

AVIVA NEWSLETTER

WENN ES HOLPRIG WIRD, STEIGT MAN NICHT AUS, SONDERN SCHNALLT SICH AN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

BROCCOLI-GRATIN MIT SCHINKEN

Zutaten:
8 Broccoliröschen
8 mittelgroße Champignonköpfe
2 Scheiben gekochter Schinken
1 TL Rapsöl
80 g geriebener Mozzarella
4 EL Paprikamus (Ajvar)
Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

Broccoli kurz erwärmen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Champignons vom Stiel befreien. Aus den Schinkenscheiben 8 Ecken schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten und den Boden mit dem Schinken belegen. Den Broccoli im Wechsel mit den Champignonköpfen kranzförmig über den Schinken legen. Erst mit Gewürzen, dann mit Mozzarella bestreuen. Im Ofen 30 Minuten überbacken. Zusammen mit dem Paprikamus servieren.



Broccoli-Gratin mit Schinken (Text aus Buch Patric Heizmann, Bild gute Küche.de)

Wissen mit aviva

Was sind Faszien?

Faszien (auch Bindegewebe) durchziehen unseren ganzen Körper und umhüllen alle Organe und Muskeln. Sie hängen alle miteinander zusammen und bilden ein feinmaschiges Geflecht. Faszien bestehen im Wesentlichen aus Proteinen und Wasser. Einerseits bestehen sie aus festen Fasern, dem Kollagen und elastischen Fasern, dem Elastin. Beide Fasern werden in den Zellen (Fibroblasten) der Faszien hergestellt. Mit den Enzymen für die Kommunikation zwischen den Zellen bilden die Fasern die Matrix.

Die Matrix hat die Aufgabe verschiedene Bereiche zu umschließen und ihnen Form und Stabilität zu geben.

Sie trennen Muskeln von ihren Nachbarn ab, verhindern Reibung und übertragen Kräfte von einem Muskel auf den anderen.

Faszien reagieren empfindlich auf verschiedene Reize wie Stress, Überlastung aber auch Unterbelastung. Unter diesen Bedingungen verkleben sich die Faszien und senden Signale an die Muskeln, die als Folge Entzündungstoffe ausschütten.

Daher ist es wichtig, auch 2 mal pro Woche die Faszien zu trainieren, dabei reichen 10-15 Minuten aus.

Fitnessübungen

TRAINING MIT WASSERFLASCHEN

Übung 1:

Kniebeuge

Im schulterbreiten Stand Füße leicht nach außen drehen. Den Rücken gerade lassen und die Flasche vorne in den Händen halten. Gesäß nach hinten unten schieben. Langsam wieder aufrichten.

3x15 Wiederholungen



Übung 2:

Im hüftbreiten Stand leicht in die Knie gehen, die Flaschen in beiden Händen in leicht angewinkelten Armen halten. Den Rücken gerade leicht nach vorne neigen, Blick schräg zum Boden halten. Die Flaschen gleichzeitig nach hinten führen, die Schulterblätter zusammenziehen

3 x 15 Wiederholungen



Übung 3:

Rotation

Im Sitzen auf der Matte die Füße leicht vom Boden abheben. Den Rumpf stabil halten, die Flaschen eng aneinanderhalten. Den Rumpf langsam von rechts nach links drehen.

3x 20 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

BROCCOLI-GRATIN

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN