

AVIVA NEWSLETTER

HAST DE RÜCKEN, MUSST DE BÜCKEN (ZITAT HEIKO)



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

NUDELN MIT LINSEN-PILZ-RAHM

1 Zwiebel
20g Champignons
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
100ml Gemüsebrühe
200ml Schlagsahne
200g Nudeln
1 Dose Linsen
2TL Weißweinessig
3 EL Petersilie

Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel klein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden. Beides in heißem Olivenöl anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen. Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen, ohne Deckel etwa 5 Minuten einkochen. Nudeln im Wasser zubereiten. Die Linsen in der Dose abgießen, abspülen, zu den Champignons geben und aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und 1-2 TL Weißweinessig würzen. Nudeln abgießen, dabei 100ml Nudelwasser aufbewahren. Die Pasta mit der Soße mischen und ggf. etwas Nudelwasser dazugeben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.



(chefkoch.de)

Wissen mit aviva

Rückenschmerzen

Egal ob Kreuzschmerzen, ein Hexenschuss oder steifer Rücken, rund 85% aller Deutschen haben im Laufe ihres Lebens mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Verspannungen und Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Schmerzproblemen. Diese treten bei dauerhafter Überlastung, Stress, Bewegungsmangel und einseitiger Belastung wie langes Sitzen oder Stehen auf. Dadurch wird die Durchblutung eingeschränkt, die Muskelzellen erhalten nicht mehr ausreichend Sauerstoff und verspannen sich.

Um Rückenschmerzen entgegenzuwirken ist es wichtig, sich zu bewegen! Wichtig sind die mentale Einstellung, richtiges Tragen und Bücken, spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen, Entspannungsübungen oder eine Wärmebehandlung.

Fitnessübungen

STÄRKUNG RÜCKEN

Übung 1:

Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Arme vor dem Brustkorb verschränken. Die Wirbelsäule im Wechsel rund machen und wieder strecken.

3 x 15 Wiederholungen



Übung 2:

Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Oberkörper etwas nach vorne geneigt. Arme über Kopf ausgestreckt in Verlängerung des Oberkörpers. Bauch anspannen. Kleine schnelle Hackbewegungen mit den Armen ausführen.

Wichtig: Armbewegung erfolgt aus der Schulter, der Ellenbogen bleibt fest.

3 x 30 sek.



Übung 3:

Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Rücken gerade. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben. Unterarme zeigen nach oben und Handinnenflächen nach vorne. Dann die Schulterblätter so kräftig wie möglich zusammenziehen und wieder lösen.

3 x 30 sek.



IN DIESER AUSGABE

**NUDELN MIT LINSEN-
PILZ-RAHM**

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN