

AVIVA NEWSLETTER

TRÄUME NICHT, LEBE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

RASANTER SALAT MIT EI UND FETA

Zutaten:

4 Eier
100 g Salatmix
250 g Kirschtomaten
½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
5 Stiele Kerbel
4 EL Essig
3 EL Olivenöl
75 g schwarze Oliven
150 g Feta
Salz, Pfeffer

Eier ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken, schälen. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Gurke waschen. Tomaten halbieren. Gurke in Stifte schneiden. Paprika putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Vorbereitete Salatzutaten, Oliven und Vinaigrette mischen. Feta darüber bröckeln und kurz unterheben. Eier in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten.



Avocado-Salat mit Garnelen (lecker.de, Bild abnehmtricks-und-abnehmtricks.de)

Wissen mit aviva

Sarkopenie

Eine längere Lebenserwartung hat nicht nur eine Erhöhung des Durchschnittsalters, sondern auch einen Rückgang der Körperfunktionen zur Folge. Eine mit dem Altern einhergehende Problematik ist der Verlust an Muskelmasse, -kraft und -leistung, auch Sarkopenie genannt. Die Sarkopenie gehört zu einer der häufigsten Ursachen für Gebrechlichkeit und führt zu körperlicher Behinderung, eingeschränkter Lebensqualität und erhöhter Sturzrate. Ungefähr 50% der über 80-Jährigen sind betroffen. Die Sarkopenie hat mehrere Ursachen. Hierzu zählen eine reduzierte und proteinarme Nahrungsaufnahme, eine verminderte körperliche Aktivität sowie hormonelle Veränderungen bei alten Menschen. Auch die eingeschränkte Fähigkeit des Körpers, oxidativen Stress zu bewältigen, wirkt sich negativ auf die Muskelmasse aus und erhöht das Risiko an Sarkopenie zu erkranken.

Fitnessübungen

ÜBUNGEN FÜR DIE GESÄB MUSKULATUR

Anleitung Vierfüßlerstand:

Hände unterhalb der Schultern, Ellenbogen leicht gebeugt, Knie unterhalb der Hüften, Füße aufgestellt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden, Bauch und Rücken anspannen.

Übung 1:

Vierfüßlerstand. Das rechte Bein nach außen oben anheben, ohne dabei den Körper und die Hüfte zu bewegen. Das Bein bleibt dabei stets im Kniegelenk 90° angewinkelt.

Hohlkreuz vermeiden.

2/2 x 15 Wiederholungen

Übung 2:

Vierfüßlerstand. Das rechte Bein angewinkelt mit der Ferse Richtung Decke strecken (Zehenspitzen leicht zum Schienbein ziehen), bis Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel eine Linie bilden. Das Kniegelenk ist dabei 90° angewinkelt.

2/2 x 15 Wiederholungen

Übung 3:

Seitlage. Beine liegen übereinander. Freier Arm stützt den Oberkörper vor dem Bauch, unterer Arm dient als Nackenstütze. Oberkörper, Hüfte und Beine bilden eine Linie. Oberes Bein gestreckt abheben. Hüfte bleibt stets nach vorne gedreht.

2/2 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

**RASANTER SALAT MIT
EI UND FETA**

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN