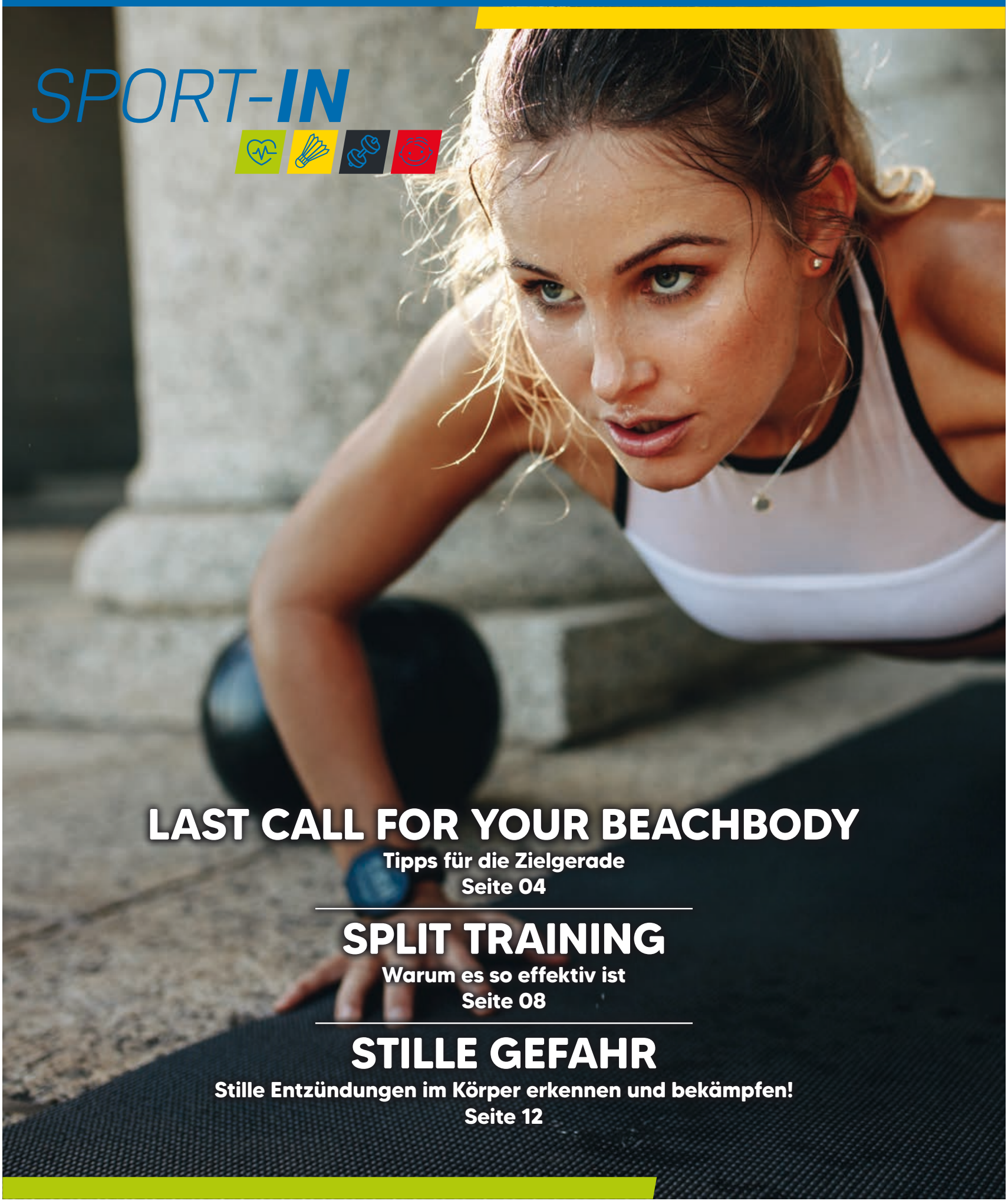
TOTALVITAL

Zeitschrift des Sport-In für Fitness, Figur und Gesundheit



LAST CALL FOR YOUR BEACHBODY

Tipps für die Zielgerade

Seite 04

SPLIT TRAINING

Warum es so effektiv ist

Seite 08

STILLE GEFAHR

Stille Entzündungen im Körper erkennen und bekämpfen!

Seite 12

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: **8:45 bis 23:00 Uhr**
Samstag und Sonntag: **8:45 bis 19:00 Uhr**

SPORT-**OUT**
TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

täglich ab 6:00 Uhr morgens geöffnet

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

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

endlich ist der Frühling da und er bringt wieder mehr Licht, Energie und natürlich die Vorfreude auf den nahenden Sommer mit sich. Höchste Zeit, um wieder in eine Form zu kommen, in der wir uns so richtig wohl fühlen – auch im Bikini! Wir geben Ihnen die besten Tipps für den Endspurt zu Ihrer Strandfigur auf den Seiten 4 und 5. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie lernen können, charmant „nein" zu sagen und damit mehr mit zu sich und Ihren Bedürfnissen zu stehen (Seite 14). Sie werden erstaunt sein, wie gut sich das anfühlt – ein Nein zu anderen ist oftmals ein Ja zu uns selbst. Außerdem wollen wir Sie auf eine oftmals unentdeckte Gefahr aufmerksam machen – auf den Seiten 12 und 13 erklären wir Ihnen, was stille Entzündungen sind, wie sie entstehen, auf welche Symptome Sie achten müssen und welche langfristigen Folgen unentdeckte Entzündungen im Körper haben können. Natürlich finden Sie noch weitere spannende Themen auf den nächsten Seiten, zum Beispiel zu den Themen Kieferschmerzen, schnelles Einschlafen und der Unterschied zwischen Hunger und Appetit.

Viel Spaß beim Lesen und einen fitten Frühling wünscht Ihnen.

