener Straße 1 A
T: 03381 / 70 52 86
E: wienerstrasse@sktours.de

Wusterwitzer Str. 32
T: 03381 / 40 31 19
E: plaue@sktours.de

SCHÖNFUSS
SONNENSCHUTZTECHNIK

SPORTLICH am Werk, sind auch unsere Monteure ;)

Werden auch Sie Zeuge ihrer Spitzenleistungen. Entdecken Sie die Möglichkeiten für Sicht- und Sonnenschutz. Bei uns maßgeschneidert und mit Stil.

Vom Aufmaß bis zur Montage · Tel. 0 33 81.22 45 04 · www.schoenfuss-sonnenschutztechnik.com

GEWUSST, DASS ...

... Schokolade das Immunsystem stärkt?

Gute Nachricht für alle Leckermäuler: Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Schokolade Ihre Abwehrkräfte stärkt. Schon lange weiß man, dass Schokolade mit einem Kakao-Anteil von mind. 70% Entzündungen im Körper lindert, gut für die Gedächtnisleistung ist und die Produktion des Glückshormons Serotonin anregt. Nun hat man herausgefunden, dass der Genuss von Bitterschokolade auch die Ausschüttung der T-Zellen aktiviert, welche maßgeblich an den Immunabwehr beteiligt sind. Grund für die positive Wirkung sind die enthaltenen Flavonoide – Antioxidantien, die freie Radikale im Körper fangen und dadurch die Gesundheit des Gehirns und des Herz-Kreislaufsystems unterstützen sowie entzündungshemmend wirken.

Unser Tipp: *Genießen Sie bewusst eine Rippe (3-4 Stücke) am Tag!*

... Digital Detox wahre Wunder wirkt?

Als Digital Detox bezeichnet man bewusst genommene Auszeiten vom Smartphone und sämtlichen sozialen Medien. Die ständige Erreichbarkeit und die Ablenkung durch Smartphone und Co. führen nachweislich zu einem erhöhten emotionalen und körperlichen Stresslevel, mit regelmäßigen, bewussten Auszeiten kann man diesen Nebenwirkungen vorbeugen. Verzichten Sie zum Beispiel während dem Training auf Ihr Smartphone – dies steigert nachweislich die Trainingsleistung und die Effektivität, da man sich viel mehr auf die Bewegungen und den eigenen Körper konzentriert. Auch abends sollten mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen Smartphone, Tablet und Computer ausgeschaltet werden, da das blaue Licht der Bildschirme den Schlaf und die Entspannung stört.

... Koffein die Trainingsleistung steigern kann?

Ja, tatsächlich: Koffein macht nicht nur wach, sondern steigert auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. „Unter dem Einfluss von Koffein setzt die Erschöpfung später ein und die subjektive Bewertung der Anstrengung im Training und in der Arbeit wird positiv beeinflusst“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln. Um von den positiven Effekten des Koffeins beim Fitnesstraining zu profitieren, trinken Sie Ihren Kaffee ca. 60 Minuten vor Trainingsbeginn, denn nach einer Stunde erreicht der Koffeinspiegel seinen höchsten Wert und damit seine stärkste Wirkung.

SONNEN ..
GEKÜSST

Die Haut ist unser größtes Organ und besteht aus bis zu 110 Milliarden Hautzellen, durchschnittlich an die 2 m^2 Haut hat jeder Erwachsene am Körper und sie macht ca. 15% unseres gesamten Körpergewichts aus. Alle 28 Tage erneuert sich die Haut komplett, wobei der normale Häutungsvorgang nicht sichtbar und wahrnehmbar ist. Unsere Haut hat viele Funktionen und schützt uns vor Umwelteinflüssen wie Hitze, Kälte, Strahlung, Chemikalien sowie vor dem Austrocknen. Zudem ist die Haut auch ein wichtiger Teil unserer Immunabwehr: Krankheitserreger werden durch die Barriere der Haut abgewehrt. Und natürlich reguliert die Haut auch unsere Körpertemperatur, indem sie Schweiß oder Gänsehaut verursacht.

HAUT UND SONNE

Eine weitere wichtige Funktion der Haut ist die Aufnahme von Sonnenlicht. Dabei werden die Sonnenstrahlen durch das Pigment Melanin absorbiert und in Wärme umgewandelt. Grundsätzlich hat Sonnenlicht viele positive Auswirkungen auf unsere Haut.

DIE „SONNEN"-SEITE

VITAMIN-D AUFNAHME

Vitamin D ist überlebenswichtig für unseren Körper und eine ausreichende Deckung wird über die Nahrung nur schwer erreicht. Einfacher geht es, wenn die Haut über die Bestrahlung mit Sonne dieses Vitamin selbst produziert. Besonders die im Sonnenlicht enthaltene UV-B-Strahlung trägt zur Vitamin-D-Produktion bei.

BIO-RHYTHMUS

Das Sonnenlicht regelt zum großen Teil unseren Wach- und Schlafrhythmus. Denn Licht beeinflusst die Produktion der Hormone, die für Aktivität beziehungsweise den Schlaf notwendig sind. Deshalb sind wir im Sommer oft auch energiegeladener, und im Winter, wenn wir wenig Sonnenlicht bekommen, mehr auf Gemütlichkeit und Inaktivität eingestellt.

ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

Sonnenlicht hat eine positive Wirkung auf unsere Stimmung, da es, wenn es auf die Haut trifft, die Ausschüttung von Endorphinen (sog. Glückshormonen) anregt.
Aus diesem Grund sind wir im Sommer oft besser gelaunt als im Winter.

DIE „SCHATTEN"-SEITE

SONNEN-BRAND

Hält man sich zu lange in der Sonne auf, reagiert die Haut mit Rötung, Wundgefühl und Brennen, und in schlimmeren Fällen auch mit Bläschenbildung. Daran sind in erster Linie die aggressiven UV-B-Strahlen schuld, die zwar nicht so tief in die Haut eindringen, aber die oberen Hautschichten stark angreifen.

HAUT-ALTERUNG

Die UV-A-Strahlen der Sonne wirken zwar nicht so stark wie die UV-B-Strahlen, dringen aber deutlich tiefer in die Haut ein und richten dort in den Hautzellen Schäden an, die man allgemein als vorzeitige Hautalterung bezeichnet: Die Haut wird schlaff, verliert ihre Elastizität und Spannkraft und in der Folge entstehen schlaffes Gewebe und Falten.

HAUT-KREBS

Die UV-B-Strahlen werden mit Hautkrebs in Verbindung gebracht. Sie verursachen, wie bereits beschrieben, Sonnenbrand, sorgen aber vor allem bei häufiger auftretendem Sonnenbrand auch für weitaus schlimmere Folgen. Die UV-B-Strahlen greifen nämlich die Hautzellen an, die über ein Zellen-Gedächtnis verfügen und sich jeden Schaden merken, der ihnen durch Sonnenlicht zugefügt wurde. Treten diese Schädigungen zu häufig auf, können die Zellen mutieren und Hautkrebs verursachen.

SO SCHÜTZEN SIE SICH OPTIMAL

SCHATTEN:

Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr sollten Sie direkte Sonneneinstrahlung grundsätzlich meiden und sich vorzugsweise im Schatten oder in Innenräumen aufhalten.

KLEIDUNG:

Tragen Sie engmaschige und dunkle, jedoch locker sitzende Kleidung, da z.B. weiße Kleidung mehr UV-Strahlung auf die Haut durchlässt.

KOPF-BEDECKUNG & SONNENBRILLE:

Tragen Sie immer einen Hut oder eine andere Kopfbedeckung, um Ihre Kopfhaut vor Sonnenbrand und Ihren Kopf vor Überhitzung (Sonnenstich) zu schützen. Die UV-Strahlen der Sonne greifen auch die Hornhaut der Augen an, deshalb so oft wie möglich eine Sonnenbrille tragen.

LICHT-SCHUTZ-FAKTOR:

Cremen Sie sich immer mit Sonnenschutzmittel ein, bevor Sie im Frühling oder Sommer das Haus verlassen. Selbst an bewölkten Tagen trifft noch genug UV-Strahlung auf Ihre Haut, um diese zu schädigen. Setzen Sie gerade im Urlaub auf einen hohen Lichtschutzfaktor – unter LSF 30 ist der Sonnenschutz quasi wirkungslos. Kinder, ältere und hellhäutige Menschen sollten sogar auf Lichtschutzfaktor 50+ gehen. An bewölkten Tagen oder am Anfang des Frühlings kann auch ein LSF 15 für Gesicht, Hände und Arme reichen.

WASSER:

Trinken Sie ausreichend und mindestens 2 Liter pro Tag. Damit tun Sie nicht nur Ihrem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes, sondern sorgen auch dafür, dass die Haut nicht dehydriert und prall und fest bleibt.

VOLLER POWER DURCH DEN SOMMER

5 TIPPS FÜR MEHR ENERGIE IM ALTAG

Wenn die Tage länger und wärmer werden, steigt nach den gemütlichen Wintermonaten auch wieder die Lust auf Unternehmungen. Oft hilft bereits die Sonne dabei, dass wir uns fitter und energiegeladener fühlen, aber manchmal brauchen wir auch zusätzliche Energiequellen, um voller Power durch den Sommer zu kommen. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Energiequellen vor:

ENERGIEQUELLE: FITNESS

Regelmäßige Fitnesseinheiten sind ein wahrer Power-Booster für Ihre Energie. Auch wenn Sie beim Training selbst erst einmal Energie investieren, bekommen Sie diese doppelt und dreifach zurück. Zum einen werden durch die Bewegung Glückshormone ausgeschüttet, die Ihnen Power geben, und zum anderen werden Stresshormone abgebaut, die Sie vorher Kraft gekostet haben. Außerdem wird der Stoffwechsel angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt – dies sorgt für zusätzliche Energie.

ENERGIEQUELLE: SCHLAF

Ein erholsamer Schlaf ist mitunter die wichtigste Energiequelle des Menschen. Bei der Schlafqualität geht es nicht darum, möglichst lange, sondern möglichst ungestört zu schlafen. Im Schlaf laufen wichtige Regenerationsprozesse im Körper ab und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages. Achten Sie darauf, so ungestört wie möglich durchzuschlafen, reduzieren Sie Strahlung technischer Geräte und das blaue Licht von Bildschirmen in Ihrem Schlafzimmer, halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl und dunkel – so nutzen Sie den Nachtschlaf optimal.

ENERGIEQUELLE: ERNÄHRUNG

Auch die Ernährung hat Auswirkungen auf unseren Energiehaushalt. Zuviel Zucker, Weißmehl, Fast Food, Alkohol und Nikotin belasten den Stoffwechsel, sorgen für einen unregelmäßigen Blutzuckerspiegel und schwächen dadurch den Körper. Mehr Energie erhalten Sie, wenn Sie in jede Mahlzeit Obst und Gemüse integrieren sowie gesunde Fette, magere Eiweißquellen und komplexe Kohlenhydrate und Fast Food und Zucker so weit wie möglich reduzieren.

ENERGIEQUELLE: FOKUS AUF DAS POSITIVE

Klingt seltsam, ist aber so: Menschen, die sich stärker auf das konzentrieren, was gut in ihrem Leben ist, haben mehr Energie als Menschen, die sich ständig Sorgen machen und beschweren. Grund dafür ist, dass uns positive Emotionen wie Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit Kraft geben, während negative Emotionen wie Angst, Unzufriedenheit und Sorgen uns Kraft kosten. Es lohnt sich also, den eigenen Blick immer wieder bewusst auf das zu richten, worüber man sich freut, was im eigenen Leben gut läuft, welche Fortschritte man gemacht hat und was gut gelaufen ist. Wenn Sie diesen Fokus auf das Positive ein wenig trainieren, werden Sie erstaunt sein, wieviel Gutes Sie bereits jetzt in Ihrem Leben erfahren haben.

ENERGIEQUELLE: WASSER

Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser und benötigt dieses auch, um optimal funktionieren zu können. Trinken wir zu wenig, merken wir die Dehydrierung durch Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Trinken Sie am besten ein Glas Wasser pro Stunde – alternativ gehen auch leichte Saftschorlen oder ungesüßte Tees – um Ihren Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.

IN DER LIEBE ZUM SPORT VEREINT:
SPORT-IN WUST & INTERSPORT HÜBNER

So manches Projekt wurde durch die Pandemie ausgebremst, so auch die Intensivierung der partnerschaftlichen Zusammenarbeit des SPORT-IN mit INTERSPORT Hübner im EKZ Wust.

Bisher konnten SPORT-IN Mitglieder vergünstigt bei INTERSPORT Hübner einkaufen – daran ändert sich auch nichts. Die partnerschaftlichen Vorteile werden ab sofort aber ausgebaut. So können sich alle, die eine neue Mitgliedschaft im SPORT-IN oder für den neu geschaffenen KRAFTWERK-Bereich starten, einmalig **einen Rabatt von 20%** auf ein Sport-Outfit (Shirt, Hose, Schuhe) bei INTERSPORT Hübner im EKZ Wust anrechnen lassen.

Jedes SPORT-IN Mitglied kann bei INTERSPORT mit der Anmeldung zum INTERSPORT Club noch mehr sparen. Durch die Registrierung im INTERSPORT Club wird jeder Einkauf (online & vor Ort) bepunktet. Diese Punkte können dann im INTERSPORT Geschäft oder auf **http://intersport-hübner.de/online-shop** wieder zur Bezahlung eingesetzt werden.

Und wer bei INTERSPORT Hübner im EKZ Wust einen Badminton-Schläger kauft, erhält einen **SPORT-IN Coupon über eine Platzmiete gratis** dazu.

Neben diesen Vorzügen planen das SPORT-IN und INTERSPORT Hübner aber auch gemeinsame Events für Mitarbeiter und Mitglieder: wir informieren Sie dazu rechtzeitig!

Bleiben Sie gesund und aktiv – SPORT-IN & INTERSPORT Hübner unterstützen Sie dabei.

Steffen Thiele, Filialleiter vom Intersport und Mario Schneider, Inhaber des SPORT-IN freuen sich auf eine noch intensivere Kooperation.

WORAUF WARTEST DU?
KOMM IN DEN CLUB!

JETZT ANMELDEN & **PUNKTE SAMMELN!**

DEINE VORTEILE

- 500 Punkte bei Anmeldung
- Punkte bei jedem Einkauf:
  1 Euro Einkaufswert = 1 Punkt
- Sammle Mehrfach- und Extra-Punkte vor Ort und auf intersport.de
- Bezahle mit deinen Punkten
- Exklusive Angebote & Gutscheine

Sport-In Mitglieder* erhalten zusätzlich **5% Sofort-Rabatt** auf nicht reduzierte Ware
*gegen Vorlage des Sport-In Mitgliedsausweises

BRANDENBURGER EINKAUFSZENTRUM WUST

INTERSPORT HÜBNER
Sport Hübner e. Kfm
im EKZ Wust · An der Bundesstrasse 1
14776 Brandenburg an der Havel
www.intersport-hübner.de

BUNDESWEITE STUDIE

AKTIVES ABNEHMEN
ZUR IMMUNSTÄRKUNG

WIR SUCHEN:

50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren,
die an einer 4-wöchigen Abnehm-Studie zur Immunstärkung teilnehmen möchten.

Einmalige Studiogebühr: 39 Euro

SIE ERHALTEN:

- ✓ Gesundheitsanalyse (Körperfett, viszerales Bauchfett, Wasser, Muskeln, Gewicht) am Anfang und am Ende der Studie
- ✓ 4 Wochen Training mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung durch unsere Fachtrainer
- ✓ 4 spannende Studienvideos zu den Themen:
  „Dauerhaft abnehmen“
  „Wirkung des viszeralen Bauchfetts auf das Immunsystem
  „Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“
  „Muskeltraining – der Impfstoff des Immunsystems“
- ✓ inkl. Studienbegleitheft mit Rezepten zum Abnehmen
- ✓ inkl. gebundenes Buch „Immunpower für deine Gesundheit“ im Wert von 14,90 €

MEHR INFORMATIONEN:

Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die stark begrenzten Teilnehmerplätze unter:
Telefon 03381-25400

myline® aktiv schlank.

GfBE Gesellschaft für Bewegungs- & Ernährungsanalysen

SPORT-IN VITAL

SPORT-IN Vital
An der Bundesstraße 1
14776 Brandenburg/Wust