

AVIVA NEWSLETTER

DAS BESTE PROJEKT AN DEM DU JE ARBEITEN WIRST, BIST DU.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

EIWEIßBROT

Zutaten:
300 g Magerquark
5 Eier
50 g Weizenkleie
100 g Mandeln gemahlen
100 g Flohsamen
1 Pck. Backpulver
Salz

Die Eier mit dem Quark verrühren. Dann die festen Zutaten mit dem Knethaken nach und nach einarbeiten. Nun den Teig in eine Kastenform geben. Das Brot bei 160°C Umluft ca. 60 Minuten backen.



Eiweißbrot (Buch 21-Tage Stoffwechsellkur)

Wissen mit aviva

Arthrose 2/3

Naturngemäß versucht man, das betroffene Gelenk zu schonen und die Schmerzen zu vermeiden. Dadurch wird das Gelenk weniger beweglich, der Knorpel baut weiter ab und die Schmerzen nehmen zu. Dank Bewegung kann man dem Abbau entgegenwirken. Der Grund: Bewegung sorgt dafür, dass ausreichend Gelenkschmiere gebildet wird, die den Knorpel ernährt. Außerdem werden Muskeln, Bänder und Sehnen gestärkt, die dem Gelenk Halt geben. Und Sport hilft Pfunde zu verlieren, was die Belastung der Gelenke vermindert.

Wichtig sind Übungen, die das Gelenk entlasten und gleichmäßig ohne große Erschütterungen ausgeführt werden. Unsere Empfehlungen sind Nordic Walking und Rad fahren. Am besten an der frischen Luft um das Immunsystem zusätzlich zu stärken. Dies jedoch, in der momentanen Situation nicht mit mehr als 1 Person. Als Indoor Programm empfehlen wir Yoga. Hierzu 3 Übungen im unteren Abschnitt. Welche wichtige Rolle Ernährung bei Arthrose spielt, lest ihr morgen!

Fitnessübungen

YOGA BEI ARTHROSE

Übung 1: Kobra

Ausgangsposition ist die Bauchlage, die Fußrücken geben sanften Druck auf den Boden, die Hände liegen unter den Schultern. Den Oberkörper vom Boden abheben. Die Schulterblätter nach hinten ziehen, die Arme sind gestreckt. Den Blick nach vorne richten
2x 30 Sekunden (mit Übung 2 im Wechsel)



Übung 2: Herabschauender Hund
Ausgangsposition ist der Liegestütz, die Hände sind fest am Boden. Das Gesäß schiebt nach hinten oben, die Beine sind, wenn möglich, gestreckt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
2x 30 Sekunden (mit Übung 1 im Wechsel)



Übung 3: Seitdehnung im Schneidersitz
Ausgangsposition ist der aufrechte Schneidersitz. Führe dann den rechten Arm seitlich über den Kopf. Die linke Hand liegt auf dem rechten Knie

Pro Seite 2x20 Sekunden halten



IN DIESER AUSGABE

EIWEIßBROT

WISSEN MIT AVIVA

YOGAÜBUNGEN