

# AVIVA NEWSLETTER

**DIE QUALITÄT DEINER ZIELE BESTIMMT DIE QUALITÄT DEINER ZUKUNFT**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### ZUCCHINI-LASAGNE

Zutaten:

1 große Zucchini  
500g Rinderhackfleisch  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose Tomaten stückig  
1 Pck. Frischkäse  
100 ml Milch  
1 EL Tomatenmark  
150g Käse, gerieben  
Olivenöl, Oregano, Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer, edelsüße Paprika

Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen. Die Zwiebel würfeln und glasig dünsten, Knoblauch pressen und dazugeben. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, 1 EL Tomatenmark dazugeben. Dann die Tomaten dazugeben und mit den restlichen Gewürzen köcheln lassen. Den Frischkäse mit der Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, 50g Käse dazugeben. Zucchini in eine Lasagneform auslegen. Dann Tomaten-hack Soße verteilen, darauf eine Schicht Frischkäsesoße. Weiter schichten, dann den restlichen Käse oben drauf streuen und für 200° 30 min backen.



Zucchini-Lasagne (chefkoch.de)

## Wissen mit aviva

### GLEICHGEWICHT

Gleichgewicht ist eine Sinneswahrnehmung und notwendig zur Koordination und Orientierung des Körpers im Raum. Das Gleichgewichtsorgan gehört zum Innenohr und enthält Sensoren, die dem Gehirn über Lage und Bewegung des Kopfes im Raum berichten.

Probleme wie Schwindel und Balancestörungen entstehen, wenn die Informationen, die im zentralen Nervensystem eintreffen widersprüchlich sind, oder die Daten aufgrund von Funktionsstörungen nicht richtig verarbeitet werden können.

Wie kann das Gleichgewicht trainiert werden?

Balanceübungen auf einem unebenen Untergrund (siehe unten), bei dem das Halten des Gleichgewichts trainiert wird, verbessert auch die Körperhaltung, Koordination und Konzentration. Dabei wird die Tiefenmuskulatur gestärkt.

Beispielsweise ist das Training auch im Sitzen am Schreibtisch möglich, indem man auf einem Stuhl sitzt, der eine dreidimensionale Bewegung ermöglicht (Bsp. Swopper).

## Fitnessübungen

### GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN MIT MATTE/GROSSES HANDTUCH

#### Übung 1: Einbeinstand

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf eingerollter Matte/Handtuch. Ein Bein nach vorne oben heben und beugen, die Arme zur Seite strecken

Fortgeschritten: Kopf in den Nacken legen/  
Augen schließen

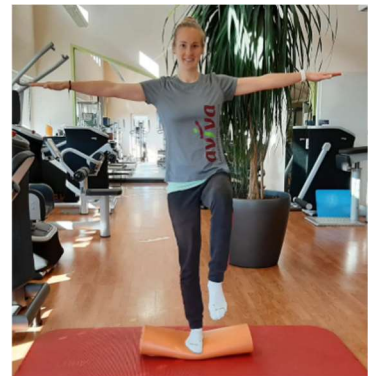
Profi: Augen schließen und Kopf in den Nacken  
Pro Seite 2 x 30 Sekunden halten

#### Übung 2: Seitstreckung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf der Unterlage. Das rechte Bein seitlich abspitzen, der rechte Arm liegt an der Hüfte an. Das linke Bein leicht beugen, den linken Arm nach oben Strecken. Den Oberkörper leicht nach links neigen. Dann wechseln  
Pro Seite 2 x 30 Sekunden

#### Übung 3: Standwaage

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf der Unterlage. Das rechte Bein leicht gebeugt stellen, das linke Bein nach hinten Strecken und den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne beugen. Die Arme als Hilfe seitlich strecken, den Blick zum Boden senken.  
Pro Seite 2 x 30 Sekunden halten



**IN DIESER AUSGABE**

**ZUCCHINI-LASAGNE**

**WISSEN MIT AVIVA ÜBUNGEN**