

AVIVA NEWSLETTER

ES GIBT KEIN „ICH KANN DAS NICHT“ HÖCHSTENS „ICH KANN DAS NOCH NICHT“.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

NUDELN MIT BROT UND WALNÜSSEN

Zutaten:
500 g Nudeln
150 g frisches oder altbackenes Brot
5 EL Olivenöl
1 – 3 Knoblauchzehen
75 g Walnusskerne, gehackt
1 Hand voll Petersilie
Ger. Parmesan

Die Nudeln in einem großen Topf bissfest abkochen. Brot in Stücke zupfen und in der Küchenmaschine zu Krumen zerkleinern. Es sollte etwa 2 Tassen ergeben. Eine große Pfanne bei niedriger Temperatur erhitzen und 4 EL Olivenöl hineingeben. Brotkrumen hinzufügen und bei stärkerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Brotkrumen an den Rand der Pfanne schieben. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Knoblauch und Walnüsse darin 1 -2 Minuten garen, bis der Knoblauch aromatisch duftet, dann mit den Brotkrumen vermischen. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, damit die Brotmischung beim Unterheben knusprig bleibt. Die Nudeln wieder in den Topf geben. Brotkrumen und Petersilie unterheben, dann sofort mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit reichlich geriebenem Parmesan bestreut servieren.



Nudeln mit Walnüssen (Buch vegetarisch Kochen)

Wissen mit aviva

Körperwahrnehmung Teil 1/2

Der eigene Körper wird häufig erst mit Beginn eines Schmerzes oder einer Krankheit wieder intensiver wahrgenommen. Er funktioniert nicht mehr und sendet schmerzende sowie störende Signale aus. Aber warum ist das so? Was bedeutet Wahrnehmung?

Wahrnehmung ist die Aufnahme von Reizen durch die Sinnesorgane und ihre Verarbeitung im Gehirn. Die wichtigsten Sinnesorgane bei der Körperwahrnehmung sind der Sehnerv, der Haut- und Tastsinn, der Gleichgewichtssinn, der Muskel- und Stellungssinn. Vor allem letzterer ist für die Kontrolle unserer Haltung und Bewegung, sowie für die Steuerung unserer Gelenke, Sehnen und Muskeln verantwortlich. Warum eine gute Körperwahrnehmung nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag wichtig ist, lest ihr morgen.

Fitnessübungen

FASZIENÜBUNGEN OBERKÖRPER

Übung 1: Rücken

Mit dem Rücken an die Wand stellen, die Blackroll zwischen Rücken und Wand positionieren. Mit dem Beugen und Strecken der Beine auf und abrollen. Die Blackroll kann in jede Höhe gesetzt werden.

10 langsame Wiederholungen

Übung 2: Nacken

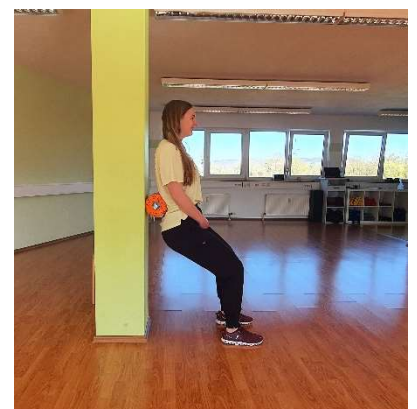
Rückenlage, die Blackroll liegt unter dem Nacken. Den Kopf langsam nach rechts und links drehen. Der Oberkörper bleibt ruhig liegen.

10 langsame Wiederholungen

Übung 3:

Seitlicher Rumpf
Seitlage, die Blackroll unter dem Körper auf Höhe der Brust positionieren. Den unteren Arm in Verlängerung ausstrecken, den oberen Arm vorne abstützen. Langsam von der Achsel bis zum Rippenende abrollen.

10 langsame Wiederholungen pro Seite



IN DIESER AUSGABE

**NUDELN MIT
WALNÜSSEN**

WISSEN MIT AVIVA

FASZIENÜBUNGEN