

# AVIVA NEWSLETTER

**BEWEGE DICH. SPORT UND BEWEGUNG SIND IDEAL UM STRESS ABZUBAUEN.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### ZUCCHINISPAGHETTI MIT BOLOGNESE

Zutaten:  
2 Zucchini  
500 g Putenhackfleisch  
1 Pck. passierte Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
100 ml Milch, 1,5% Fett  
Salz und Pfeffer, Oregano  
1 gehackte Zwiebel  
Olivenöl  
Parmesan, bei Bedarf

Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebel mit etwas Olivenöl andünsten. Putenfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Die Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 15 Min. auf niedriger Flamme köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Gemüseschäler in Streifen schälen. Die Zucchinistreifen mit etwas Salz in einen Topf geben. Kochendes Wasser darüber gießen und 5 Min. ziehen lassen.

Das Putenhack vom Herd nehmen und die Zucchinistreifen abgießen. Anrichten und Servieren. Bei Bedarf mit etwas Parmesan bestreuen.



Zucchini spaghetti mit Bolognese (chefkoch.de)

## Wissen mit aviva

### Burnout in unserer Gesellschaft 1/2

Das „Burn-out“- Syndrom zählt mittlerweile zu einer wahren Volkskrankheit. Jedoch merken viele Menschen erst zu spät, dass sie selbst betroffen sind.

Burn-out ist laut WHO keine eigenständige psychische Störung. Es handelt sich dabei um einen Risikozustand.

Viele Berufstätige sind durch die heutigen Medien ständig erreichbar, erhalten in immer kürzeren Abständen viele Informationen und sind ständig unterwegs. Dies kann zu Dauerstress führen und folglich zur absoluten körperlichen und seelischen Ermüdung. Eine volle Leistung zu erbringen ist somit unmöglich, auch wenn man es möchte.

Die Symptome sind oft nicht eindeutig zu erkennen. Stress, ausgebrannt sein, Zustand totaler Erschöpfung und Mangel an Entspannung und Freizeit zählen zu den Risikofaktoren. Um diesem Zustand entgegen zu wirken rät man Betroffenen Sport zu treiben und sich aktiv zu bewegen.

Im zweiten Teil erfährt Ihr, welcher Sport geeignet ist.

## Fitnessübungen

### KRÄFTIGUNG MIT HANDTUCH

Übung 1:

Langsitz

Im Langsitz, die Zehen anziehen, die Arme mit dem Handtuch breit gegriffen und über den Kopf strecken.

Das Handtuch auf Spannung bringen und nach außen ziehen.

2 x 30 Sekunden



Übung 2:

Schulterbrücke

Ausgangsposition ist die Rückenlage und die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Das Handtuch über die Hüfte legen und seitlich mit den Händen greifen. Langsam die Hüfte nach oben schieben und die Arme ziehen das Handtuch nach unten, um einen Widerstand zu erzeugen. Langsam wieder lösen.

2 x 15 Wiederholungen



Übung 3:

Superman

Ausgangsposition ist die Bauchlage. Der Blick ist zum Boden gerichtet und das Handtuch wird schulterbreit mit den Händen über dem Kopf gehalten. Die Ellenbogen vom Boden lösen und halten.

2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

ZUCCHINISPAGHETTI

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN