

AVIVA NEWSLETTER

LIEBER 7 MAL HINFALLEN UND 7 MAL AUFSTEHEN ALS 1 MAL HINFALLEN UND LIEGENBLEIBEN



Gesund für mich

Gericht des Tages

FISCHFILET MIT LINSEN-RISOTTO

8 Frühlingszwiebel
1 Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
150g Risottoreis
1 Liter Hühnerbrühe
150g rote Linsen
2 EL Schmand
4 Scheiben Fischfilet nach Wahl (Bsp. Dorsch)

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Ingwer und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe andünsten, Ingwer, Knoblauch und Reis zufügen und kurz mit andünsten. Die Brühe nach und nach angießen und den Reis bei kleiner Hitze unter Rühren 10 Minuten garen. Die Linsen dazugeben und 10 Minuten mitköcheln. Zum Schluss den Schmand dazu mischen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und salzen. Im restlichen Öl auf jeder Seite braun braten.



(chefkoch.de)

Wissen mit aviva

Wichtige Mineralstoffe für die Immunabwehr: Selen und Zink

Ein gesundes und starkes Immunsystem ist gerade in Zeiten der Corona-Pandemie enorm wichtig. Es ist längst bekannt, dass regelmäßiger Sport und Bewegung nicht nur die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System stärken, sondern auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem haben. Ebenso wichtig für eine gut funktionierende Immunabwehr ist eine ausgewogene Ernährung. Wer seinem Körper beispielsweise ausreichend zellschützende Mineralstoffe anbietet, kann sein Immunsystem stärken und ist somit besser gerüstet, um den Angriff von Viren und Bakterien abzuwehren. Als wirkungsvolles Duo zur Stärkung der eigenen Abwehrkräfte treten dabei insbesondere Zink und Selen auf. Diese beiden Mineralstoffe haben nicht nur einen großen Einfluss auf die Wirksamkeit unseres Immunsystems, sondern sie unterstützen unseren Körper auch bei der Entgiftung und schützen ihn vor oxidativem Stress. Zink und Selen kann man zum Beispiel durch den Verzehr von Fisch, Nüssen und Hülsenfrüchten zuführen. Passend hierzu das Gericht des Tages (siehe links)

Fitnessübungen

ÜBUNGEN IM VIERFÜßLERSTAND

Anleitung Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern. Knie unter den Hüften. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Blick zum Boden. Gewicht gleichmäßig auf Arme und Beine verteilen. Bauch und Gesäß anspannen.

Übung 1: Kräftigung Gesäßmuskulatur

Aus dieser Position das linke Bein im 90° Winkel im Kniegelenk nach oben anheben (Lendenwirbelsäule stabil, Becken parallel zum Boden). Das Bein wieder nach unten führen. Der Winkel im Knie bleibt immer gleich. 20 Mal wiederholen. Bein wechseln.
2/2 Durchgänge



Übung 2: Kräftigung Rücken- und Gesäßmuskulatur

Vierfüßlerstand. Den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten strecken, bis der Arm, die Wirbelsäule und das Bein eine Linie bilden. Dann den linken Ellenbogen und das rechte Knie unter dem Bauch zusammenführen und wieder strecken. Die Bewegung 15 Mal wiederholen. Dann die Seite wechseln.
2/2 Durchgänge



Übung 3: Mobilisation Wirbelsäule

Vierfüßlerstand. Rücken rund machen, Kopf dabei zwischen die Arme nehmen, wie eine Katze, die einen Buckel macht. Dann den Rücken durchhängen lassen und den Kopf leicht anheben und nach vorne schauen (Pferderücken). Übung langsam durchführen.
3 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

**FISCHFILET MIT
LINSEN-RISOTTO**

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN