

# AVIVA NEWSLETTER

**WENN DU AUFGEBEN WILLST, DENK DARAN, WARUM DU ANGEFANGEN HAST.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### BULGURSALAT

Zutaten:

200 g grober Bulgur  
400 ml Gemüsebrühe  
250 g Salatgurke  
2 Fleischtomaten  
2 Möhren  
Frische Petersilie, frische Minze  
Salz, Pfeffer, Muskat

Dressing:

4 EL Olivenöl  
1 EL heller Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel

Bulgur in einem Topf anrösten. Die Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 min köcheln lassen. Abkühlen lassen, mehrmals durchrühren. Gurke und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Die Petersilie und Minze fein hacken. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel vermengen. Anschließend Öl hinzugeben. Abgekühlter Bulgur in eine Schüssel mit Gemüse und Kräutern geben. Das Dressing unterrühren und servieren.



Bulgursalat (ndr.de)

## Wissen mit aviva

### Arthrose 3/3

Eine weitere Säule bei der Behandlung von Arthrose ist die Ernährung. Eine entzündungshemmende Ernährung ist bei chronischen Prozessen des Bewegungsapparates hilfreich. Aus der traditionellen Medizin weiß man, dass Gewürze und Kräuter gegen Entzündungen und Schmerzen wirken. Besonders entzündungs- und schmerzensenkend wirken Chili, Kurkuma, Zimt und Ingwer sowie Oregano, Petersilie und Salbei. Auch Omega-3 Fettsäuren und grüner Tee verringern Entzündungswerte.

Wichtig: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen, sowie Fisch sind für Arthrose-Patienten sehr wichtig. Passend zum Thema, unser Gericht des Tages!

Pures Gift und somit verzichten sollte man auf zuckerreiche Lebensmittel und Fertigprodukte. Auch Weißmehl-Produkte und Alkohol sollte man meiden, da sie Entzündungen fördern statt hemmen.

Kleine Freude: Ab und an eine Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakao-Anteil)

## Fitnessübungen

### PARTNERÜBUNGEN MIT BALL

Übung 1:

Einbeinstand Koordination  
Gegenüber aufrecht stehen. Ein Bein vom Boden lösen und nach oben bringen. Halten und den Ball zuwerfen  
Pro Seite 2 x 30 Würfe



Übung 2:

Bauch Kräftigung  
Eine Person liegt auf dem Boden in Rückenlage, die Beine angewinkelt in der Luft. Die andere steht mit etwas Abstand am Fußende. Der Ball wird der am Boden liegenden Person zugeworfen. Die Arme dann über den Kopf strecken, danach langsam mit dem Oberkörper vom Boden lösen, sodass die Schulterblätter in der Luft sind, den Ball zurückwerfen.  
2 Durchgänge pro Person x 20 Würfe



Übung 3:

Langsitz Körperspannung  
Rücken an Rücken aufrecht mit etwas Abstand sitzen, die Beine sind gestreckt, die Brust rausdrücken. Den Ball über Kopf übergeben, kurz auf die Oberschenkel abtippen und wiederholen



2x 30 Ballübergaben

*IN DIESER AUSGABE*

**BULGURSALAT**

**WISSEN MIT AVIVA**

**ÜBUNGEN**