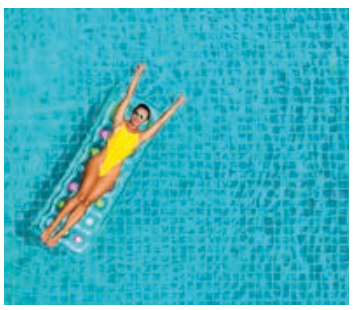
Brit und Mario Schneider

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 FITNESSSPRUCH
Sei stärker als deine stärkste Ausrede!

04 FITNESS: LAST CALL FOR YOUR BEACHBODY!
Die besten Tipps für Ihre Zielgerade zur Sommer-Figur

06 GESUNDHEIT: ZÄHNE ZUSAMMENBEISSEN?
Was tun, wenn der Kiefer schmerzt?

08 FITNESS: SPLIT TRAINING!
Zeitsparend, herausfordernd und effektiv

11 FITNESS
Gewusst, dass ...

12 GESUNDHEIT: STILLE GEFAHR
Entzündungen im Körper erkennen und bekämpfen!

14 LIFESTYLE: NEIN SAGEN FÜR ANFÄNGER!
Wie Sie charmant Grenzen ziehen

15 **Der neue EGYM Fitness Hub**
SPORT-OUT – Training an der frischen Luft

16 5 KILO IN 5 WOCHEN
Mehr Muskeln, weniger Fett. Neues Konzept.

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 20000

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 117574

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2020 Shutterstock.com. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

SEIEN SIE STÄRKER ALS IHRE STÄRKSTE AUSREDE!

Sie wollen Ihren Ausreden keine Macht mehr geben? Dann nutzen Sie künftig die Power von klugen Fragen und holen Sie auf diese Weise Ihr Gehirn auf Ihre Seite. Sobald Sie sich nämlich eine Frage stellen, wird Ihr Gehirn Ihnen automatisch Antworten auf diese Frage präsentieren. Nicht umsonst heißt es, dass die Qualität Ihrer Fragen die Qualität Ihres Lebens bestimmt. Fragen Sie sich künftig also nicht: „Was spricht dafür, heute das Training sausen zu lassen?“ oder „Warum sollte ich diesen Hamburger essen?“ (denn auch darauf findet Ihr Gehirn logische Antworten), sondern fragen Sie sich stattdessen: „Warum sollte ich heute unbedingt ins Training gehen?“ oder „Was spricht dafür, heute einen Salat zu essen?“ – und dann lassen Sie Ihr Gehirn überzeugende Antworten finden!

Die besten Tipps für Ihre Zielgerade zur Sommer-Figur

Der Sommer steht vor der Tür und damit auch wieder die Zeit, in der man sich gerne leicht bekleidet am Strand oder Badesee zeigen und dabei rundum wohlfühlen möchte. Leider kommt der Sommer bekanntlich ja immer so plötzlich und vielleicht haben sich auch bei Ihnen noch ein paar lästig-anhängliche Kilos auf den Hüften versteckt, die Sie nun gerne schnell verlieren wollen? Das können Sie schaffen, wenn Sie jetzt einen powervollen Bikini-Endspurt einlegen! Wir geben Ihnen die besten Tipps, um Sie auf diesem Weg zu begleiten und auf den letzten Metern gesund und nachhaltig Gewicht zu verlieren. Von Crash-Diäten inklusive Jo-Jo-Effekt sollten Sie besser die Finger lassen und stattdessen auf unsere Profi-Tipps setzen, damit Sie ohne Hungern und Quälerei Ihren Strandurlaub genießen können!

LAST CALL FOR YOUR BEACHBODY

Realistische Ziele stecken

Je realistischer Sie bei Ihrer Zielsetzung sind, desto motivierter halten Sie durch. Für eine gesunde und nachhaltige Abnahme empfehlen wir Ihnen, ca. 1 Kilo Gewichtsverlust pro Woche einzuplanen, am Anfang kann es – je nach Ausgangsgewicht – jedoch durchaus sein, dass die Kilos etwas schneller purzeln.

No-Carb am Abend

Verzichten Sie bis zu Ihrem Strandurlaub ab 17 Uhr konsequent auf Kohlenhydrate. Konkret heißt das: Statt Pasta, Reis, Brot und Kartoffeln stehen abends jetzt Gemüse, Salate und Proteinquellen wie mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan. Da Eiweiß sehr gut sättigt, nehmen Sie insgesamt weniger Kalorien zu sich und unterstützen gleichzeitig Ihren Muskelaufbau.

Kein Zucker und kein Alkohol

Meiden Sie alle Lebensmittel, die zugesetzten Zucker enthalten (Süßigkeiten, Gebäck, salzige Snacks, Fertigprodukte, Fast Food), und essen Sie bei Süßhunger lieber eine Schale frisches Obst mit Naturjoghurt. Außerdem sollten Sie während Ihrer Abnahme die Finger von Alkohol lassen: Alkohol hemmt die Fettverbrennung und kann zu Heißhunger führen, so dass Sie insgesamt schwerer abnehmen.

Ausreichend Schlaf

Achten Sie auf ausreichend Schlaf, am besten 6–8 Stunden pro Nacht. Wer zu wenig schläft, schüttet weniger von dem Sättigungshormon Leptin aus und leidet nachweislich häufiger unter Heißhunger auf Süßes und Fettiges. Sie neigen übermüdet also dazu, ungesünder und mehr zu essen.

Pausen zwischen den Mahlzeiten

Essen Sie sich zu drei Mahlzeiten am Tag richtig satt (vor allem mit Gemüse und mageren Proteinquellen) und versuchen Sie, dazwischen für fünf Stunden zu „fasten", also eine strikte Essenspause einzulegen. Dadurch lassen Sie Ihren Körper in Ruhe Fett verbrennen. Denken Sie daran, dass Sie in den 5 Stunden idealerweise auch keine Snacks, keinen Kaffee und keine Soft Drinks zu sich nehmen sollten.

Ausreichend trinken

Ein alter Hut und dennoch wichtig für die Fettverbrennung: Trinken Sie mindestens 2 Liter täglich, entweder Wasser oder ungesüßten Tee oder sehr stark verdünnte Saftschorlen. Die Flüssigkeit dämpft das Hungergefühl und regt den Stoffwechsel an.

Ausdauer für die Fettverbrennung

Um Ihre Fettverbrennung anzukurbeln, sollten Sie idealerweise 3 Mal pro Woche mind. 30 Minuten Ausdauertraining einplanen. Gehen Sie auf das Laufband, den Crosstrainer oder das Fahrrad oder nehmen Sie an einem Zumba,- Cycling- oder Aerobic-Kurs teil.

Krafttraining für den Muskelaufbau

Unterschätzen Sie das Krafttraining nicht! Muskelmasse verbrennt auch im Ruhezustand des Körpers mehr Kalorien als Fettmasse – mit stärkeren Muskeln nehmen Sie also sogar auf der Couch liegend noch ab! Auch hier empfehlen sich 3 Trainingseinheiten pro Woche mit mindestens 30 Minuten.

Stretching für lange Muskeln

Vor und nach jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln zumindest kurz dehnen und stretchen. Dadurch minimieren Sie die Verletzungsgefahr beim Training und sorgen gleichzeitig dafür, dass die Muskeln sich schneller regenerieren und sich schön in die Länge ziehen können.

Durchhalten

Halten Sie durch, selbst wenn Sie mal aus dem Plan fallen. Das ist menschlich und nicht schlimm, solange Sie dann einfach am nächsten Tag wieder einsteigen und weiter durchziehen. Entscheidend ist nicht, dass Sie jeden Tag 100% geben, sondern dass Sie auf lange Sicht gesunde Routinen etablieren und etwas für Ihren Körper tun!

ZÄHNE ZUSAMMENBEIßEN?

Was tun, wenn der Kiefer schmerzt?

Schmerzen im Kieferbereich sind weiter verbreitet, als man denkt, und haben häufig unangenehme Auswirkungen auf den restlichen Körper. Zahnmediziner gehen davon aus, dass bei einem Großteil chronischer Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen ein verspannter Kiefer ursächlich oder zumindest beteiligt ist.

Ursachen für Kieferschmerzen

Außer beim Kauen von Nahrung sollte unser Kiefer im Normalfall kaum beansprucht werden. Eine typische Stressreaktion von vielen Menschen ist es jedoch, die Zähne fest aufeinanderzubeißen und dadurch starken Druck auf die Kiefermuskulatur auszuüben. Dies findet meist unbewusst statt. Ebenso unbewusst ist das nächtliche Zähneknirschen, was ebenfalls häufig mit Stress in Verbindung gebracht wird. Beide Formen, Druck auf den Kiefer auszuüben (Zähne zusammenbeißen bzw. Zähneknirschen), führen dazu, dass sich das Kiefergelenk massiv verspannt. Der Grund, warum wir diese Schmerzen selten auf den Kiefer zurückführen, ist simpel: Die Beschwerden in Nacken, Schultern und Rücken nimmt man wegen der eingeschränkten Bewegungsfähigkeit dieser Körperteile im Alltag in der Regel schneller und stärker wahr als die des Kiefers.

Der Einfluss des Kiefers auf den Körper

Kieferverspannungen haben Auswirkungen auf den gesamten Körper, da eine schmerzhafte Kettenreaktion entsteht: Kiefer, Schultern und Nacken haben einen wechselseitigen Einfluss aufeinander, d.h. wenn sich die Kiefermuskulatur anspannt, wird die Nacken- und Schultermuskulatur automatisch ebenfalls angespannt. Und die Anspannung von Nacken und Schultern hat natürlich wiederum Auswirkungen auf den oberen und unteren Rücken bzw. die dortige Muskulatur. So ziehen sich Kieferverspannungen schnell durch den ganzen Körper.

Falls Sie schon länger unter Kieferverspannungen leiden, mit den Zähnen knirschen, eine Fehlstellung der Zähne haben bzw. ein Sturz zurückliegt, sprechen Sie bitte erst mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden, bevor Sie diese Übungen nachmachen!

Den Kiefer entspannen

1. MASSAGE

Eine leichte Kiefermassage entspannt diesen Bereich ungemein. Dafür einfach mit den Fingerspitzen kleine kreisende oder leicht klopfende Bewegungen rechts und links an Ihrem Kiefer ausführen.
Außerdem sollten Sie öfter „gähnen“: Öffnen Sie den Mund so weit wie möglich, ohne dass es unangenehm wird. Dann halten Sie diese Öffnung für ca. 10 Sekunden, so als würden Sie gähnen. Anschließend schließen Sie den Mund wieder. Diese Übung am besten 10 Mal wiederholen.

2. SCHLAFPOSITION ÄNDERN

Wenn Sie unter Kieferverspannungen leiden, sollten Sie nicht auf der Seite oder dem Bauch schlafen, da in dieser Position Druck auf den Kiefer ausgeübt wird. Idealerweise schlafen Sie so oft wie möglich auf dem Rücken.

3. STRESS ABBAUEN

Wenn Kieferverspannungen auch bei Ihnen ein Anzeichen für Stress sind, versuchen Sie diesen bewusst abzubauen. Dabei helfen Meditationen, Tagebuch schreiben, Muskelentspannungen und regelmäßiges Training im Fitness-Studio, bei dem Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet werden.

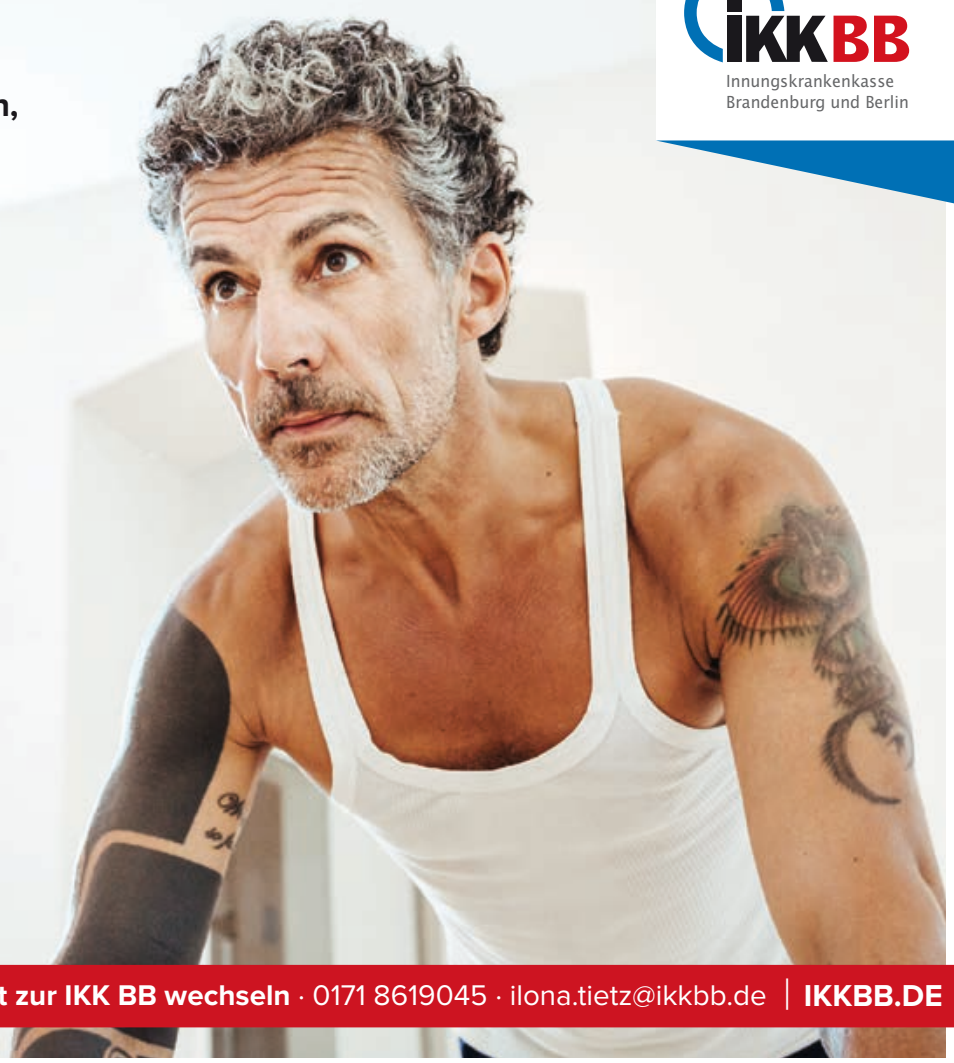
Einfach machen!

Egal wo du trainierst – ob im Sportverein, im Fitnessstudio oder Tanzstudio, deine Leistung wird belohnt.

- **75 Euro pro Jahr** für Ihr regelmäßiges Training
- **Zweimal 75 Euro** pro Jahr für zwei Gesundheitskurse + 10 Euro Bonus
- **bis 120 Euro** Zuschuss für Ihre sportmedizinische Untersuchung

Wer, wenn nicht **Wir.**
Wo, wenn nicht **Hier.**

IKK BB
Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin



Jetzt zur IKK BB wechseln · 0171 8619045 · ilona.tietz@ikkbb.de | **IKKBB.DE**

INTERSPORT Hübner – Dein Sport vor Ort

5 € **Rabatt** beim Kauf eines Oberteils oder Hose im Wert ab 30 €*

7960100000000150000522

*gültig bei Vorlage dieses Coupons in der Filiale bis 28.05.2022 | einsetzbar bei nicht reduzierter Ware | nicht kombinierbar mit anderen Rabatten

BRANDENBURGER EINKAUFSZENTRUM WUST

INTERSPORT HÜBNER

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

LANGNESE

LIKKIES

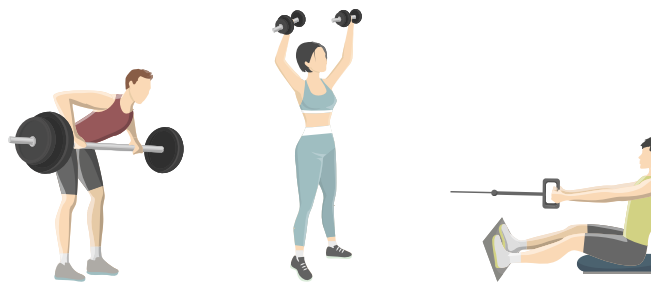
neu

PLANT BASED

100 % natürliche Zutaten!

SPLIT TR

Sie haben im Alltag nur wenig Zeit zum Trainieren, wollen aus dieser aber das Maximum herausholen? Dann sollten Sie unbedingt mal Split Training ausprobieren. Dabei trainieren Sie nie den gesamten Körper, sondern Sie unterteilen das Training nach einzelnen Körperregionen – das ist zugleich zeitsparend und sehr effektiv!



ZEITSPAREND, HERAUSFORDERND UND EFFEKTIV

Was ist Split Training?

„Split“ kommt von dem Englischen Wort „splitten“, was so viel bedeutet wie „(auf)teilen“. Übertragen auf das Training bedeutet dies, dass das Training auf einzelne Muskelgruppen oder Körperpartien aufgeteilt wird. Sie trainieren an einem Tag also die eine Muskelgruppe sehr intensiv, während die anderen Muskeln entspannen dürfen. Beim nächsten Training ist dann eine andere Muskelgruppe dran. Diese Trainingsmethode hat den großen Vorteil, dass sie zeitsparend ist und gleichzeitig den einzelnen Muskelgruppen genug Erholungsmöglichkeit gibt.

Warum ist Split Training so effektiv?

Das hat mehrere Gründe. Zum einen können Sie einen sehr intensiven Trainingsreiz setzen, wenn Sie sich nur auf eine Muskelgruppe konzentrieren. Ihre ganze Trainingsenergie geht dann in eine bestimmte Körperregion, wodurch Sie diese intensiver belasten können, als wenn Sie ein komplettes Ganzkörper-Training absolvieren. Durch die starke Belastung regen Sie das Muskelwachstum stärker an, als beim normalen Training. Nachdem die belastete Muskelgruppe nach dem Training mehrere Tage Zeit zur Regeneration hat, bekommt sie genug Zeit zum Wachsen und zur vollständigen Erholung, ehe sie wieder beansprucht wird. Kurz gesagt: Sie können härter trainieren und sich länger erholen, was ideal für das Muskelwachstum ist.

Praktisch ist Split Training vor allem wegen der Zeitersparnis – bereits wenn Sie einen 2er-Split ausprobieren, benötigen Sie nur die Hälfte der üblichen Trainingszeit. Dafür sollten Sie dann am besten alle zwei Tage trainieren.

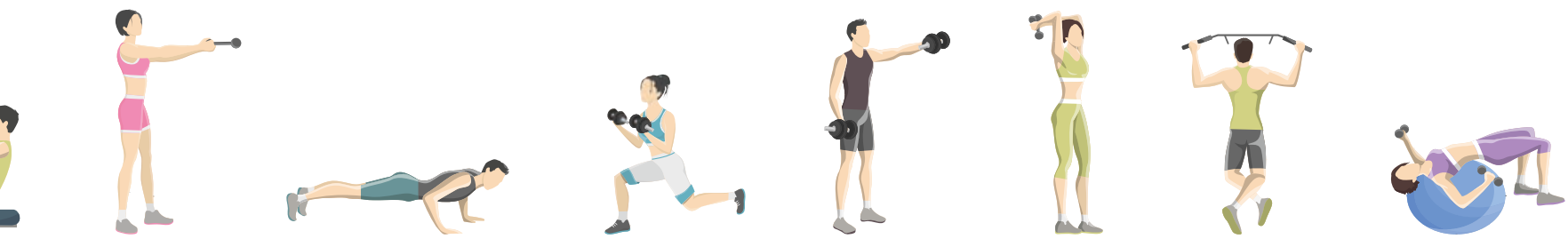
RAINING

Für wen ist Split Training geeignet?

Sollten Sie noch ein kompletter Neuling beim Muskeltraining sein, ist Split Training (noch) nicht für Sie geeignet, da Sie bei der intensiven Muskelbelastung extrem auf eine genaue Ausführung achten müssen. Sobald Sie Ihre Übungen sauber ausführen können, können Sie Split Training ausprobieren. Ideal ist es für Menschen geeignet, die selten Zeit für längere Trainingseinheiten haben, aber dafür öfter mal 30 Minuten im Alltag aufbringen. Mindestens Dreimal pro Woche sollten Sie sich die Zeit für Ihr Split Training jedoch unbedingt reservieren.

Split Training für Anfänger

Ein so genannter 2er-Split eignet sich gut, wenn Sie das Split Training einmal ausprobieren möchten. Dabei wird das Training nach Ober- und Unterkörper aufgeteilt. Konkret bedeutet der 2er-Split: Sie trainieren an einem Tag Ihren Oberkörper, je nach Fitnesslevel mit 2-3 intensiven Durchgängen. Dann machen Sie einen Tag Pause und trainieren dann Ihren Unterkörper, ebenfalls mit 2-3 intensiven Durchgängen. Gehen Sie bei diesen Trainingseinheiten wirklich voll rein in die Belastung, um das Meiste aus Ihrer Trainingszeit herauszuholen.



Profi-Tipp: Sie werden feststellen, dass der Unterkörper schneller trainiert ist als der Oberkörper. Entweder legen Sie den Unterkörper-Split auf Tage, an denen Sie nur wenig Zeit für Training haben, oder Sie können zum Unterkörpertraining noch die Brustmuskulatur hinzunehmen, damit beide Splits ungefähr gleich lang dauern.

In der Praxis könnte dies so aussehen:

Montag:	Oberkörper-Split (Rücken, Rumpf, Schultern, Bauch und Bizeps)
Dienstag:	Pause
Mittwoch:	Unterkörper-Split (Beine, Po, Brust, Trizeps)
Donnerstag:	Pause
Freitag:	Oberkörper-Split (Rücken, Rumpf, Schultern, Bauch und Bizeps)
Samstag:	Pause
Sonntag:	Unterkörper-Split (Beine, Po, Brust, Trizeps)

Falls Sie Fragen zum Split Training haben oder eine entsprechende Betreuung wünschen, helfen unsere Fitnesstrainer im Studio natürlich jederzeit gerne weiter und unterstützen Sie dabei, eine für Sie gute Aufteilung zu finden!

Entspannung pur

in der SteinTherme Bad Belzig

20 Jahre SteinTherme:
Jubiläumswochenende
vom 10.-12. Juni 2022

20 Jahre
Stein
Therme
Bad Belzig

Genießen Sie

- die SaunaWelt
- Wellness & Kosmetik
- Regionale Kulinarik
- das Gefühl von Schwerelosigkeit im LichtKlangRaum

Bad Belzig Kur GmbH
Am Kurpark 15
14806 Bad Belzig
steintherme.de

SteinTherme
& Reisemobilstellplatz

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

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: 03381/619173
www.kuechenzentrum-brandenburg.de

Küchen ganz persönlich

musterhaus küchen
FACHGESCHÄFT

*Angebot der Cronbank AG.

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

... RUDERN DAS PERFEKTE GANZKÖRPERTRAINING IST?

Kraft- oder Ausdauertraining? Beim Rudern müssen Sie sich nicht entscheiden, denn auf den klassischen Rudergeräten trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennen Fett und stärken Ihre Muskulatur in Armen, Beinen, Schultern, Rücken und Bauch – und das alles gleichzeitig! Zusätzlich ist Rudern absolut gelenkschonend und durch die Stärkung der Rückenmuskulatur auch ein gutes Training gegen Rückenschmerzen! Also, ran an das Rudergerät!

GEWUSST, DASS ...

... HUNGER UND APPETIT ETWAS VÖLLIG UNTERSCHIEDLICHES SIND?

Falls Sie abnehmen wollen, sollten Sie zunächst einmal lernen, den Unterschied zwischen Hunger und Appetit wahrzunehmen, so können Sie im Alltag etliche Kalorien sparen!

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie Hunger haben, sollten Sie etwas essen! Hunger ist ein Überlebensinstinkt und fühlt sich auch so an: Viele Menschen spüren beginnenden Hunger durch ein Nachlassen der Konzentration oder eine gewisse Unruhe und Schwäche. Später kann Hunger tatsächlich Schlappheit, Magenschmerzen, Unwohlsein, Kreislaufprobleme wie Schwindel und starke Kopfschmerzen auslösen. Hunger ist übrigens selten zielgerichtet – man hat niemals echten Hunger nur auf eine spezielle Speise. Appetit hingegen ist ein psychologisches Bedürfnis und meist zielgerichtet auf ein bestimmtes Lebensmittel oder Gericht. Wir sagen dann z.B.: „Ich habe so Lust auf Schokolade!“ Dieser Appetit entsteht im limbischen System unseres Gehirns, das von Emotionen gesteuert wird. Versuchen Sie, sich bei Hunger mit gesunden Lebensmitteln satt zu essen, und wenn der Appetit kommt, erst einmal zu hinterfragen, welches emotionale Bedürfnis dahintersteht (z.B. Langeweile, Stress, Kummer etc.). Vielleicht können Sie es ganz ohne Schokolade stillen?

... KAMILLENTEE BESSER WIRKT ALS SCHÄFCHEN ZÄHLEN?

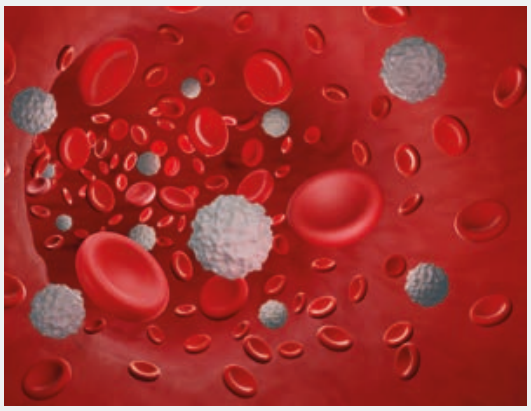
Sie suchen noch einer passenden Einschlafhilfe? Dann trinken Sie vor dem Zubettgehen einen warmen Kamillentee. Forscher fanden heraus, dass die Inhaltsstoffe des Tees eine entspannende und beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem haben. Die muskelentspannende, Angst lindernde und antibakterielle Wirkung von Kamillentee ist also wissenschaftlich bestätigt. Falls Sie den Geschmack von Kamillentee nicht mögen, können Sie auch ein paar Tropfen ätherisches Kamillenöl in Ihr Badewasser oder eine Duftlampe geben.

Stille Gefahr

ENTZÜNDUNGEN

IM KÖRPER ERKENNEN UND BEKÄMPFEN!

Das Gesundheitsrisiko, das so genannte stille Entzündungen für den Körper haben, wird zunehmend besser erforscht und darf keinesfalls unterschätzt werden. Die Folgen unentdeckter Entzündungen können gefährlich und langwierig für den gesamten Organismus sein.



WAS SIND ENTZÜNDUNGEN?

So unangenehm sich Entzündungen anfühlen mögen, so haben sie doch einen großen Nutzen für den Organismus. Entzündungen entstehen nämlich im Körper, wenn dieser sich gegen unerwünschte Eindringlinge wie Viren oder Bakterien wehren muss. Entzündungen sind eigentlich Abwehr-Reaktionen unseres Immunsystems auf kranke Zellen. Eindringlinge sollen auf diese Weise eliminiert oder unschädlich gemacht werden. Akute Entzündungen entstehen zum Beispiel durch Erkältungsviren oder offene Wunden. Sobald Viren oder Bakterien in den Körper eindringen, mobilisiert das Immunsystem weiße Blutkörperchen (Leukozyten), um die feindlichen Eindringlinge zu bekämpfen. Bei Wunden schwellen betroffene Hautstellen an, werden rot und heiß. Bei grippalen Infekten entwickelt man unter Umständen Fieber. Dies alles sind Anzeichen dafür, dass der Körper seine Abwehrzellen aktiviert hat.

WIE WERDEN ENTZÜNDUNGEN „STILL“ ODER CHRONISCH?

Ganz anders schaut es bei stillen Infektionen aus, diese laufen unterschwellig und oft lange unbemerkt im Körper ab und zeigen zunächst auch nur diffuse und vage Symptome.

Dazu gehören:

- ***erhöhte Müdigkeit***
- ***nachlassende Konzentrationsfähigkeit***
- ***Kopf- Muskel und Gliederschmerzen***
- ***unruhiger Schlaf***
- ***Antriebslosigkeit und Erschöpfung***
- ***hohe Infektanfälligkeit***

Oft neigen wir dazu, diese Symptome erst einmal als unsere Reaktion auf einen stressigen Alltag zu interpretieren, dadurch bleiben stille Entzündungen leider oft zu lange unentdeckt. Die Entzündung läuft über längere Zeit und quasi „unter dem Radar“, weshalb sie sich umso besser im Körper ausbreiten kann.

WIE ENTSTEHEN STILLE ENTZÜNDUNGEN?

Erschreckenderweise entstehen stille Entzündungen meist durch alltägliches bzw. „normales“ Verhalten. Zum Beispiel haben die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, einen großen Einfluss auf unsere Entzündungswerte. Zu viel Zucker, Weißmehl, Transfette, gesättigte Fettsäuren und übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen stille Entzündungen im Körper. Auch ständiger Stress, zu viel Koffein und Nikotin und Übergewicht können im Körper stille Entzündungen auslösen. ***Zu wenig Bewegung im Alltag erhöht die Gefahr für stille Entzündungen zusätzlich.***

WARUM SIND STILLE ENTZÜNDUNGEN SO GEFÄHRLICH?

Chronische Entzündungen, die unterschwellig den Organismus belasten, haben langfristig negative Auswirkungen auf den Körper. Die Entzündungen mobilisieren permanent aggressive Radikale und aktivierte Fresszellen, die zwar effektiv gegen Eindringlinge vorgehen, sich jedoch in Gewebe und Organen ausbreiten und dort große Schäden anrichten können. Unbehandelt werden stille Entzündungen mit schweren Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, Rheuma und Demenz in Verbindung gebracht. Doch es kommt noch schlimmer: Langfristig unbehandelte chronische Entzündungen im Körper werden wissenschaftlich sogar mit einem massiven Anstieg des Krebs-, Herzinfarkt-, Schlaganfall- und allgemeinen Sterblichkeitsrisikos assoziiert und sollen Depressionen auslösen können.

NUR EIN TEST GIBT GEWISSHEIT

Falls Sie sich jetzt fragen, ob Sie unter einer stillen Entzündung im Körper leiden, da Sie womöglich schon seit längerem Erschöpfungssymptome, Infektanfälligkeit und Muskel- und Gliederschmerzen bei sich feststellen, empfiehlt sich der Gang zum Arzt: Mittels eines Blutbilds lässt sich ein erhöhter CPR-Wert leicht erkennen, dies ist ein unspezifischer Entzündungsmarker. Ein weiterer Marker ist die Erhöhung der weißen Blutkörperchen. Unter Umständen müssen mehrere Tests über einen gewissen Zeitraum gemacht werden.

WAS KÖNNEN SIE PROPHYLAKTISCH GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN TUN?

Mit einer zuckerreduzierten, fettarmen, frischen Ernährung und wenig Alkohol unterstützen Sie Ihren Körper bestmöglich. Neben der Ernährung sollten Sie jedoch auch andere Faktoren berücksichtigen, wenn Sie die Gefahr von krankmachenden Entzündungen reduzieren wollen:

- ***Bewegen Sie sich genug (mind. 3x pro Woche Training, täglich Bewegung im Alltag)***
- ***Schlafen Sie pro Nacht mindesten 6 - 8 Stunden***
- ***Vermeiden Sie Stress, wo Sie können, bzw. etablieren Sie Stressbewältigungsstrategien wie Meditation, progressive Muskelentspannung, Sport***
- ***Pflegen Sie Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch (regelmäßiges Putzen, Zahnseide, Zahnreinigung)***

Auch wenn die vorgestellten Maßnahmen unspektakulär erscheinen, beeinflussen diese Ihre langfristige Gesundheit stark - denn auf diese Weise entziehen Sie mit einer gesunden Basis stillen oder chronischen Entzündungen die Grundlage für ihre Entstehung.

NEIN SAGEN FÜR ANFÄNGER

WIE SIE CHARMANT GRENZEN ZIEHEN!

Ein Nein zu anderen ist oftmals ein Ja zu sich selbst – höchste Zeit, dass wir lernen, uns in den richtigen Situationen freundlich, aber bestimmt abzugrenzen!

Kannst du mir am Wochenende beim Umzug helfen? Kannst du diese Aufgabe für mich übernehmen? Kannst du für das Fest noch eine Torte backen? Nein! „Nein" ist ein vollständiger Satz und bedarf (eigentlich) keiner weiteren Erklärung, und dennoch tun wir uns oft schwer damit. Egal, ob der Familie, Freunden oder den Kollegen gegenüber – in vielen von uns schlummert die Sorge, abgelehnt zu werden, wenn wir uns abgrenzen. Dabei ist die Fähigkeit, im richtigen Moment nein zu sagen, ein wichtiger Aspekt für unsere Selbstbestimmtheit und Selbstfürsorge. Wir geben Ihnen vier Tipps, wie es Ihnen immer besser gelingt, unliebsame Aufgaben oder unangenehme Verpflichtungen abzulehnen. Und denken Sie daran: Nein sagen ist eine Übungssache!

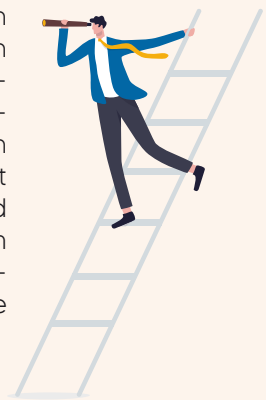
1. Schlechtes Gewissen eliminieren

Es gibt Bitten, die Sie rein objektiv ganz ohne schlechtes Gewissen ablehnen können, und mit diesen Anfragen können Sie Ihr neues Nein am besten üben. Dazu zählen:

- Arbeit, für die Sie nicht bezahlt werden
- Situationen, die Ihnen unangenehm sind
- Aufgaben, die Ihnen Zeitdruck verursachen
- Alles, was sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirkt

2. Perspektive wechseln

Oft erscheint es uns unhöflich oder gar egoistisch, nein zu sagen. Jedoch sollten Sie sich klar machen, dass Sie damit Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse im Blick behalten, damit Sie auch langfristig für andere unterstützend da sein können. Außerdem werden chronisch hilfsbereite Ja-Sager auch gerne zu Opfern von weniger wohlgesonnen Mitmenschen. Diese deuten die Hilfsbereitschaft als Schwäche und haben kein Problem damit, die „Ja-Sager" für ihre Zwecke auszunutzen.



3. Bedenkzeit erbitten

Fällt es Ihnen schwer, in einer akuten Situation direkt nein zu sagen (z.B. weil Sie sich überrumpelt fühlen), dann sagen Sie im ersten Schritt zumindest nicht ja, sondern bitten Sie um etwas Bedenkzeit. Fragen Sie sich in Ruhe, ob Sie das wirklich übernehmen wollen, und nutzen Sie die emotionale Distanz zur Situation, um Ihr Nein etwas vorzubereiten.

4. Dabei bleiben

Haben Sie einmal ein klares Nein kommuniziert, dann bleiben Sie auch dabei. Menschen, die dann weiter versuchen, Sie zu überreden, sollten Sie äußerst kritisch betrachten: Liegt diesem Menschen wirklich etwas an Ihnen und Ihrem Wohlbefinden oder ist er nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht? Machen Sie sich klar: Es steht Ihnen zu, nein zu sagen und auch dabei zu bleiben. Jegliche Überredungsversuche sollten Sie bereits im Keim ersticken, freundlich, aber bestimmt!

FAST WIE AUS DER ZUKUNFT:

DER NEUE EGYM FITNESS HUB

Das SPORT-IN VITAL hat bereits mit den elektronischen EGYM Smart Strength und Smart fle-xx Geräten die modernsten Fitness- und Gesundheitsgeräte am Markt. Der neue Fitness Hub stellt nun das Herzstück der vernetzten Trainingsfläche dar mit folgenden Vorteilen für unsere Mitglieder:

- Ein kontaktloses Onboarding, das begeistert, dank automatischer Einstellung aller EGYM und eFLE-XX Geräte.
- Präzise, aufschlussreiche Flexibilitätstests, mit Erkennung von Fehlbewegungen. Hier werden Beweglichkeitsschwächen deutlich, die wir dann konkret mit dem richtigen Training bekämpfen können und so die Schmerzen lindern.
- Darstellung des biologischen Alters getrennt nach Kraft, Cardio, Stoffwechsel und Flexibilität. Die nötigen Daten werden über den Fitness Hub, die EGYM Geräte und der Inbody Körperanalyse ermittelt und sowohl im Hub selbst, aber auch für jeden zu Hause auf der SPORT-IN App dargestellt und erklärt. Ebenso sind die Fortschritte dokumentiert. Das Ganze ist für SPORT-IN Mitglieder inclusive!

SPORT-**OUT**

TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

Das SPORT-OUT bietet auf über 400 qm die Vorzüge eines kompletten Fitnessstudios mit dem Unterschied, dass man sein Training in der Natur verbringt. Trotzdem kommt das Ambiente eines coolen Fitnessstudios nicht zu kurz. Die Kraftgeräte sind überdacht und somit vor Regen und direkter Sonne geschützt. Der Zutritt erfolgt wahlweise über das SPORT-IN oder direkt vom Parkplatz aus!

Das SPORT-OUT ist bei allen Geräte Mitgliedschaften im SPORT-IN inclusive und ebenfalls bei der KRAFTWERK Mitgliedschaft.

Es wurde aber auch eine reine SPORT-OUT Mitgliedschaft entwickelt, welche alle 4 Wochen wieder gekündigt werden kann und das für nur 7,99 € pro Woche + einmalige Startgebühr von 39 €!

Folgendes ist hier inklusive:

- Freihanteltraining, Functionales Training, Gerätetraining an den Plate-Loaded- Geräten
- myhome Fitness mit über 1.000 Kursen für zu Hause
- Functional Kurse, welche draußen stattfinden (nur bei gutem Wetter)
- Ersteinweisung
- Kostenlose Parkplätze
- Zugang zur SPORT-IN efit app (Verwaltungsapp)
- Zugang zur SPORT-IN egym app (Trainingsapp)
- Der Zutritt erfolgt über das Drehtor vom Parkplatz aus!
- Das SPORT-OUT hat täglich ab 6 Uhr geöffnet!

Mitgliedschaften können hier online abgeschlossen werden:

Nähere Infos bekommt man hier: https://sport-in-wust.de/sport-out oder unter 03381-25400!

5 KILO IN 5 WOCHEN.

Versprochen!*

Mehr Muskeln, weniger Fett.
Neues Fettkiller-Konzept mit
H.I.I.T.-Training und EPOC-Effekt![1]

Garantiert happy! Oder Geld zurück!

Sie erhalten:

- Maßgeschneiderter Trainingsplan, abgestimmt auf Ihr persönliches Figurziel
- 5 Wochen hocheffektives Training, wahlweise einzeln und/oder in der Gruppe, so oft Sie wollen
- Körperanalyse vorher/nachher
- myintense+ Online-Abnehmprogramm mit wöchentlichen Videos, Ernährungsplänen und leckeren Rezepten
- Fett-weg-Tipps
- alle Kurse und Nutzung des Wellnessbereichs
- Zugriff auf über 1000 Online-Kurse für Ihre Wunschfigur

Alles für nur 24 Euro**

**Regulärer Preis 99 €, die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen mindestens 75 €

Wir versprechen:

Sind Sie nach dem 5-Wochen-Programm nicht zu 100% mit dem Ergebnis zufrieden, erhalten Sie sofort Ihr Geld zurück.

(Voraussetzung: Mindestens 10 absolvierte Trainingseinheiten)

Mario Schneider

Mario Schneider
Inhaber des SPORT-IN

* Das Programm ist ideal für alle Menschen mit mindestens 5 Kilo über Idealgewicht. Erfahrungswerte zeigen, dass 1 Kilo pro Woche zu schaffen ist.

SPORT-IN

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

[1] EPOC = Excess Post-exercise Oxygen Consumption („Nachbrenneffekt")
H.I.I.T. = Hoch effektives Intervalltraining für schnelle Fettverbrennung