

AVIVA NEWSLETTER

ES WIRD NICHT LEICHTER. DU WIRST BESSER.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

GULASCH

Zutaten:

- 600g Rindergulasch (Walnussgroß)
- 300g Schalotten
- 40g Tomatenmark
- 200ml Rotwein oder Traubensaft
- 400ml Rinderbrühe oder Fond
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe, geschält und kleingeschnitten
- 1 EL Zitronenabrieb
- 2TL Paprikapulver
- ½ TL Majoran
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer

Die Schalotten schälen und halbieren und in ca. 1 EL Butterschmalz in einem Bräter/großen Topf goldgelb anbraten. Rausnehmen und zur Seite stellen.

Dann 1 EL Butterschmalz erhitzen und portionsweise bei hoher Temperatur das Fleisch anbraten. Anschließend das angebratene Fleisch mit den Schalotten und dem Tomatenmark anrösten. Die Hitze etwas reduzieren. Dann mit Rotwein ablöschen und bis zu 2/3 verkochen lassen. Den Knoblauch, Zitronen-Abrieb, Paprikapulver Majoran und Cayennepfeffer hinzufügen und unterrühren. Dann direkt die Rinderbrühe dazu gießen und mit geschlossenem Deckel 1,5h bei geringer Hitze garen. Gegebenenfalls mit Reis oder Zucchini nudeln genießen.



Rindergulasch (emmikochteinfach.de)

Wissen mit aviva

Was sind Hormone?

Hormone sind Signal- und Botenmoleküle, die der Regulation die verschiedenen Körperfunktionen dienen. Sie können von hormonbildenden Zellen in das umliegende Gewebe oder in die Blutgefäße abgegeben werden. Die Wirkung von Hormonen entsteht durch ihre Bindung an Rezeptoren, die sich entweder in der Membran oder im Zytoplasma der Zelle befinden. Der menschliche Körper ist in der Lage, Hormone in einzelnen, verstreut liegenden Zellen oder in hormonbildendem Gewebe zu bilden. Zu diesen Drüsen gehören: Hirnanhangsdrüse, Schilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Hoden und Eierstöcke. Aber auch viele andere Gewebe, etwa das Herz und der menschliche Verdauungstrakt, sind in der Lage, Hormone abzugeben, die dann teilweise auch als Gewebshormone dienen.

Fitnessübungen

AUSDAUERÜBUNGEN

Übung 1:

Ausgangsposition ist der Ausfallschritt. Die Arme sind gestreckt nach oben. Dann das hintere Bein nach vorne oben ziehen und die Hände unter dem Oberschenkel klatschen. Das Bein wieder nach hinten führen, mit den Zehenspitzen abtippen und wiederholen.

Pro Seite 2x20 Wiederholungen



Übung 2:

Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Dann die Knie leicht beugen und die Arme über den Kopf strecken. Die Position in den Beinen halten und die Arme schnell vor und zurück bewegen.

2x 30 Sekunden



Übung 3:

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Die Arme schnell abwechselnd nach vorne, oben und zur Seite strecken.

2x 60 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

GULASCH

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN