

# AVIVA NEWSLETTER

**ES IST NIEMALS ZU SPÄT FÜR EIN NEUES ZIEL UND EINEN NEUEN TRAUM.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### GERÄUCHERTES FORELLENFILET MIT SENF-DILL-CREME

Zutaten:  
2 geräucherte Forellenfilets  
4 EL Magerquark  
1 EL saure Sahne  
2 TL Senf  
2 TL Dill  
Salz, Pfeffer  
Dazu passt Eiweißbrot

Die Forellenfilets auf einen Teller legen. Die restlichen Zutaten für die Senf-Dill-Creme miteinander verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Creme auf die Forellenfilets streichen, dazu das Eiweißbrot essen.



Forellenfilet mit Senf-Dill-Creme (Buch Patric Heizmann, Bild la-va.com)

## Wissen mit aviva

### Impingement Syndrom im Schultergelenk 1/2

Eine häufige Diagnose, die bei Schulterschmerzen gestellt wird, ist das Impingement-Syndrom (dies betrifft 10% der Bevölkerung in Deutschland). Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko das Syndrom zu bekommen. Das kann mehrere Gründe haben: Einerseits verschleißbedingt, andererseits durch einseitige Belastungen. Es entsteht eine Enge zwischen dem Schultergelenksknochen, dem Schulterdach und dem Oberarmkopf. Aufgrund dieser Enge kommt es zu Funktionseinschränkungen der Beweglichkeit und schmerzhaften Einklemmungen von Bändern und Sehnen. Betroffene haben Schwierigkeiten beim Arm heben über 60°, starke einschießende Schmerzen unter Belastung und einen Nachtschmerz, der das Liegen auf der Seite unmöglich macht.

Im Frühstadium sollte eine konservative Behandlung im Vordergrund stehen. Neben entzündlichen Medikamenten sollte man auf eine Behandlung mit Übungen Wert legen.

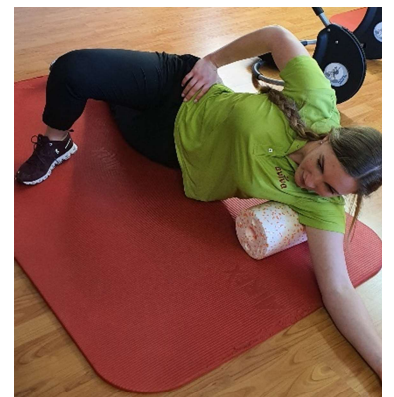
Welche Übungen sinnvoll sind, lest ihr morgen! Heute bereits 3 Übungen hierzu.

## Fitnessübungen

### ÜBUNGEN ZUM THEMA IMPINGEMENT (EMPFEHLUNG 3X/WOCHE)

#### Übung 1: Lösung Spannung des Latissimus

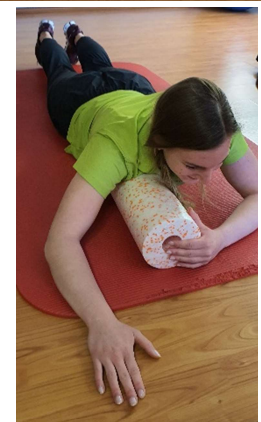
In Seitlage die Rolle unter dem Brustkorb ansetzen. Der untere Arm ist nach vorne oben gestreckt. Variiere den Arm, dass keine starken Schmerzen in der Schulter sind. Rolle dann langsam entlang des Latissimus und verweile auf Schmerzpunkten ca. 15 Sek. Langsam 30-60 Sekunden abrollen



#### Übung 2: Lösung Spannung des Brustmuskels

Ausgangsposition ist die Bauchlage, dabei mit einer Seite der Brust (oberer Bereich) auf die Kante der Rolle legen. Langsam die Hand am Boden entlang nach vorne und hinten bewegen. Mit der anderen Hand die Rolle fixieren.

2x pro Seite 15 Sekunden



#### Übung 3: Öffnung des Brustkorbs

Ausgangsposition ist der 4-Füßlerstand, mit den Händen auf der Rolle abstützen. Nun den Kopf Richtung Boden bewegen und das Gesäß nach hinten schieben. Den Kopf und Brustkorb zwischen den Armen nach unten sinken lassen.

2 x 30 Sekunden halten



*IN DIESER AUSGABE*

**FORELLENFILET MIT SENF-DILL-CREME**

**WISSEN MIT AVIVA**

**ÜBUNGEN**