

# AVIVA NEWSLETTER

## WENN DU AUFGEBEN MÖCHTEST, DEN DARAN, WARUM DU ANGEFANGEN HAST



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

### Gericht des Tages

#### KIWI-SMOOTHIE

##### Zutaten: (für 2 Gläser)

1 Apfel  
1 Banane  
1 Kiwi  
1 Handvoll grüner Salat  
100 ml Wasser  
100 ml Apfelsaft

Obst schälen und etwas zerkleinern. Salat waschen und zerpflücken. Die Blätter in einen Pürrier-Becher geben, Wasser zugießen und das Ganze mit dem Stabmixer gründlich zerkleinern. Obst und Apfelsaft zugeben und alles gut pürieren. Nach Belieben Wasser oder Apfelsaft zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Kiwi-Smoothie (<https://www.mein-schoenes-land.de>)

## Wissen mit aviva

### Stress (2/3) – Gefahren von Stress und positiver Stress

Stress kann zum Gesundheitsrisiko werden, wenn er dauerhaft ist, und der Körper keine Entspannung mehr erfährt. Das zeigt sich in fast allen Organsystemen: Man ist anfälliger für Infektionserkrankungen (Bsp. Erkältungen), da das Immunsystem geschwächt ist. Der Magen-Darm-Trakt reagiert meist mit Verdauungsproblemen und der dauerhaft erhöhte Blutdruck steigert das Risiko eines Herzinfarktes. Auch der Stoffwechsel wird durch erhöhten Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerten beeinträchtigt. Auch Muskelverspannungen und psychische Erkrankungen können Folgen von Stress sein.

Stress kann aber auch positiv sein. Beispielsweise die Anspannung vor einem Wettkampf oder die Aufregung vor einer Hochzeit. Dabei entstehen kurze Anspannungen und fordert einen auf, die Situation zu bewältigen. Dabei ist der Körper leistungsfähiger und kann zusätzliche Kräfte aktivieren. Danach folgt die Entspannung und man fühlt sich glücklich und stark.

## Fitnessübungen

### ÜBUNGEN

#### Übung 1: Käfer

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Beide Beine sind angewinkelt in der Luft, die Arme über dem Kopf gestreckt. Den Oberkörper leicht anheben. Linkes Bein strecken und gleichzeitig den linken Arm Richtung Bein strecken. Dann mit der linken Seite in die Ausgangsposition und gleichzeitig die rechte Seite strecken. 3x 30 Sekunden



#### Übung 2: Bauchcrunch

Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Fersen sind aufgestellt. Den unteren Rücken in die Matte drücken, die Arme zeigen zur Decke. Dann die Arme nach oben drücken, den Oberkörper vom Boden abheben und langsam wieder absetzen. 3x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

KIWI-SMOOTHIE

WISSEN MIT AVIVA ÜBUNGEN