

# AVIVA NEWSLETTER

**EIN GUTES HERZ IST EINE QUELLE DER FREUDE, DIE ALLES IN SEINER UMGEBUNG ZUM LÄCHELN BRINGT.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### SPARGELSUPPE

Zutaten:  
250 g Spargel, weiß  
500 ml Wasser  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
30 g Butter  
250 ml Milch  
15 g Mehl  
1 Eigelb

Den Spargel schälen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das Wasser mit Salz, Zucker und etwas Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spargelschalen und –abschnitte hinzufügen, 20 Minuten kochen. Anschließend in einen Sieb geben und das Spargelwasser auffangen.

Das Spargelwasser in einen Topf geben und mit der Milch zum Kochen bringen. Die Spargelstücke hinzugeben, aufkochen und 8-10 Minuten garen. Die Stücke in einen Sieb geben und das Wasser erneut auffangen. Davon 500 ml abmessen. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Das Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen durchschlagen. Die Suppe zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Das Eigelb und den Spargel zur Suppe hinzugeben.



Spargelsuppe (chefkoch.de, Bild fitforfun.de)

## Wissen mit aviva

### Sport nach Herzinfarkt

Bei Verdacht eines Herzinfarkts ist Eile geboten, da er lebensbedrohlich sein kann. Durch das Verschließen eines Blutgefäßes des Herzmuskels kann ein Herzinfarkt entstehen. Die Folge sind typische Symptome wie Atemnot, Schmerzen in der linken Brust, Beklemmung- und Angstgefühle. Jedoch können die Symptome bei Männern und Frauen unterschiedlich sein. So leiden viele Frauen zusätzlich an Schwindel und Erbrechen.

Da viele Infarkte stumm verlaufen, ist es wichtig, vorbeugend Maßnahmen zu treffen. Eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung und einem gesunden Körpergewicht können oftmals schlimmeres verhindern.

Doch was tun, wenn man bereits erkrankt ist?

Neben den Behandlungsmöglichkeiten beim Arzt, sollte man einen großen Wert auf die Nachbehandlung legen. Sind Krankengymnastik und Atemübungen abgeschlossen, folgt ein regelmäßiges Training für das Herz-Kreislaufsystem. Sportarten wie Radfahren, Wandern, leichtes Jogging und Schwimmen sind besonders geeignet. Um gemeinsam mit Betroffenen Sport zu treiben, bieten sich Herzsportgruppen an. Ziel ist es, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und einen weiteren Infarkt vorzubeugen.

## Fitnessübungen

### KRAFTÜBUNGEN AUF EINER WACKELUNTERLAGE

Vorbereitung: Großes Handtuch/Matte einrollen

#### Übung 1: leichte Kniebeuge

Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Die Knie leicht beugen, den Rücken gerade lassen und die Hüfte nach hinten schieben. Die Arme anwinkeln und die Schulterblätter nach hinten ziehen. Die Position halten  
2 x 30 Sekunden

#### Übung 2: Abduktion

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf der Unterlage. Das rechte Bein leicht beugen, das linke zur Seite abspreizen und wieder anziehen

Pro Seite 2x 15 Wiederholungen

#### Übung 3: Knie hochziehen

Das rechte Bein auf die Wackelunterlage stellen, das linke weit hinter der Matte auf dem Boden platzieren. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Arme diagonal zu den Beinen mitnehmen und das linke Bein vorne hochziehen und hinten abtippen.

Pro Seite 2 x 20 Wiederholungen



**IN DIESER AUSGABE**

**SPARGELSUPPE**

**WISSEN MIT AVIVA**

**ÜBUNGEN**