

AVIVA NEWSLETTER



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

ZUCCHINI-AUFLAUF MIT FETA

Zutaten:
400 g Feta - Käse
800 g Hackfleisch (Rinderhack)
4 Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 EL Gemüsebrühe
200 ml Wasser
Frische Kräuter, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini in Scheibchen schneiden. Eine Form mit Olivenöl auspinseln und einige Zucchinischnitten dachziegelartig auf dem Boden einschichten. Backofen auf 150° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Hackfleisch krümelig anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Tomatenmark unterrühren bis es leicht zu duften anfängt. Jetzt die Gewürze nach Geschmack dazu geben und mit Wasser und Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten weiter schmoren, es sollte noch Flüssigkeit übrig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil der Hackmischung auf die Zucchini geben und Feta darüber krümeln. Dann wieder Zucchini schichten, Hackmischung und mit Feta abschließen. 20 - 25 Minuten backen.



Zucchini-Auflauf mit Feta (chefkoch.de)

HAKUNA MATATA.

Wissen mit aviva

Arthrose 1/3

In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen an einer Arthrose. Unter Arthrose versteht man eine degenerative Gelenkerkrankung. Ursachen für eine Abnutzung des Gelenknorpels sind Fehlstellungen, Traumata, Übergewicht oder auch andere Erkrankungen. Jedes Gelenk kann davon betroffen sein. Die häufigsten sind jedoch das Knie-, Hüft- und Schultergelenk sowie die Finger- und Zehngelenke.

Bei einer Arthrose treten oft ähnliche Anzeichen auf. So berichten viele über den Anlauf- und Belastungsschmerz, eine verringerte Beweglichkeit und eine Gelenkverdickung. Doch nicht immer verläuft eine Arthrose mit Symptomen. Um Beschwerden weitestgehend zu verringern oder zu beheben hilft meist eine konservative Behandlung. Bewegung und Ernährung sind hierfür die zwei wichtigsten Säulen.

Welche Übungen bei Arthrose hilfreich sind, lest ihr morgen!

Fitnessübungen

KRÄFTIGUNG MIT STUHL

Übung 1:
Trizepsdrücken

Auf die vordere Stuhlkante setzen und mit den Händen neben dem Gesäß abstützen, die Beine sind ausgestreckt. Dann das Gesäß vom Stuhl wegschieben und Arme langsam beugen, das Gesäß langsam bis kurz vor den Boden absenken und dann wieder hochdrücken.

3 x 15 Wiederholungen

Übung 2:
Vorderer Oberschenkel

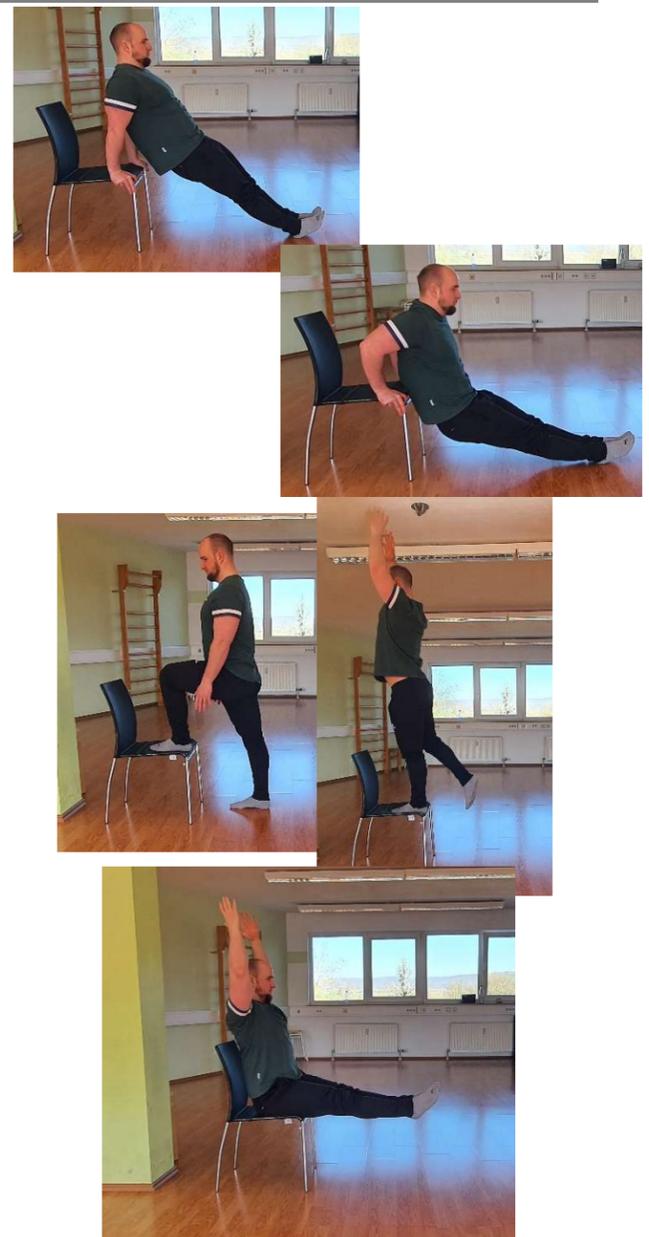
Rechtes Bein auf den Stuhl stellen, abdrücken und Arme mit nach oben nehmen. Nach 15 Wiederholungen Seitenwechsel

Pro Seite 2x15 Wiederholungen

Übung 3:
Körperspannung

Aufrecht auf den Stuhl setzen. Arme nach oben und Beine nach vorne ausstrecken. Gleichmäßig atmen, halten und lächeln 😊

3 x 30 Sekunden halten



IN DIESER AUSGABE

ZUCCHINI-AUFLAUF

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN