

Ausdauertraining: Wie anstrengend muss es sein?

Was Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren und Cardio-Workouts gemeinsam haben? Sie trainieren unsere Ausdauer. Das zählt sich aus - nicht nur, weil die Sport-Einheit nach einem anstrengenden Tag für einen freien Kopf sorgt oder uns morgens in Schwung bringt.

«Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Fitness und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen», sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

HIIT IST BESONDERS SCHWEIßTREIBEND

Viele haben vom Training aber ein bestimmtes Bild im Kopf - das ihnen die Lust auf Bewegung vielleicht sogar verdirbt. Ob auf dem Rad, der Laufstrecke oder der Matte: Der Schweiß muss laufen, der Körper richtig an seine Grenzen gepusht werden. Nur dann bringt all das hier etwas, oder?

HIIT lautet hier oft das Stichwort, dahinter verbirgt sich das sogenannte hochintensive Intervalltraining. Bei dieser Trainingsmethode gibt es kurze Belastungsintervalle von wenigen Minuten, «die sich sehr anstrengend anfühlen», so Reuter, gefolgt von kurzen Pausen. HIIT setzt eine gute Belastbarkeit voraus.

Was, wenn man die nicht hat? Oder einfach keine Lust darauf hat, sich zu verausgaben? Die gute Nachricht: Ausdauertraining kann auch entspannter aussehen - und ebenso auf die Gesundheit einzahlen.

LISS HEIßT: GENUG LUFT, UM SICH UNTERHALTEN

LISS lautet hier die Bezeichnung. Das steht für «Low-Intensity Steady State», übersetzt: niedrige Intensität im Dauerzustand. Ob beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen - hier trainiert man mit moderater Intensität. Heißt: «Diese Methode fühlt sich etwas anstrengend an, lässt aber genügend Luft, um sich zu unterhal-

ten», sagt Marcel Reuter. Dafür sind die Einheiten insgesamt länger. Wie viel LISS-Training nötig ist, um gesundheitliche Effekte zu erreichen? Hier hilft ein Blick auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Pro Woche sollten es für Erwachsene 150 Minuten moderates Ausdauertraining sein. Die lassen sich zum Beispiel auf drei Sessio-

ES KOMMT AUCH AUF ZIELE UND ZEITBUDGET AN

Und was ist nun besser - HIIT oder LISS? «Studien belegen, dass beide Methoden die körperliche Fitness steigern und sich positiv auf die Gesundheit auswirken - etwa durch die Senkung von Blutdruck oder Körperfett», sagt Marcel Reuter.

Wer allerdings besonders zeiteffizient sporteln will, ist mit HIIT besser bedient. «So können in kürzerer Zeit vergleichbare oder sogar bessere Ergebnisse erzielt werden», sagt der Fitness-Experte. Wer auf dieses intensive Ausdauertraining setzt, kommt gemäß der WHO-Empfehlung mit 75 Minuten Aktivität pro Woche aus. Moderates und intensives Training lassen

sich aber auch kombinieren. Sportliche Ziele, Zeitbudget, körperliche Voraussetzungen: All das spielt Reuter zufolge eine Rolle, wenn es darum geht, den passenden Trainingsansatz für sich selbst zu finden.

Menschen mit Vorerkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, sollten sich allerdings vorab sportmedizinisch durchchecken lassen.



PhysioWelt Garbsen

Martina Hobeisel



individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 -30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de



best VISION OPTIC
Lange-Feld-Str. 47, 30926 Seelze/Letter

Angebot gültig bis 30.09.2025

komplette individualisierte Gleitsichtbrille*

inklusive Augen-Gesundheits-Check auf Augentrockenheit

für nur 450€

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. *inkl.: Fassung (roter Punkt); Gleitsichtgläser größtmögliche Sehbereiche (individual); superentspätelt; gehärtet; ohne Beschränkung der Sehschärfe (soweit technisch möglich). Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de.

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

0511 - 47 37 39 02 letter@bestvisionoptic.de

Best Vision Optic sucht für sofort Augenoptiker m/w/d

Individuell gefertigte Brillengläser: So nah wie möglich am natürlichen Sehen

Für Menschen mit Sehhilfe ist das Ziel klar: so sehen zu können, als bräuhete man keine Brille. Möglich wird das heute durch hochpräzise, individualisierte Brillengläser, die deutlich mehr leisten als Standardmodelle. Sie berücksichtigen nicht nur Dioptrien und Achsenlage, sondern auch persönliche Parameter wie Augenabstand, Blickverhalten, Leseneigung oder sogar die Sitzposition im Alltag.

Sehen so nah am Original wie möglich. Aktuell läuft dort eine besondere Aktion, bei der Kundinnen und Kunden nicht nur individuell gefertigte Gleitsichtbrillen zu einem Festpreis erhalten, sondern auch ein Extra: ein Augengesundheits-Check, speziell für das häufige Problem trockener Augen.

Du suchst einen Ausbildungsplatz zur/zum Augenoptiker:in?

Gerade bei Gleitsichtgläsern zeigt sich der Unterschied deutlich. Je genauer die Gläser auf die individuellen Sehgewohnheiten abgestimmt sind, desto komfortabler ist das Seherlebnis - und desto natürlicher fühlt sich das Sehen an. Wer etwa oft zwischen Bildschirm, Smartphone und Ferne wechselt, profitiert enorm von maßgeschneiderten Lösungen. Im Fachgeschäft in Letter im best VISION OPTIC setzt man genau auf diese Philosophie:

Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir eine fundierte Ausbildung in einem modernen Fachgeschäft mit direktem Kundenkontakt, hochwertiger Technik und echter Handwerkskultur - inklusive spannender Einblicke in optometrische Dienstleistungen wie Tränenfilmanalyse & Sehanalysen.

Wir freuen uns auf motivierte Nachwuchskräfte, die die Zukunft des Sehens mitgestalten möchten - vielleicht mit dir?

ANZEIGE

Spröde Fingernägel: Was wirklich hilft!

Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln ratsam, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.



„Seit ich Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® nehme, sind meine Nägel viel widerstandsfähiger geworden und reißen nicht so schnell ein - ein wahrer Zugewinn für meinen Alltag!“

Barbara Feldmann, 42

RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauenswürdiger ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.*

Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

UNSER TIPP: GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, braucht es einige Monate Zeit, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Deshalb sollte die Anwendung mindestens 8 bis 16 Wochen konsequent durchgeführt werden.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. I0VIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2025



Ihre Nägel sind spröde, weich oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

URSACHEN FÜR SPRÖDE NÄGEL

Wer zu spröden oder rissigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt - die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken und suchen nach schneller Hilfe. Doch selbst detaillierte Pflegeroutinen etwa aus dem Internet oder zunächst vielversprechende Tipps aus dem Bekanntenkreis bringen oft keine Verbesserung. Was viele nicht wissen: Hinter brüchigen Nägeln steckt meist mehr als

bloß mangelnde Pflege - ein genauer Blick auf mögliche Ursachen lohnt sich.

Der Erhalt schöner Nägel kann oftmals zur Herausforderung werden. Speziell dann, wenn äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Desinfektions- und Putzmitteln dazu beitragen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Häufig steckt aber ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt dahinter, der Nagel ist von vornherein bereits geschwächt und spröde. Konkret geht es dabei um folgende Nährstoffe:

• **Silizium** findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.

• **Zink** und **Selen** zum Erhalt normaler Nägel.

• **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den

TIPP
Nägel wachsen im Durchschnitt 0,5 bis 1,2 mm pro Woche. Für sichtbare Ergebnisse empfiehlt sich eine 3-Monats-Kur.

meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den

APOTHEKEN-TIPP bei spröden Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist auch als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €