

# AVIVA NEWSLETTER

**DIE BESTE THERAPIE SIND FREUNDSCHAFT UND LIEBE.**



Gesund für mich

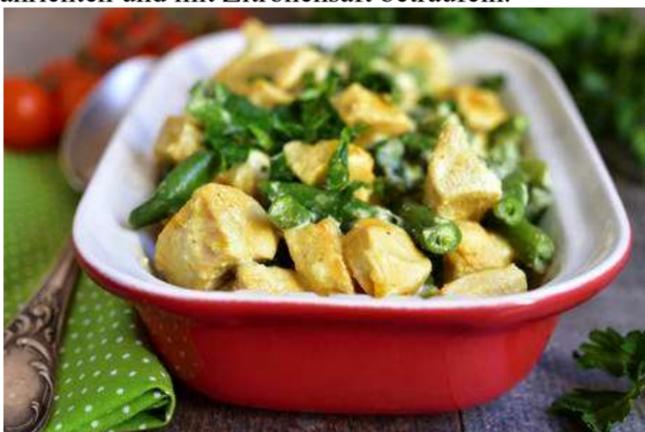
## Gericht des Tages

### HÜHNCHENCURRY MIT SPARGEL

Zutaten:  
150 g Hähnchenbrustfilet  
10 Stangen Spargel  
1 Kopf Salat  
1 Fleischtomate  
1 Zwiebel  
1 Zitrone  
10 g Ingwer  
Currypulver, Salz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Ingwer schälen, klein hacken und auf die Hähnchenbrust geben und einreiben. 20 Minuten einwirken lassen. Den Spargel waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Salat waschen und putzen, auf einem Teller anrichten, mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin anbraten. Den Spargel mit den Zwiebelwürfeln dazugeben.

Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfel dazugeben und noch ca. 1 Minute bei ständigem Wenden braten. Alles zusammen auf dem Salat anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.



Hühnchen Curry mit Spargel (Buch Stoffwechselkur, Bild google.de)

## Wissen mit aviva

### Sport treiben bei Burnout 2/2

Körperliche Aktivität bei Burnout beeinflusst Stresshormone und körpereigene Botenstoffe. Das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung werden zusätzlich positiv beeinflusst. Menschen mit Burnout sind oft antriebslos und haben eine gedrückte Stimmung. Um die Angst vor Misserfolg zu umgehen, sollten Betroffene mit kleinen Schritten beginnen. Bereits 5 Minuten Aktivität pro Tag, helfen Stress abzubauen und wirken sich positiv auf die Grundstimmung aus. Dies kann in Form von Entspannungsübungen und Meditation erfolgen.

Eine weitere positive Wirkung erzielt das Training im Freien bei frischer Luft und Tageslicht. Empfehlenswert sind Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Joggen oder Inline Skaten. Dies sollte man mindestens dreimal pro Woche mit mindestens 30 Minuten absolvieren. Wichtig sind eine Regelmäßigkeit sowie Einheiten ohne Leistungsdruck und Aggressivität. Spaß und Freude sind der Schlüssel zum Erfolg!

## Fitnessübungen

### ÜBUNGEN MIT BALL/SCHWEREM GEGENSTAND

#### Übung 1:

##### Beinmuskulatur kräftigen

Mit dem Rücken an die Wand lehnen und die Beine und Hüfte bis in den 90° Winkel beugen. Den Ball nach vorne strecken. Halten und lächeln (Blick nach vorne, nicht wie Andrea 😊)  
2 x 30 Sekunden



#### Übung 2:

##### Seitliche Bauchmuskulatur kräftigen

Ausgangsposition ist der Sitz, die Beine aufstellen oder in die Luft heben, den Rücken nach hinten lehnen. Den Ball mit beiden Händen nach rechts und links neben den Körper bewegen.  
2 x 16 Wiederholungen



#### Übung 3:

##### Körperspannung

Ausgangsposition ist der Liegestütz, den Ball abwechselnd von der rechten zu linken Hand rollen und zurück.

2/2 x 30 Sekunden



*IN DIESER AUSGABE*

**HÜHNCHENCURRY**

**WISSEN MIT AVIVA**

**ÜBUNGEN**