

# AVIVA NEWSLETTER

**KLAR IST ES HART. ABER HART BEDEUTET NICHT UNMÖGLICH.**



**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM**

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### SHAKSHUKA- EIER IN TOMATENSOßE

Zutaten:  
 500 g Tomaten  
 2 rote Paprika  
 100 g Zwiebeln  
 800 g geschälte Tomaten  
 8 Eier  
 2 EL Kokosöl  
 2 TL Kreuzkümmel  
 2 TL Paprikapulver  
 Frische Kräuter, Salz und Pfeffer  
 4 Scheiben Brot

Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprika und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne in Kokosöl glasig dünsten. Paprikawürfel hinzugeben und mitbraten. Kreuzkümmel darüber streuen und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. anbraten. Die Tomatenwürfel und geschälten Tomaten dazu geben. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Löffel 4 Mulden in die Masse drücken. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in die Mulden geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze für weitere 5 Minuten köcheln, bis die Eier leicht stocken. Abschließend mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Chili Flakes servieren. Dazu nach Belieben Brot reichen.



Shakshuka (foodspring.de)

## Wissen mit aviva

### Körperwahrnehmung Teil 2/2

Eine gute Körperwahrnehmung hat nicht nur einen positiven Effekt auf den Sport, sondern auch auf das Berufsleben und den Alltag. Sie dient dazu das Eigenbild zu verfeinern und die Selbstwahrnehmung zu fördern. Auch die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit können gesteigert und länger gehalten werden. Sie hilft Belastung und Stress schneller abzubauen und die eigene Belastbarkeit mit ihren Grenzen zu erfahren.

Viele Menschen müssen spüren und bewusstes Wahrnehmen erst wieder lernen. Dies ist jedoch dank dem Sport möglich. Ob in Form eines Wahrnehmungsparcours, einer Phantasiereise oder dem bekannten Montagsmaler auf dem Rücken des Partners spielt dabei keine Rolle.

Erst mit einem guten Körperbewusstsein können Haltungen verändert, Bewegungen besser organisiert und ökonomisiert werden!

## Fitnessübungen

### FASZIEN TRAINING BEINE

Übung 1:  
Oberschenkelvorderseite

Unterarmstützposition, Blackroll unter dem Oberschenkel platzieren. Von der Hüfte bis zum Knie langsam den Oberschenkel abrollen.  
10x langsam abrollen



Übung 2:  
Oberschenkelaußenseite

In Seitstützposition, die Blackroll unter dem unteren seitlichen Oberschenkel platzieren. Das obere Bein angewinkelt aufstellen. Langsam von der Hüfte bis zum Knie abrollen. Anschließend die Seite wechseln.  
10x langsam pro Seite abrollen



Übung 3:  
Waden

Langsitz, Hände sind neben dem Gesäß abgestützt. Beide Beine auf die Blackroll legen. Langsam die Wade abrollen.  
10x langsam abrollen



*IN DIESER AUSGABE*

**SHAKSHUKA**

**WISSEN MIT AVIVA**

**FASZIENÜBUNGEN**