TOTALVITAL

Zeitschrift des Sport-In für Fitness, Figur und Gesundheit

SPORT-IN

IHRE ZEIT FÜR FITNESSTRAINING!

Finden Sie Ihren Bio-Rhythmus und trainieren Sie leichter.

Seite 04 & 05

TABLETTE ODER ZWIEBELSAFT?

Die besten Hausmittel gegen Schniefnase & Co.

Seite 06

KNIEN SIE SICH REIN?

Ihr Kniegelenk unter der Lupe

Seite 12 & 13

LIEBE **FITNESSFREUNDE,**

der Herbst steht vor der Tür und damit wieder eine Zeit, die Einkehr und Ruhe verspricht. Nach den letzten herausfordernden Monaten vielleicht eine willkommene Atempause, um mal wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Auf jeden Fall sollten wir diesen Herbst nutzen, um uns selbst Gutes zu tun und das Beste aus dem Schmuddelwetter und Co. zu machen. Wichtig ist einmal mehr die eigene Gesundheitsvorsorge, die durch regelmäßiges Fitnesstraining am besten unterstützt wird. Deshalb zeigen wir Ihnen noch einmal ausführlich die positiven Effekte von Muskeltraining auf Ihre Gesundheit. Außerdem stellen wir Ihnen die besten Hausmittel gegen Schniefnase und Co. vor und lassen Sie herausfinden, zu welcher Zeit Sie am meisten Energie für Ihr Training haben – mit diesem Wissen brauchen Sie deutlich weniger Selbstüberwindung, um Ihre Trainingsroutine im Alltag zu etablieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und kommen Sie gesund und fit durch den Herbst!

Herzlichst,

Brit und Mario Schneider

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

ÖFFNUNGSZEITEN

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

SPORT-**IN**

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

IN DIESER **AUSGABE**

03 MOTIVATION
Gib alles, nur nicht auf!

04 FITNESS
Ihre Zeit für Fitnesstraining

06 GESUNDHEIT
Tablette oder Hustensaft?

08 FITNESS UND GESUNDHEIT
Ihre beste Gesundheitsvorsorge

11 WISSENSWERT
Gewusst, dass ...

12 GESUNDHEIT
Knien Sie sich rein?

14 WOHLFÜHLEN
Lifehacks für ein sonniges Gemüt

15 NEUES AUS DEM CLUBALLTAG
Kursoffensive 2021

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 114480

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.

GIB ALLES

NUR NICHT AUF!

Wahrer Erfolg kommt leider selten über Nacht, genauso wenig, wie man große Ziele im Handumdrehen erreicht. Im Gegenteil, oft müssen wir für unsere Ziele auch Durststrecken und Phasen ohne Motivation und mit Rückschlägen überstehen. Diese Momente, wo es zäh und anstrengend wird, sind aber notwendig, um unseren Willen zu stärken – in diesen Situationen wachsen wir über uns selbst hinaus. Nun kommt es erst recht darauf an, dass Sie sich auf Ihr Ziel fokussieren und dranbleiben. Deshalb: Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, dann halten Sie durch und denken Sie daran, dass Sie, gerade, wenn es anstrengend wird, die meiste Entwicklung und den besten Fortschritt erzielen!

IHRE ZEIT FÜR FITNESSTRAINING

FINDEN SIE IHREN BIO-RHYTHMUS UND TRAINIEREN SIE LEICHTER

Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, morgen vor der Arbeit eine Runde joggen zu gehen? Oder abends nach dem Büro direkt ins Fitnessstudio weiterzufahren? Oder in die Mittagspause eine kleine Sporteinheit zu integrieren?

Und obwohl Sie hochmotiviert waren und die besten Absichten hatten, konnten Sie diese Vorhaben nie umsetzen, richtig?

Das liegt möglicherweise daran, dann Sie versucht haben, zu der für Sie falschen Tageszeit zu trainieren! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrem eigenen Bio-Rhythmus in Einklang kommen und dadurch mit mehr Spaß und Effektivität trainieren!

DIE THEORIE DES BIO-RHYTHMUS

Die Theorie des Bio-Rhythmus geht davon aus, dass die physische und intellektuelle Leistungsfähigkeit des Menschen sowie sein Gemütszustand über den Tag bestimmten Hochs und Tiefs unterworfen sind. Wir sind also nicht immer gleich leistungsfähig. Dabei gibt es natürlich viele Überschneidungen, die gesellschaftlich geprägt sind (z.B. tagsüber wach sein, nachts schlafen), aber auch viele individuelle Parameter (z.B. Frühaufsteher oder Langschläfer). Je besser man seinen eigenen Bio-Rhythmus kennt, desto eher kann man seinen Alltag an die eigenen Leistungshochs und -tiefs anpassen und mit mehr Energie durch den Alltag kommen. Dies bezieht sich auch auf das regelmäßige Training. Lege ich mein Training immer auf eine Zeit, in der ich mich in einem Leistungstief befinde, bedeutet Training für mich immer eine Qual und Überwindung und das Training selbst ist anstrengender und weniger effektiv, als wenn ich zu einem Zeitpunkt trainiere, an dem ich physisch in einem Leistungshoch bin.

WIE FINDE ICH MEINEN BIO-RHYTHMUS?

Ganz klar: Durch Selbstbeobachtung! Idealerweise starten Sie dieses Experiment im Urlaub oder zumindest an einem Wochenende ohne Termine. Gehen Sie einmal bewusst ohne Zeitdruck durch den Tag, hören Sie auf Ihren Körper und stellen Sie sich folgende Fragen:

- **WANN** werden Sie wach, wenn Sie sich keinen Wecker stellen?
- **WANN** haben Sie Lust, Ihren Kopf zu beschäftigen (z.B. etwas lesen, Formulare ausfüllen, E-Mails beantworten, organisatorische Aufgaben erledigen)? Wann sind Sie besonders fokussiert, konzentriert und klar im Kopf?
- **WANN** bekommen Sie Hunger? Brauchen Sie eher mehrere kleine Mahlzeiten oder weniger und dafür größere Portionen?
- **WANN** haben Sie Lust, Ihren Körper zu bewegen (z.B. Einkaufen zu gehen, einen Spaziergang zu machen etc.)?
- **WANN** werden Sie müde und brauchen eine Pause (z.B. wenn Sie Hunger bekommen, nach dem Essen, mittags oder nachmittags)?
- **WANN** möchten Sie ins Bett gehen bzw. wann fährt Ihr System abends runter? Ab wann sind Sie für nicht mehr aufnahmefähig und wollen Ihre Ruhe vor der Außenwelt haben?

Notieren Sie sich ein paar Tage lang Ihre persönlichen Beobachtungen – Sie werden schnell ein bestimmtes Muster entdecken. Wenn möglich, können Sie dann beginnen, Ihren Tagesablauf Stück für Stück an Ihren persönlichen Bio-Rhythmus anzupassen. Hier sind einige Ideen:

- **LEGEN** Sie sich komplizierte Aufgaben, die Ihre ganze Konzentration erfordern, auf die Zeit des Tages, in der Sie vom Kopf her die meiste Energie bereitstellen können (z.B. direkt morgens oder nachmittags).
- **PASSEN** Sie Ihre Mahlzeiten-Verteilung an: Brauchen Sie direkt nach dem Aufstehen ein Frühstück oder erst am späten Vormittag? Essen Sie lieber früh zu Abend oder spät? Wenn Sie auf Hunger mit Müdigkeit reagieren, dann planen Sie mehrere kleine Mahlzeiten ein. Wenn Sie nach dem Essen müde werden, legen Sie Ihre Mahlzeiten so, dass Sie danach entweder eine Pause machen oder nur Routine-Aufgaben erledigen müssen, für die Sie wenig Energie benötigen.
- **WENN** Sie abends lange leistungsfähig sind, dafür morgens nur schwer in die Gänge kommen, versuchen Sie, Ihre Arbeit etwas später zu beginnen und dafür abends etwas länger zu arbeiten.
- **GEHEN** Sie möglichst dann ins Bett, wenn Sie müde werden. Zögern Sie das Schlafengehen nicht heraus, sondern nutzen Sie Ihr natürliches Schlaf-Bedürfnis. Genauso wenig sollten Sie sich zum Schlafen zwingen, wenn Sie sich eigentlich noch fit und voller Energie fühlen.

TRAINING MIT DEM BIO-RHYTHMUS

Wenn Sie jetzt eine Ahnung davon haben, wie Sie energetisch funktionieren, dann nutzen Sie Ihr Wissen, um Ihre optimale Trainingszeit zu finden. Idealerweise können Sie Ihr Training in eine Phase legen, in der Sie körperlich noch oder schon fit sind, geistig aber nicht komplett leistungsfähig. Dies kann direkt morgens nach dem Aufstehen sein, in der Mittagspause oder abends – probieren Sie hier einfach aus, wann sich Fitnesstraining für Sie am besten anfühlt. Ein guter Hinweis auf Ihre optimale Trainingszeit ist, wenn Sie einen Bewegungsdrang bzw. eine körperliche Energie spüren.

Das Erkennen Ihres eigenen Bio-Rhythmus soll Sie dabei unterstützen, die Anforderungen Ihres Alltags einfacher und schneller zu bewältigen und mehr im Einklang mit Ihrer Energie zu leben. Nehmen Sie sich die Zeit, die es braucht, um herauszufinden, was Ihnen wann gut tut, und stressen Sie sich nicht: Nicht immer können alle Faktoren optimal angepasst werden, aber bereits ein paar kleine Änderungen können für Ihren Energie-Haushalt einen großen Unterschied machen!

TABLETTE ODER ZWIEBELSAFT?

DIE BESTEN HAUSMITTEL GEGEN SCHNIEFNASE & CO.

Heute ist er schnell getan, der Griff zu Aspirin, Ibuprofen und anderen Medikamenten. Bei der schnellen Verfügbarkeit von Schmerzmitteln sind die guten, alten Hausmittel meist schon längst in Vergessenheit geraten. Bei starken Schmerzen oder ernsten Erkrankungen sind Medikamente natürlich ein Segen. Bei leichten Erkältungssymptomen empfiehlt es sich jedoch, auch mal bewährte Hausmittel auszuprobieren – diese haben sich meist über Generationen bewährt und belasten den Körper weniger als herkömmliche Medikamente. Wir stellen Ihnen die wirksamsten fünf Hausmittel vor, die schon Oma kannte.

Nehmen Sie Erkältungssymptome in diesen Zeiten nicht auf die leichte Schulter und klären Sie unbedingt mit ihrem Arzt ab, ob Sie tatsächlich nur unter einer harmlosen Erkältung leiden!

SCHNUPFEN

Lagern Sie Ihren Kopf immer hoch und sorgen Sie für eine erhöhte Luftfeuchtigkeit im Raum, z.B. indem Sie ein Gefäß mit Wasser und Kamille oder ätherischen Ölen (wie Eukalyptus) auf die Heizung stellen. Dadurch werden die Schleimhäute in der Nase feucht gehalten. Um Schnupfen zu lösen, können Sie inhalieren: Dazu erhitzen Sie Wasser, geben es in eine Schüssel, halten Ihren Kopf in den Wasserdampf und atmen diesen ein. Am besten bedecken Sie Ihren Hinterkopf mit einem Handtuch, so dass kein Dampf entweichen kann. Ideal sind auch hier Zusätze wie Kamille oder Eukalyptus.

FIEBER

Oldie but Goldie ist der Wadenwickel, der die Körpertemperatur bei Fieber senkt. Dafür werden ein paar Handtücher in kaltes Wasser getaucht und dann um die Waden des Patienten gewickelt. Um die nassen Tücher werden trockene Handtücher geschlungen. Die Beine sollten während der Anwendung nicht zugedeckt werden, der restliche Körper wird allerdings warmgehalten. Sobald die Wickel sich erwärmt haben, kann man sie wieder abnehmen.

HALSWEH

Nicht lecker, aber wirksam: Gurgeln mit Salzwasser! Die Flüssigkeit reinigt den Rachenraum, tötet Keime ab und lässt die Schleimhäute abschwellen, so dass Halsschmerzen schnell wieder verschwinden. Dafür einen Teelöffel Salz in einen Viertelliter warmes Wasser einrühren und mit dieser Mischung gurgeln. Je nach Bedarf etwa fünf- bis sechsmal pro Tag wiederholen. Vorsicht: Nicht hinunterschlucken!

HUSTEN

Bei Husten hilft es natürlich, viel Tee zu trinken, am besten Lindenblütentee. Noch besser jedoch, gerade bei Reizhusten, ist Zwiebelsirup. Einfach eine Zwiebel in Würfel schneiden und mit Kandiszucker bei schwacher Hitze aufkochen. Den Sud durch ein feines Sieb drücken und dann teelöffelweise einnehmen. In Zwiebeln stecken ätherisches Öl, schwefelhaltige Verbindungen und Flavonoide, die keimabtötend und leicht antientzündlich wirken.

BLASENENTZÜNDUNG

Bei einer leichten oder beginnenden Blasenentzündung müssen Sie nicht direkt zum Antibiotika greifen. Halten Sie sich warm, trinken Sie viel und greifen Sie zu Apfelessig. Dieser wirkt sich stärkend auf das Immunsystem aus, entsäuert den Körper und reinigt die Nieren. Zudem besitzt Apfelessig eine natürliche antibiotische Wirkung, weshalb er die Bakterien in der Blase effektiv bekämpft und dadurch für eine schnelle Linderung der typischen Symptome sorgt. Verwenden Sie am besten naturtrüben Apfelessig in Bio-Qualität und rühren Sie einen Esslöffel davon in ein Glas lauwarmes Wasser ein. Bei akuten Beschwerden trinken Sie am besten dreimal täglich ein Glas davon. Um erneuten Blasenentzündungen vorzubeugen, sollte die Kur möglichst einige Wochen über die akuten Symptome hinaus fortgeführt werden.

Kindergeburtstag in der Rappelkiste

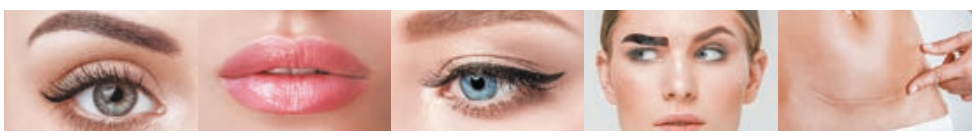
RAPPELKISTE IM SPORT-IN

Feiern Sie den Geburtstag ihres Kindes in der Rappelkiste. Wir machen die Geburtstagsparty Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis. Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und seinen Freunden Spiel, Sport, Spaß und Abenteuer.

Vorteile für die Eltern:
- *Glückliche Kinder*
- *Keine Vorbereitung nötig*
- *Eine saubere Wohnung*

Buchung und nähere Infos zum Kindergeburtstag
unter sport-in-wust.de/kindergeburtstag
Indoorspielplatz Rappelkiste, An der Bundesstr. 1, Brandenburg/Wust
https://sport-in-wust.de/rappelkiste

Sie suchen ein Permanent Make-Up, welches Ihren Ansprüchen gerecht wird?



Augenbrauen | Lippen | Lidstrich | Korrekturen | Camouflage

Als Spezialistin auf diesem Gebiet, verspreche ich Ihnen eine individuelle, auf Ihren Typ abgestimmte Pigmentierung.

Antje Warnke – offizieller Partner von LONG-TIME-LINER® Long-Lasting Beauty

antjewarnke
PERMANENT NATÜRLICH SCHÖN

Gutscheine, Preisinformationen und Antworten auf häufig gestellte Fragen erhalten Sie auf meiner Website:

Online Termin vereinbaren

+49 331 581 661 33 · info@antje-warnke.de
Lindenstrasse 7, 14467 Potsdam
antjewarnke.de

EINMALIG **20% RABATT** AUF IHRE **FITNESS-ERSTAUSSTATTUNG**

- Rabatt nur einmalig anrechenbar beim Kauf von nicht reduzierter Sportbekleidung in unserer Filiale im EKZ Wust
- gilt maximal für 1 Oberteil + 1 Hose + 1 Paar Schuhe
- anrechenbar bis 6 Wochen nach Unterzeichnung der Sport-In Mitgliedschaftsvereinbarung – bitte Sport-In Vertrag vorlegen
- gilt nur in Verbindung mit einem bestehenden oder neu beantragten INTERSPORT Club-Konto
- nicht kombinierbar mit Sport-In Exklusiv-Rabatt

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

IHRE BESTE GESUNDHEITSVORSORGE:

MUSKEL TRAINING

Kein alter Hut, sondern aktueller denn je: Starke Muskeln für eine starke Gesundheit!

Sie wissen es sicher längst, aber wir können die positiven Effekte von regelmäßigem Muskeltraining auf die Gesundheit nicht genug betonen. Gerade aktuell, in Zeiten von Lockdown, Home Office und Ausgangsbeschränkungen, leiden viele Menschen unter Gewichtszunahme, Abbau der Muskulatur, einem geschwächten Immunsystem und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, einem geschwächten Herz-Kreislauf-System und chronischen Rückenschmerzen.

Freizeitbewegung ist kein Ersatz!

Auch wenn Sie diszipliniert auf Home Training setzen und sich in Ihrer Freizeit viel bewegen (z.B. Spazierengehen oder Gartenarbeit), ist dies leider kein adäquater Ersatz für das professionell betreute Muskeltraining im Fitness-Studio. Tatsächlich belegen wissenschaftliche Studien, dass der Trainingsreiz beim Gerätetraining die mit Abstand besten Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Dabei ist die Muskulatur ist nicht nur für einen starken, belastungsfähigen Körper und schmerzfreie Bewegungsabläufe notwendig, sondern auch für Ihre Abwehrkräfte. Beim Muskeltraining werden sog. Myokine (Muskelhormone) ausgeschüttet, die die Lymphozyten, die Fresszellen des Immunsystems aktivieren – potentiell schädliche Erreger werden dadurch schneller und effizienter beseitigt.

Muskelmasse erhalten

Umso ungünstiger ist es für Ihr Immunsystem, wenn Muskelmasse abgebaut wird. Und dies geschieht ab dem 30. Lebensjahr automatisch. Mit gezieltem Krafttraining können Sie durch die regelmäßige Muskel-Beanspruchung diesen Verlust stoppen. Die Muskelmasse zu erhalten bzw. wieder aufzubauen ist aber nicht nur für Ihre Abwehrkräfte wichtig, sondern auch für Ihren restlichen Körper: Eine trainierte Muskulatur stabilisiert den Körper, hält die Bänder und Sehnen geschmeidig, festigt die Knochen und unterstützt die Gelenke.

Stark und schlank

Und auch gegen Übergewicht ist Krafttraining die ideale Lösung. Muskelmasse verbraucht selbst im Ruhezustand, also wenn Sie abends auf dem Sofa liegen, mehr Energie als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskelmasse aufbauen und Ihre Fettmasse abbauen, dann erhöht sich automatisch Ihr Grundumsatz: Sie verbrauchen auch beim Nichts-Tun mehr Kalorien als vorher. Muskeln sind quasi die körpereigenen Brennöfen. Auf diese Weise verhindert Muskeltraining den bekannten Jo-Jo-Effekt und hilft Ihnen, Ihr neues Gewicht auch langfristig zu halten.

Ein starker Rücken kann auch entzücken

Je kräftiger Ihre Muskeln sind, desto weniger belastet ist Ihr Rücken. Ein starkes Muskelkorsett führt dazu, dass Sie beweglich bleiben, sich schmerzfrei durch Ihren Alltag bewegen können und die Verletzungsgefahr (z.B. bei Stürzen) minimieren. Auch das Risiko von Bluthochdruck, Osteoporose und anderen „Zivilisationskrankheiten“ wird mit gerätegestütztem Krafttraining deutlich gesenkt.

Schon gewusst? Muskeltraining sensibilisiert auch die Insulin-Rezeptoren der Zellen, so dass die Zellen den mit Mahlzeiten angelieferten Zucker leichter aufnehmen und die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produziert. Dies senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Ab an die Geräte!

Wissenschaftlich bestätigt ist, dass der Trainingsreiz, der bei Gerätetraining auf die Muskeln einwirkt, einzigartig ist seiner Wirkungsbreite ist. Das regelmäßige Training gegen einen Widerstand mit einer gezielt eingesetzten und kontrollierten Intensität stellt eine positive Belastung für den Muskel dar, an der dieserl konstant wachsen kann und die durch keine andere Trainingsweise zu erreichen ist. Die wirklich positiven Effekte auf Ihre Gesundheit und Ihren Körper erfahren Sie also bei gerätegestütztem Muskeltraining unter professioneller Anleitung. Unser erfahrenes Trainerteam steht Ihnen gerne zur Seite und erstellt ein für Sie optimales Trainingsprogramm.

Keine Angst vor starken Muskeln!

Liebe Frauen, scheuen Sie das Muskeltraining nicht aus Angst vor unweiblichen Muskelbergen. Es ist zwar richtig, dass Muskeltraining mit Gewichten die körpereigene Testosteron-Produktion ankurbelt. Jedoch produziert der weibliche Körper dies nur in so geringer Menge, dass Sie keine stark ausgeprägten bzw. aufgepumpten Muskeln befürchten müssen, selbst wenn Sie intensiv trainieren!

Textilpflege Krause

Wäscherei und Reinigung, Mietwäscheservice, Bootsplanen, Pferdedecken, Flammschutzausrüstung Gardinenservice, Teppich und Lederreinigung

14776 Brandenburg Wilhelmsdorfer Str. 4-6 Tel. 03381 702601 www.textilpflege-krause.de

... PLANK

DIE BESTE ÜBUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER IST?

Planks (zu Deutsch: Unterarmstütz) sind nicht nur eine sehr einfache Fitnessübung, sondern auch eine extrem effektive. Im Unterarmstütz werden alle großen Muskelgruppen des Körpers gleichermaßen beansprucht und damit ist ein Trainingseffekt für den ganzen Körper gegeben. Besonders die Körpermitte, also Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur, werden angespannt. Aber auch die Gesäßmuskeln, die Beine und die Arme müssen in dieser Position richtig arbeiten. Und je länger der Stütz gehalten wird, desto mehr wird auch die Ausdauer trainiert. Außerdem verbessern Sie Ihre Haltung und beugen Rückenschmerzen vor. Nur 3 x täglich für 1-2 Minuten ausgeführt, hat diese schöne Übung schon richtig Effekt!

GEWUSST, DASS ...

... SIE MIT ALKOHOL

IHR FETT NICHT WEGKRIEGEN?

Wer mit Fitnesstraining ein bestimmtes körperliches Ziel verfolgt, z.B. Muskelaufbau oder Gewichtsabnahme, der sollte nicht zu oft zum Feierabend-Bier oder einem Glas Wein greifen, denn Alkohol hemmt die Fettverbrennung im Körper. Zum einen hat Alkohol mit sieben Kalorien pro Gramm (mehr Kalorien als Zucker) einen hohen Kaloriengehalt. Viel wichtiger ist jedoch, dass der Körper Alkohol als „gefährliche Substanz" einstuft und dessen Abbau als Priorität betrachtet. Das heißt, der Körper beginnt sofort mit dem Alkoholabbau und stellt in dieser Zeit den Fettabbau hinten an. Dieser wird also verlangsamt. Zusätzlich schlägt sich Alkohol auch negativ auf die Leistungsfähigkeit und Kondition beim Training aus, wie wissenschaftliche Studien herausfanden.

... RUCOLA SALAT

GEGEN HEISSHUNGER HILFT?

Grund dafür ist, dass Rucola viele Bitterstoffe enthält und Bitterstoffe bremsen nachweislich nicht nur das Hungergefühl, sondern vor allem auch den Heißhunger auf Süßes. Wenn Sie also gerade abnehmen wollen oder mit Schoko-Heißhunger zu kämpfen haben, bauen Sie am besten folgende Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein, denn diese enthalten viele Bitterstoffe: Grapefruit, Rucola, Chicorée, Rosenkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Artischocke.

KNIEN SIE SICH REIN?

Ihr Kniegelenk unter der Lupe

Knieprobleme und Belastungs-Schmerzen können im Alltag stark einschränken und viele Menschen stellen dann jegliche sportliche Betätigung ein. Dies ist aber ein Fehler, wie Mediziner sagen. Unser Knie braucht Bewegung, um gesund zu bleiben und es wieder zu werden. Wir haben uns das Knie-Gelenk mal genauer angeschaut und geben Ihnen alle wichtigen Infos rund um dieses größte Gelenk im menschlichen Körper!

Das Knie: Ein kompliziertes Gelenk!

Ihre Knie sind wichtiger für Ihren gesamten Körper, als Ihnen im Alltag wahrscheinlich bewusst ist. Das komplexe Kniegelenk verbindet nämlich nicht nur Ober- und Unterschenkel, sondern trägt auch unser komplettes Körpergewicht. Dank unserer Knie können wir unsere Beine beugen und strecken, außerdem leicht nach innen und außen drehen. Experten bezeichnen es daher als ein Dreh-Scharnier-Gelenk. Schon bei der oberflächlichen Betrachtung wird klar: Das Kniegelenk ist ziemlich komplex. Es besteht aus Innenband, Außenband, Meniskus, Kreuzband und Kniescheibe. Bänder und Sehnen halten das komplexe Gelenk stabil und die unregelmäßigen Gelenkflächen an Ort und Stelle. Dabei befinden sich die Kreuzbänder im Inneren des Kniegelenkes. Sie stabilisieren das Knie beim Strecken und Beugen. Außen- und Innenband sind für die Stabilität des gestreckten Knies verantwortlich, sie liegen seitlich.

Anfälligkeit für den Alterungsprozess

Zusätzlich zu Bänderverletzungen, die bei falschen Bewegungen, Stürzen und Unfällen auftreten können, ist die häufigste Ursache für Schmerzen im Knie Arthrose. Dabei führt der fortschreitende Gelenkverschleiß dazu, dass der Knorpel im Kniegelenk verschlissen bzw. zerstört wird. Anhaltende Schmerzen im Knie und eine eingeschränkte Beweglichkeit des Gelenks sind typische Symptome, die auf eine Knie-Arthrose hindeuten. Der Verschleiß wird durch verschiedene Faktoren verursacht: Einerseits durch den normalen Alterungsprozess des Körpers, andererseits jedoch auch durch:

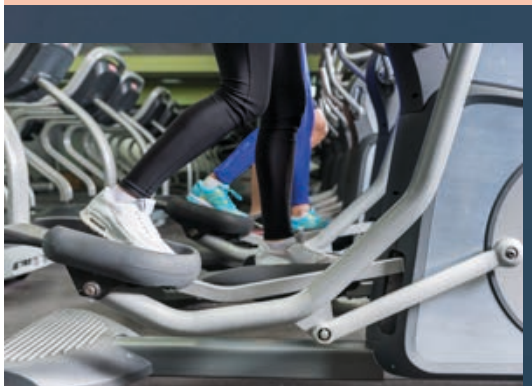
- **Andauernde Überlastung:**
  Bestimmte belastende Bewegungen werden über Jahre hinweg täglich ausgeführt (z.B. Berufe, in denen man viel kniet, wie Fliesenleger).
- **Fehlbelastungen (v.a. bei Frauen):**
  Schuhe mit hohen Absätzen verlagern den Körperschwerpunkt nach vorne, wodurch der Rücken ins Hohlkreuz geht und als Ausgleich die Knie gebeugt werden. Dies führt zu vermehrtem Druck in den Kniegelenken.
- **Übergewicht:**
  Überflüssige Pfunde sind eine extreme Belastung für die Kniegelenke, da sie das meiste Körpergewicht tragen müssen.
- **Mangelnde Bewegung:**
  Werden die Kniegelenke zu wenig bewegt, verlieren die Bänder und Sehnen an Spannkraft und das ganze Bein an Stabilität.

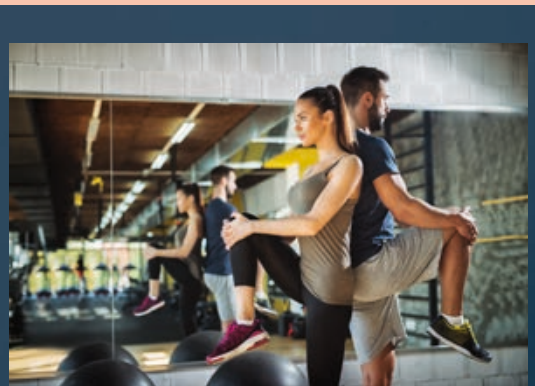
Viel bewegen, wenig belasten

... so lautet die allgemeine medizinische Sport-Empfehlung bei Arthrose im Knie. Eine Kombination aus Ausdauereinheiten, Dehn- und Kräftigungsübungen ist am wirkungsvollsten, um den Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Bitte holen Sie vor dem Trainingsstart jedoch immer die Meinung Ihres behandelnden Arztes dazu ein.

Ideale Trainingsarten für Menschen mit Knieproblemen sind:

- Crosstrainer
- Radfahren
- Zügiges Gehen ohne Steigung (z.B. auf dem Laufband, Nordic Walking)
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Muskeltraining. Bevorzugen Sie Übungen, die im Sitzen durchgeführt werden können und bei denen kein Druck auf die Kniegelenke entsteht. Eine starke Oberschenkelmuskulatur stabilisiert das Knie und nimmt ihm Belastung ab
- Yoga (mit Verzicht auf die Übungen, die auf den Knien ausgeführt werden)





Lifehacks für ein sonniges Gemüt

Zugegeben, die kürzer werdenden Tage, die kälteren Temperaturen und Dauerregen können einem schon mal auf die Stimmung schlagen. Andererseits ist gute Laune in erster Linie Kopfsache – wir haben also viel mehr Einfluss darauf, wie es uns geht, als wir oft denken. Für ein sonniges Gemüt und eine positive Grundeinstellung in diesem Herbst haben wir Ihnen die besten Tipps zusammengestellt – oft ist es einfach schon hilfreich zu erleben, dass man seiner eigenen Laune nicht hilflos ausgeliefert ist.

Lifehack 1

GUTE LAUNE IST KOPFSACHE

Oft denken wir, dass die äußeren Umstände an unserer trüben Stimmung schuld sind. Dies ist aber nur bedingt richtig: Wir bewerten die äußeren Umstände auf eine Art und Weise, die uns schlechte Stimmung verursacht. Die negative Stimmung entsteht also aufgrund unserer Bewertung. Zum Beispiel: Wenn es draußen regnet, obwohl wir einen Ausflug geplant haben, reagieren wir mit schlechter Laune, weil unser Ausflug nicht stattfinden kann. Hilfreicher ist es jedoch, die äußeren Umstände so positiv wie möglich zu bewerten, damit die schlechte Stimmung erst gar nicht entsteht. In diesem Fall könnten wir sagen: „Schade, dass der Ausflug nicht stattfinden kann, aber dann machen wir es uns heute daheim richtig gemütlich mit einem schönen Film und kochen zusammen etwas Leckeres!“ Umdenken, statt mit den äußeren Umständen zu hadern, das ist die Basis für eine positive Grundstimmung. Versuchen Sie doch mal eine Woche lang, alle äußeren Umstände für Sie selbst positiv zu interpretieren.

Lifehack 2

TRAINING FÜR GLÜCKSHORMONE

Fitnesstraining schüttet Glückshormone wie Serotonin aus, ist also das beste Mittel gegen den Herbstblues. Auch hier machen wir uns von den äußeren Umständen unabhängig und produzieren die gute Laune in uns selbst. Bereits 45 Minuten Training dreimal die Woche sorgen für eine durchgängig bessere Grundstimmung. Machen Sie sich diesen Fakt zu Nutze und etablieren Sie diesen Herbst eine Trainingsroutine. Das gute Gefühl, den inneren Schweinehund überwunden und den Allerwertesten von der Couch bewegt zu haben, gibt es noch obendrauf, sowie den fitten und gesunden Körper!

Lifehack 3

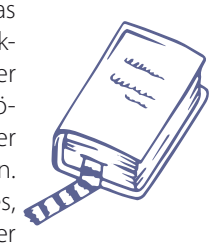
POSITIVE REIZE SETZEN

Gute Gefühle werden auch von sensorischen Reizen ausgelöst, zum Beispiel wenn wir etwas riechen, was wir mögen, oder etwas Leckeres schmecken. Achten Sie in der grauen Herbstzeit besonders auf schöne, warme Beleuchtung (z.B. Kerzenlicht), diese tut jetzt der Seele besonders gut. Leckere, wärmende Speisen (z.B. Hühnersuppe) und warme Getränke (Tee, Kakao) sorgen für eine behagliche und gemütliche Stimmung. Auch schöne Musik sorgt für Entspannung. Legen Sie sich vielleicht eine Duftlampe zu, bei der ätherische Öle in heißem Wasser verdampfen. Lavendel beruhigt gestresste Nerven, Orange und Zitrone sorgen für eine positive Stimmung, Eukalyptus ist gut bei aufziehenden Erkältungen und Zimt mindert Heißhunger und weckt Kindheitserinnerungen.

Lifehack 4

AUSZEITEN NEHMEN

Wenn der Alltagsstress wieder voll zuschlägt und wir uns im Hamsterrad abstrampeln, ist es wichtig und sinnvoll, dass wir uns regelmäßig schöne Auszeiten vom Alltag gönnen. Im Sommer gelingt uns das durch die vielen Outdoor-Aktivitäten oft leichter, aber auch der Herbst bietet schöne Möglichkeiten, um wieder bei sich selbst anzukommen. Legen Sie sich in ein heißes, duftendes Schaumbad. Oder besuchen Sie einen Yoga-Kurs, um Ihren Körper wieder wahrzunehmen. Entspannend wirken auch Meditationen, Tanzen und Progressive Muskelentspannung. Erlaubt ist, was Ihnen Spaß macht: Einen Sonntag mit Filmschauen im Bett verbringen, neue exotische Rezepte ausprobieren, malen, ein inspirierendes Buch lesen – probieren Sie aus, was bei Ihnen gute Gefühle verursacht, und nehmen Sie dich dafür Zeit! So kommen Sie entspannt und glücklich durch den Herbst.



KURSOFFENSIVE

- Über **130 Livekurse** mit TOP-ausgebildeten Kursleitern im Monat
- Über **250 virtuelle Kurse** im hochmodernen SPORT-IN Kursraum im Monat
- Über **1.400 professionelle Online-Kurse** für das Training zu Hause

LIVE KURSE

13 Kursleiter präsentieren im SPORT-IN figur- und gesundheitsoptimierte Kurse sowohl indoor, als auch outdoor. Regelmäßige Fortbildungen sorgen für sehr hohe Qualität der Kurse in top modernen Kursräumen!

LES MILLS BODYPUMP

ist ein Langhantel-Workout für alle, die schlank, definiert und schnell fit sein wollen. Durch den Einsatz von leichten bis mittelschweren Gewichten und vielen Wiederholungen ist BODYPUMP ein Ganzkörper-Workout, das bis zu 540 Kalorien verbrennt.

FLE-XX WBS GYMNASTIK

ist ein effektives Beweglichkeitstraining in alle Richtungen zur Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Körpers. Verbessert Schmerzen in Rücken und Gelenken.

BODY-FIT

ist ein ausdauerbetontes Training mit leichten Gewichten und Bändern für eine schnelle Fettverbrennung!

VIRTUELLE KURSE VON LES MILLS

WARUM „VIRTUELL“ IM SPORT-IN ETWAS BESONDERES IST.

- Unsere virtuellen Kurse sind Versionen von Live-Kursen und durch die Kinoqualität und Top-Instruktoren genauso mitreißend.
- Sie sind wissenschaftlich so konzipiert, dass unsere Mitglieder mit topaktueller Musik und talentierten „Rockstar-Instruktoren“ die besten Resultate erzielen.
- Immer, wenn keine Livekurse stattfinden, gibt es virtuelle Kurse. Man muss sich also nicht mehr nach Zeiten richten, weil ganztags Kurse stattfinden.

MYHOME FITNESS

Jedes Sport-In Mitglied erhält einen Zugangscode zu über 1.400 professionellen Kursen, welche man bequem von zu Hause machen kann. Manchmal schafft man es einfach nicht mehr ins Fitnessstudio zu fahren oder möchte auch im Urlaub aktiv sein.

MAN IST HOCH FLEXIBEL UND DAZU NOCH INDIVIDUELL:

- Von 5 - 120 Minuten Laufzeit
- Von Fatburner bis Yoga
- Alle Level, egal wie fit Sie sind
- Einfach filtern & Kurs auswählen

Dieses Gesamtpaket gibt’s für nur

7,99 € PRO WOCHE!

Einfach Beratungstermin unter 03381-25400 vereinbaren.

SPORT-IN

BAUCH-WEG-STUDIE

80 Personen (m/w) aus Brandenburg und Umgebung gesucht!

Wir suchen Tester für eine Studie mit dem weiterentwickelten Bauchgurt Slim Belly.

Sie erhalten:

- Einweisung in Ihr Training mit Slim Belly, wahlweise an Trainingsgeräten und/oder Gruppenkursen
- 4-wöchige Betreuung durch erfahrene Trainerinnen und Trainer
- Vorher-Nachher-Erfolgscheck (Bauchumfang, Körperfett, Gewicht)
- Nutzung des Wellnessbereichs
- Einen Erfolgsplaner mit Tagebuch und praktischen Ernährungstipps

Die Studie dauert 4 Wochen mit je 3 Einheiten pro Woche à 30-40 Minuten mit Slim Belly.

Teilnahmegebühr: 99 Euro

Als Dank für Ihre regelmäßige Teilnahme (12 Trainingseinheiten in 4 Wochen) erhalten Sie einen Slim Belly Bauchgurt gratis.

JETZT ANMELDEN UND TEILNAHMEPLATZ SICHERN

03381-25400

Die Studie wird durchgeführt im:

SPORT-IN

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

slim belly®
by AIRPRESSURE BODYFORMING

Besuchen Sie uns auf facebook

www.slim-belly.com