

# AVIVA NEWSLETTER

**MANCHMAL REICHT ES ZU ATMEN, ZU VERTRAUEN, DEN DINGEN IHREN LAUF ZU LASSEN UND ZU BEOBACHTEN WAS PASSIERT.**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### LACHS-SPINAT-ROLLE

Zutaten:

125 g Spinat  
4 Eier  
50 g ger. Käse  
250 g Räucherlachs  
200 g Kräuterfrischkäse  
Salz und Pfeffer  
Parmesan  
Etwas Zitronensaft

Eier schaumig schlagen. Spinat, Salz, Pfeffer, Käse mit der Eiermasse mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Parmesan bestreuen, die Masse darauf verteilen. 10 Minuten bei 200°C backen, kalt werden lassen, umdrehen, so dass die Fülle auf die Käseseite kommt. Mit Kräuterfrischkäse bestreichen, darauf den Lachs verteilen, mit Zitronensaft beträufeln. Das Ganze fest rollen und in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 6 Stunden kühlen.

Danach in beliebiger Dicke Scheiben schneiden.



Lachs-Spinat-Rolle (chefkoch.de, Bild wiewowasistgut.de)

## Wissen mit aviva

### Unsere Herztätigkeit

Das Herz erfüllt seine Pumpfunktion durch rhythmische Anspannung und Erschlaffung. In der Anspannungsphase zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt das Blut in den Lungenkreislauf und den Körper. In der Erschlaffungsphase füllen sich die Herzkammern wieder mit Blut.

Ein regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzkreislauf-Systems und fördert den Erhalt der Gesundheit. Der Herzmuskel wird gekräftigt und die Durchblutung gefördert. Somit wird die Nährstoffversorgung des Körpers gesteigert. Auch der Blutdruck wird dank eines Ausdauertrainings stabilisiert und der Ruhepuls gesenkt. Daher ist es auch für Menschen mit Herzproblemen wichtig, regelmäßig einer sportlichen Aktivität nachzugehen. Allerdings müssen Herzpatienten sehr vorsichtig mit ihrem Körper umgehen.

## Fitnessübungen

### ÜBUNGEN MIT KISSEN/WASCHLAPPEN/HANDTÜCHER

#### Übung 1:

Beinmuskulatur

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, beide Füße (oder nur der sich bewegende Fuß) auf Kissen/Waschlappen stellen. Die Arme nach oben strecken und ein Bein nach hinten schieben und beugen. Dann wieder nach vorne in die Ausgangsposition zurück ziehen.

Fortgeschritten: Jede Wdh. Bein abwechseln  
Pro Seite 2 x 20 Wiederholungen



#### Übung 2:

Seitschritt

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, beide Füße (oder der sich bewegende) auf die Kissen stellen. Ein Bein zur Seite gleiten lassen, das Standbein leicht beugen und wieder zurückführen.

Fortgeschritten: jede Wdh. Bein abwechseln  
Pro Seite 2x20 Wiederholungen



#### Übung 3:

Körperspannung

Ausgangsposition ist der Kniestand (auf weichem Untergrund), die Hände sind auf den Kissen. Langsam die Arme nach vorne strecken (soweit wie möglich) und langsam wieder zurück in Ausgangsposition

2 x 15 Wiederholungen



*HIN DIESER AUSGABE*

**LACHS-SPINAT-ROLLE**

**WISSEN MIT AVIVA**

**ÜBUNGEN**