

# AVIVA NEWSLETTER

**REICHTUM IST VIEL. ZUFRIEDENHEIT IST MEHR. GESUNDHEIT IST ALLES.**



Gesund für mich

## Gericht des Tages

### QUARK-PANCAKES MIT ERDBEEREN

Zutaten für 2 Personen:

2 EL Quark  
3 gehäufte EL Vanille-Protein  
2 Eier  
2 Eiweiß  
Stevia

Füllung:

3 EL Quark  
Erdbeeren

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren. Beschichtete Pfanne mit einem ½ TL Öl erhitzen und zwei Pancakes auf mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun bräunen.

3 EL Quark mit etwas Wasser und Stevia glattrühren. Zusammen mit den Erdbeeren servieren.

Alternativ mit Himbeeren oder Apfelkompott.



Quark-Pancakes mit Erdbeeren (Buch Stoffwechselkur, Bild ihr-wellness-magazin.de)

## Wissen mit aviva

### Gesundheitsförderliche Effekte von Ausdauertraining 1/2

Wir alle sind in der aktuellen Situation angehalten, soziale Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. Trotz der geltenden Einschränkungen spricht jedoch nichts dagegen, im Freien aktiv zu sein. Ein effizientes und individuelles Ausdauertraining ist trotz geschlossener Fitnessseinrichtungen weiterhin möglich.

Durch Ausdauertraining verbessert sich die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems indem sowohl die Sauerstoffaufnahme der Lunge als auch die Pumpleistung des Herzens erhöht werden. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme führt dazu, dass die gesamte Skelettmuskulatur besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Das Herz selbst ist ein Muskel, der durch Ausdauertraining genauso trainiert werden kann, wie die übrigen Muskeln. Außerdem führt eine Verbesserung der Ausdauer zu einer höheren Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung und steigert die Regenerationsfähigkeit.

## Fitnessübungen

### AUSDAUERÜBUNGEN (GUT ZUM AUFWÄRMEN)

#### Übung 1: Knie hochziehen

Ausgangsposition ist der aufrecht Stand. Dann das linke Knie hochziehen und den rechten Arm Richtung linkes Knie bewegen. Dann wechseln. Immer diagonal arbeiten. 2 x 30 Sekunden

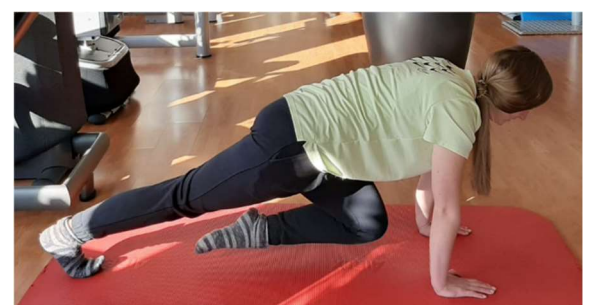
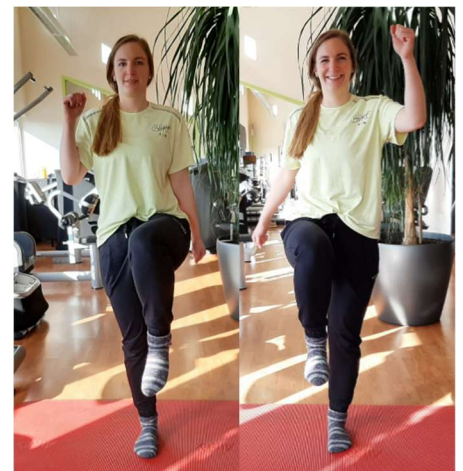
#### Übung 2: Ausfallschritte

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen und mit dem hinteren Bein tief gehen. Den Oberkörper aufrecht lassen. Dann kräftig abdrücken und das Bein wechseln. Die Arme diagonal mitnehmen. 2 x 30 Sekunden

#### Übung 3: Bergsteiger

Ausgangsposition ist der Liegestütz. Dann abwechselnd das recht und linke Bein anziehen. Das Gesäß bleibt dabei tief und der Blick ist zum Boden gerichtet. 2 x 30 Sekunden

**Empfehlung:** 2-3 Runden, jede Übung 30 Sekunden lang mit maximaler Geschwindigkeit direkt hinter einander durchführen (auch zum Aufwärmen geeignet)



*IN DIESER AUSGABE*

**QUARK-PANCAKES**

**WISSEN MIT AVIVA**

**AUSDAUERÜBUNGEN**