

# AVIVA NEWSLETTER

**LEBEN IST BEWEGUNG. BEWEGUNG IST GESUNDHEIT.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### SCHWÄBISCHE MAULTASCHEN

Zutaten:  
500 g gemischtes Hackfleisch  
350 g Brät  
200 g Rahmspinat  
Gehackte Petersilie  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
1 Paket Maultaschenteig

Zuerst das Hackfleisch mit den Eiern und dem Brät vermengen. Nun das Gemisch mit Salz und Pfeffer gut würzen. Den Rahmspinat und die Petersilie hinzufügen und wieder gut vermengen. Den Teig in etwa 20 Rechtecke zerschneiden, ca. 20 x 15 cm. Nun die Füllung für die Maultaschen nach Gefühl auf den Teig geben und die Taschen verschließen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Maultaschen in den Topf geben und für ungefähr 10 Minuten auf höchster Stufe kochen. Entnehmen und servieren. Dazu passt Kartoffelsalat und grüner Salat/ Feldsalat.



Schwäbische Maultaschen (chefkoch.de, Bild filigan.com)

## Wissen mit aviva

MSM – Was ist das und warum sollte man es einnehmen? (1/3)

Methylsulfonylmethan, auch Dimethylsulfon genannt, ist eine organische Schwefelverbindung, welche sich in zahlreichen tierischen und pflanzlichen Organismen wiederfindet. MSM ist auch Bestandteil der menschlichen Ernährung. Zum Beispiel weisen Kuhmilch und Kaffee eine hohe Konzentration der Schwefelverbindung auf. Als Nahrungsergänzungsmittel wird Dimethylsulfon sowohl für Menschen als auch für Tiere angeboten und soll einen Mangel an Schwefel im Organismus ausgleichen.

Aufgrund unausgewogener Ernährungsweise kann es im menschlichen Körper zu Schwefelmangel kommen.

Wird zu wenig Schwefel im Körper aufgenommen, kann es zu folgenden Symptomen kommen: Gelenkschmerzen, schlaffes Bindegewebe, Durchblutungsstörungen sowie Probleme mit der Leber, stumpfes Haar, blasse Haut und brüchige Fingernägel. Auch seelische Niedergeschlagenheit kann eines der Symptome sein.

Welche Wirkung MSM hat, lest ihr morgen!

## Fitnessübungen

### DEHNÜBUNGEN

#### Übung 1: Dehnung der Seite

Ausgangsposition ist die Bauchlage, die Arme sind seitlich am Boden. Den linken Fuß heben und nach rechts so weit wie möglich über das rechte Bein strecken. Blick zum linken Arm.

Pro Seite 2 x 30 Sekunden halten

#### Übung 2: Dehnung Schultern/ oberer Rücken

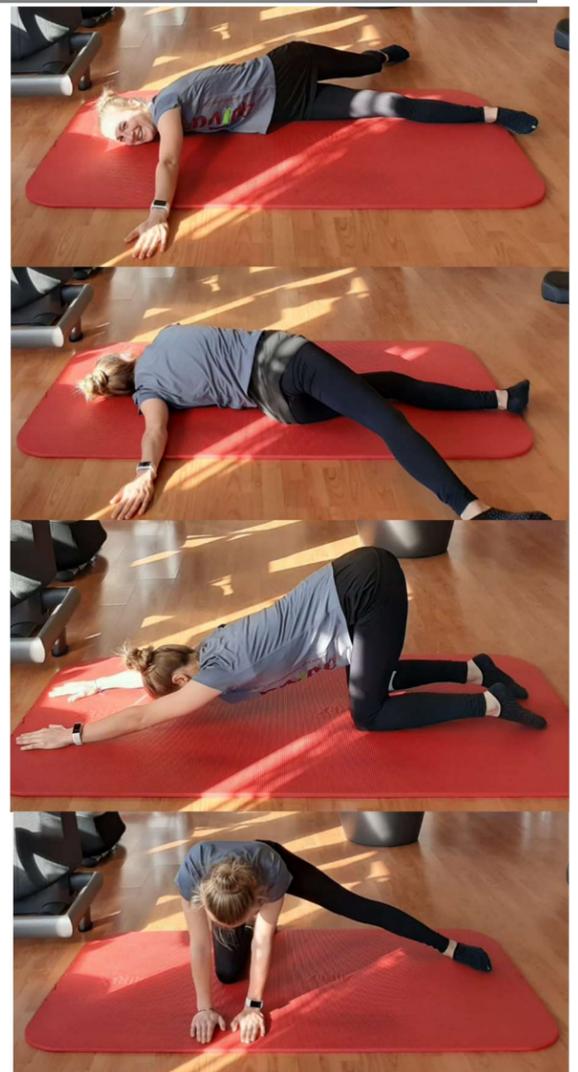
Ausgangsposition ist der 4-Füßler-Stand. Die Arme gestreckt weit nach vorne bringen und die Brust Richtung Boden ziehen.

2 x 30 Sekunden

#### Übung 3: Dehnung der Adduktoren

Ausgangsposition ist der 4-Füßler-Stand. Dann ein Bein seitlich ausstrecken, Blick zum Boden.

Pro Seite 2 x 30 Sekunden



*IN DIESER AUSGABE*

**MAULTASCHEN**

**WISSEN MIT AVIVA**

**ÜBUNGEN**