

AVIVA NEWSLETTER

FREUDE IST DIE GESUNDHEIT DER SEELE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

PAPRIKA-RÜHREI MIT PARMESAN

Zutaten:

1 grüne Paprika
2 rote Pfefferschoten
1 EL Olivenöl
2 Eier
2 EL fettarmer Naturjoghurt
2 EL geriebener Parmesan
2 TL Schnittlauch
1 Scheibe Eiweißbrot
1 TL Doppelrahm – Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer

Paprika und Pfefferschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse etwa 2 Minuten bei großer Hitze braten, dabei gelegentlich rühren. Inzwischen die Eier mit Joghurt, Parmesan und Schnittlauch glattrühren. Kräftig würzen. Die Eimasse über das Gemüse geben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren stocken. Das Eiweißbrot mit Kräuterfrischkäse bestreichen und mit dem Gemüse-Rührei servieren.



Paprika-Rührei mit Parmesan (Buch Patric Heizmann, Bild autocook-app.de)

Wissen mit aviva

Eiweiße und Sport 2/3

Proteine transportieren im Blut wasserunlösliche Nährstoffe. Das Protein, Hämoglobin zum Beispiel, befördert Sauerstoff von der Lunge zu allen Geweben, insbesondere zum Gehirn.

Muskeln bestehen aus den Proteinen Myosin und Aktin. Jede einzelne Muskelbewegung wird mit diesen Bausteinen erst möglich gemacht. Im Allgemeinen wird empfohlen, dass die tägliche Ernährung zwischen 10% und 15% Eiweiß bestehen sollte. Bei sportlicher Betätigung ist eine höhere Dosierung sicherlich sinnvoll. Nach dem Training zum Beispiel befindet sich der Körper für etwa 3 Stunden in einem „anabolen Zeitfenster“. In dieser Zeit sollte der Körper zusätzlich mit Kohlenhydraten und Eiweiße versorgt werden.

In welchen Lebensmitteln viel Eiweiß steckt lest Ihr in Teil 3

Fitnessübungen

DEHNUNG MIT STUHL

Übung 1: Dehnung Oberschenkelrückseite

Zunächst im hüftbreiten Stand mit ca. einem Meter Abstand vor einen Stuhl stellen und dabei leicht in die Knie gehen. Anschließend den rechten Fuß mit der Ferse auf den Stuhl stellen. Nun den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Um die Oberschenkelrückseite optimal zu dehnen, sollte das Kniegelenk gestreckt werden.
2/2 x 30 Sekunden



Übung 2: Dehnung der Brust

Mit geradem Rücken auf einen Stuhl setzen. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und im Ellenbogen 90° anwinkeln. Die Handinnenflächen zeigen dabei zueinander (s. Bild). Anschließend die Arme weit zurückschieben, sodass sich die Schulterblätter annähern und in dieser Position 30 sek. halten.
2 Durchgänge



Übung 3: Dehnung der Gesäßmuskulatur

Das linke Bein wird im 90° Winkel auf einem Stuhl abgelegt. Das rechte Bein wird nach hinten ausgestreckt (s. Bild). Die Hüfte wird dabei leicht nach unten abgesenkt. Mit aufrechtem Oberkörper werden die Arme gestreckt über den Kopf geführt.
2/2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

PAPRIKA-RÜHREI MIT PARMESAN

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN