

# AVIVA NEWSLETTER

**SETZ DIR EIN ZIEL. MACH DIR EINEN PLAN. MACH DICH AN DIE ARBEIT. BLEIB DABEI. ERREICHE DEIN ZIEL.**



Gesund für mich

## Gericht des Tages

### AVIVA GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHENBRUST

Zutaten:  
400 g Hähnchenbrust  
500 g Brokkoli  
200 g Champignons  
1/2 Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Chilischote  
5 EL Olivenöl  
Salz/ Pfeffer

Das Gemüse und die Hähnchenbrust klein schneiden. Parallel einen kleinen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum kochen bringen. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 min. in Olivenöl scharf anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Brokkoli in das kochende Salzwasser geben und ca. 5 min. kochen. Das restliche Gemüse bereits in die Pfanne geben und anbraten. Den Brokkoli zusammen mit der Hähnchenbrust zum Gemüse in die Pfanne geben und ca. 5 min. weiterbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Reis am besten.



Gemüsepfanne (Gericht von chefkoch.de)

## Wissen mit aviva

Welche Sportarten stärken das Immunsystem?

Grundsätzlich sind Trainingseinheiten, die den Sportler nicht ans absolute Belastungslimit bringen, empfehlenswert: Alles, was den Körper moderat auspowert und als entspannend empfunden wird, fördert den Stressabbau und unterstützt dadurch ein vom Alltagsstress geschwächtes Immunsystem, sei es nun Yoga, Jogging oder Wandern.

Besonders empfehlenswert sind sanfte Ausdauer-Sportarten: Sie stärken nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch unsere Immunabwehr. Beim Joggen, Fahrradfahren oder Walken etwa kann das Tempo individuell gewählt werden und so die Belastung selbstständig in einem moderaten Rahmen gehalten werden. Vor allem in den Zeiten des Home-Office sind Verspannungen ein größeres Problem. Um diesen entgegen zu wirken, empfiehlt sich ein zusätzliches Beweglichkeitstraining.

Heute zeigen wir Dir hierzu 3 Beweglichkeitsübungen.

## Fitnessübungen

### BEWEGLICHKEIT IM HOMEOFFICE

Übung 1:  
Hüftbeuger

Aus dem Halbkniestand zuerst das Gesäß anspannen und danach die Hüfte nach vorne schieben bis eine Dehnung an der Oberschenkelvorderseite sowie in der Hüftvorderseite spürbar ist.  
2/2 x 30 Sekunden die Dehnposition halten



Übung 2:  
Brustmuskulatur

Seitlich an die Wand stellen und den Arm angewinkelt, wie abgebildet, gegen die Wand drücken. Oberkörper und Arm bilden einen rechten Winkel. Nun den Oberkörper von der Wand wegdrehen, bis eine Dehnung im Brustmuskel spürbar ist.  
2/2 x 30 Sekunden die Dehnposition halten



Übung 3:  
Nackelmuskulatur

Schultern nach unten senken. Den Kopf zur rechten Schulter mit Blick nach vorne neigen. Den linken Arm zum Boden ziehen bis eine Dehnung im linken Nackenbereich spürbar ist.  
2/2 x 30 Sekunden die Dehnposition halten

