

AVIVA NEWSLETTER

NICHTS SCHMECKT BESSER ALS SICH FIT ZU FÜHLEN

aviva

MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

MINISCHNITZEL IN PILZRAHM

Zutaten: (für 4 Personen)

250g Pilze
5 Stiele Salbei
8 kleine Schweineschnitzel (ca. a 60g)
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
30g TK- italienische Kräuter
150ml Weißwein
300g Schlagsahne
50g junger Spinat

Pilze putzen, eventuell waschen und kleiner schneiden. Salbei waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Schnitzel trocken tupfen und flacher klopfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch und Salbei darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, warm stellen.

Pilze und italienische Kräuter im Bratfett ca. 5 Minuten braten. Mit Wein und Sahne ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Spinat waschen, abtropfen lassen, zur Pilzsoße geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel mit Salbei in die Soße geben. Dazu schmecken gebratene Schupfnudeln



Minischnitzel in Pilzrahm (lecker.de)

Wissen mit aviva

Stress (1/3) – Was ist Stress und wie entsteht Stress?

Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder körperliche Belastungen. Diese sorgt in Gefahrensituationen kurzfristig für erhöhte Leistungsbereitschaft. Bei seltenen Belastungssituationen ist Stress nicht gesundheitsschädlich. Dauerstress hat jedoch negative Auswirkungen auf den Körper.

Folgende Anzeichen können bei Stress auftreten: Herzklopfen, schnelle und flache Atmung, angespannte Rückenmuskulatur, Schweißausbrüche, trockener Mund, flausches Gefühl in der Magengegend sowie zittrige Hände und Knie.

Folgende Vorgänge können im Körper bei Stresssituationen beobachtet werden: Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Das Gehirn, die Steuerzentrale des gesamten Körpers, sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen. Durch Nebennieren wird Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt und die Ausschüttung von Cortisol angekurbelt. Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Dann ist der Körper für die Situation bereit. Nach der Gefahrensituation erfolgt eine Phase der Entspannung und die Körperfunktionen normalisieren sich.

Fitnessübungen

ÜBUNGEN MIT THERABAND

Theraband am Türgriff befestigen.

Übung 1:

Die Bandenden greifen. Schulterbreiter Stand mit dem Rücken zur Tür. Arme seitlich auf Brusthöhe anheben. Handinnenflächen zeigen nach vorne. Oberkörper leicht nach vorne neigen. Band leicht gespannt. Arme vor dem Körper, auf Brusthöhe, zusammenführen. 3 x 15 Wiederholungen



Übung 2:

Die Bandenden greifen. Seitlich zur Tür stellen. Grätschstand. Band auf Brusthöhe fixieren. Band leicht gespannt. Oberkörper von der Tür wegdrehen. Hüfte zeigt nach vorne. 2/2 x 15 Wiederholungen



Übung 3:

Grätschstand. Ein Bandende unter linkem Fuß fixieren. Das andere Bandende um die rechte Hand wickeln. Oberkörper leicht nach vorne neigen und eindrehen. Den Arm gestreckt diagonal nach oben ziehen und den Oberkörper gleichzeitig aufrichten. 2/2 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

MINISCHNITZEL IN

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN