

AVIVA NEWSLETTER

BACKEN IST AUS TEIG GEFORMTE LIEBE.



Gesund für mich

Gericht des Tages

QUARK-BISKUIT-TORTE MIT ERDBEEREN

Zutaten:
1 Eiklar
4 EL Magerquark
1 TL Süßstoff
1 mittelgroßer Biskuitboden (12-15 cm)
20g geriebene Zartbitterschokolade
4 große Erdbeeren

Das Eiklar mit einem Handrührgerät streif schlagen und anschließend mit dem Quark cremig rühren. Die Schokolade mit dem Messer klein hacken und unter die Quarkmasse rühren. Mit Süßstoff abschmecken. Die Creme gleichmäßig auf dem Biskuitboden verteilen und die Torte für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Inzwischen die Erdbeeren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Torte aus dem Kühlschrank nehmen und die Erdbeerscheiben kranzförmig auf der Quarkmasse verteilen.



Quark-Biskuit-Torte mit Erdbeeren (Buch Patric Heizmann, Bild mamas-rezepte.de)

Wissen mit aviva

MSM – Nebenwirkungen und Einnahme 3/3

Bei MSM wurden bisher keinerlei Nebenwirkungen beobachtet. Auch eine Überdosierung kann selbst mit höchster Anstrengung vorsätzlich kaum herbeigeführt werden. Bei Versuchen dahingehend wurden Tiere bei einer Dosis von 20 Gramm pro Kilogramm vergiftet. Ein Mensch mit 75 kg müsste also 1,5 kg täglich zu sich nehmen, um negative Begleiterscheinungen feststellen zu können.

Nichtsdestotrotz wird Schwangeren aufgrund der unzureichenden Datenlage geraten auf MSM zu verzichten.

Die Einnahme kann in Form von Pulver, Tabletten oder Kapseln erfolgen. Es wird vorgeschlagen, die Dosierung je nach Körpergewicht auszurechnen. Allgemein empfohlen, wird eine Dosierung von 1-2 Tabletten pro Tag. Da MSM die Darmtätigkeit anregt und entgiftet, ist es auf jeden Fall sinnvoll mit einer kleineren Dosis anzufangen und die Einnahme je nach Bedarf zu erhöhen. Ratsam ist es, über die genaue Dosierung mit einem Arzt zu sprechen.

Um die Einnahme zu erleichtern und den Geschmack etwas zu verbessern, kann das Pulver in Orangensaft eingerührt werden. MSM kann auch äußerlich angewendet werden. Zum Beispiel lässt sich das Pulver gut im warmen Badewasser auflösen, um Gelenkschmerzen äußerlich zu behandeln. Bei äußerlicher Anwendung empfiehlt sich auch das Gel.

Fitnessübungen

KOORDINATIONSÜBUNGEN

Übung 1: Wackeldackel

Die rechte Hand klopft auf den Kopf, gleichzeitig streichelt die linke Hand den Bauch.

Variation 1: Hände tauschen

Variation 2: Kopf streicheln, Bauch klopfen

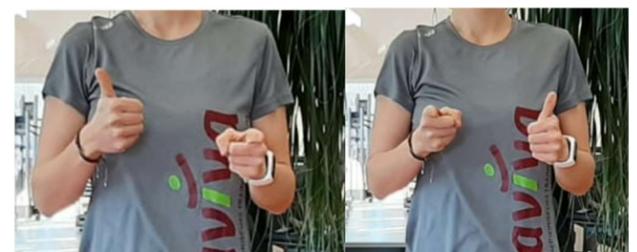
2x 30 Sekunden



Übung 2: Daumen-Zeigefinger

Die rechte Hand zeigt den Daumen, die linke den Zeigefinger. Dann tauschen beide Hände. Immer schneller werden.

2x 15 Wiederholungen



Übung 3: Gegengleich Armkreisen

Beide Arme sind nach oben gestreckt. Der linke Arm fällt nach vorne, der rechte nach hinten. Beide Arme treffen sich zeitgleich wieder über dem Kopf.

2 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

**QUARK-BISKUIT-TORTE
MIT ERDBEEREN**

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN