

# AVIVA NEWSLETTER

**DAS LEBEN IST WIE FAHRRAD FAHREN. UM DIE BALANCE ZU HALTEN, MUSST DU IN BEWEGUNG BLEIBEN.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### BLUMENKOHL-HACKBRATEN (DIÄTPHASE STOFFWECHSELKUR)

Zutaten:

1 Blumenkohl  
Ca. 1 kg Rinderhackfleisch  
1 – 2 Zwiebeln  
1 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Senf  
Kräuter nach Geschmack

Den Blumenkohl in der Brühe ca. 10 Minuten vorkochen, dann auskühlen lassen. Das Rinderhackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Zwiebeln und Kräutern würzen. Dann den Blumenkohl mit dem Rinderhack ummanteln. Der Blumenkohl muss völlig bedeckt sein. Den ummantelten Blumenkohl für 50 Minuten bei 150°C im Ofen backen und dann noch mal ca. 10 Minuten bei 200°C bis zur Bräunung.

Anstatt Rinderhackfleisch geht auch Tatar.



Blumenkohl-Hackbraten (Buch Stoffwechselkur, Bild lecker.de)

## Wissen mit aviva

### Gesundheitsförderliche Effekte von Ausdauertraining 2/2

In unserem letzten Newsletter haben wir bereits die allgemeinen Vorteile von Ausdauertraining auf die Leistungsfähigkeit des Herzens und des Herz-Kreislauf-Systems vorgestellt.

Heute möchten wir den gesundheitsförderlichen Effekt mit einem Beispiel illustrieren. Der Unterschied zwischen einem trainierten und einem untrainierten Herzen liegt darin, dass bei einem trainierten Herz die pro Herzschlag transportierte Blutmenge größer ist. Dadurch sinkt der Ruhepuls. Außerdem steigt die Herzfrequenz bei Belastung langsamer als bei einem untrainierten Herz.

Wenn zum Beispiel bei einem Trainierten die mittlere Herzfrequenz 60 Schläge pro Minute beträgt, dann schlägt das Herz in 20 Jahren beeindruckende 630 Millionen Mal. Das Herz eines Untrainierten mit einer mittleren Herzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute erreicht die gleiche Anzahl an Schlägen jedoch bereits ganze 5 Jahre früher.

## Fitnessübungen

### AUSDAUERÜBUNGEN

#### Übung 1: Seitschritt

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand, die Arme nach vorne gestreckt, die Knie leicht gebeugt. Ein Bein zur Seite strecken und auf den Boden tippen, danach wieder zurückführen

2 x 30 Sekunden pro Seite



#### Übung 2: Boxerlauf

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand Die Arme abwechselnd nach vorne Strecken und beugen wie beim Boxen, die Schultern dabei tief lassen. Die Füße tippen dazu schnell auf der Stelle

2 x 30 Sekunden



#### Übung 3: Abtippen und Strecken

Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Mit einer Hand auf den Boden tippen, dann aufrichten und die Arme nach oben strecken. Dabei die Hüfte leicht nach vorne bringen. Danach mit der anderen Hand wiederholen.

2 x 30 Sekunden



**Empfehlung:** 2-3 Runden mit den Übungen von gestern kombinieren, jede Übung 30 Sekunden durchführen und ohne Pause die nächste anhängen. (Super zum Aufwärmen!)

## IN DIESER AUSGABE

**BLUMENKOHL-  
HACKBRATEN**

**WISSEN MIT AVIVA**

**AUSDAUERÜBUNGEN**