

Wochentipp 1

Bewegungsübungen für zu Hause

Mach die folgenden Übungen in dieser Woche regelmässig zu Hause. Weitere Übungen oder eine ganze Bewegungslektion findest du auch [hier](#) unter Home-Fit Videosequenzen oder unten bei den Links zu Bewegung und Sport.

Mobilisation und Stärkung des Rumpfs



Position: im Vierfüssler-Stand kniend, Schultern über den Händen und Hüfte über den Knien, gerader Rücken, Kopf gerade nach vorn in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Übung: Rücken einrollen indem der Kopf zwischen die Arme wandert und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Empfehlung: Ausatmen beim Einrollen des Rückens und Einatmen beim Zurückführen in die Ausgangsposition.

Varianten: Die gleiche Übung sitzend oder stehend machen.

→ 15 Wiederholungen

Stärkung des Oberkörpers



Position: sitzend, Arme vor dem Kopf in die Höhe gestreckt.

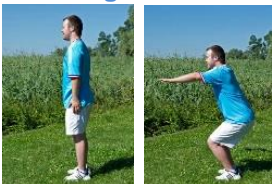
Übung: Oberkörper nach vorne neigen und wieder strecken. Dabei die Hände oben lassen und den Rücken gerade halten.

Empfehlung: Bewegungsrahmen an individuelle Möglichkeiten anpassen.

Varianten: zum Vereinfachen mit den Händen auf den Knien abstützen.

→ 15 Wiederholungen

Stärkung der Beine



Position: aufrecht stehend mit geradem Rücken, Arme locker neben dem Körper.

Übung: in die Knie gehen als möchte man auf einen Stuhl sitzen und gleichzeitig die Arme rechtwinklig nach vorne strecken.

Empfehlung: Nicht tiefer als Kniehöhe gehen. Rücken gerade halten.

Varianten: Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen verkleinern oder sich mit einer Hand irgendwo festhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

→ 2x 15 Wiederholungen mit einer kurzen Pause dazwischen

Stärkung des Oberkörpers



Position: sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt.

Übung: abwechslungsweise mit der rechten und linken Hand so weit wie möglich zur Seite greifen. Der Oberkörper verschiebt sich mit. Die Arme bleiben stets auf horizontaler Ebene.

Empfehlung: Nur soweit zur Seite neigen, dass das Gesäss stets Bodenkontakt behält.

Varianten: zum Vereinfachen den Oberkörper seitwärts verschieben, die Hände auf den Knien.

→ 16 Wiederholungen

Tipps für ein gesundes und bewegtes Homeoffice

Im Homeoffice kommt man oft zu noch weniger Bewegung als im Büroalltag. So fällt z.B. der Gang zum Drucker weg oder auch der Stehpult fehlt. Umso wichtiger ist es, dass du auch im Homeoffice auf ein gesundes und bewegtes Arbeiten achtest. Kleine Bewegungspausen von ein paar Sekunden bewirken Wunder.

<p>Rücken/Bauch: (Suva, 2008)</p> <p>Mobilisieren</p> <p>Oberkörper aufrecht halten, seitlich nach hinten drehen und Stuhllehne umfassen.</p> <p>Anzahl: wechselseitig je 10 x</p> 	<p>Waden/Füsse: (Suva, 2008)</p> <p>Dehnen</p> <p>Auf Tisch abstützen, Ausfallschritt. Wade des gestreckten Beins dehnen.</p> <p>Dauer: beidseitig 3 x 10 Sekunden</p> 
---	---

Tipps zur psychischen Gesundheit

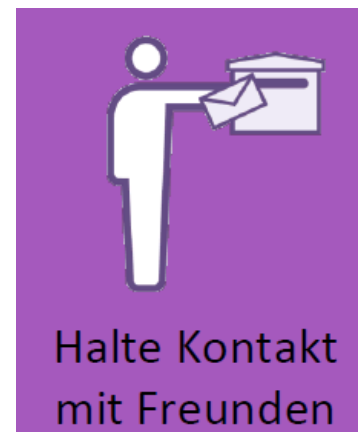
Das Wort „Social Distancing“ ist momentan in aller Munde, doch eigentlich sollte es „Physical Distancing“ heissen. Wir sollen schliesslich physisch Abstand halten (2 Meter) und uns nicht von unseren Mitmenschen sozial distanzieren.

Damit das Abstandhalten nicht zu sozialer Distanzierung führt, folgen hier wöchentlich Tipps zur psychischen Gesundheit.

In dieser Woche dreht sich alles ums Kontakthalten mit Freunden.

Tipps:

- Mach mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg*innen oder Freunden eine Skypekonferenz
- verabrede dich mit der/dem Nachbar*in auf dem Balkon oder am Fenster zu einem Café und Geplauder.
- Bleibe in Kontakt mit deinen Freunden*innen, über Gruppenchats und – videos.
- Schreibe eine Postkarte an eine Person, die dir wichtig ist.



(Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz)

Gute Laune- Tipp

Lege deine 5 Lieblingslieder auf, tanze und bewege dich dazu, bis du ausser Atem bist. Gute Laune garantiert!



(Bildquelle: www.happyandfit.blog)

Rezeptidee

Aufgrund der aktuellen Situation werden nun viele Gerichte zu Hause zubereitet, da können schon einmal die Rezeptideen ausgehen.

Aus diesem Grund folgt hier wöchentlich ein gesundes Rezept, damit ihr auf eine gesunde Ernährung achtet.



Linsensalat mit pochiertem Ei

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Person: 545 kcal, F 27 g, Kh 43 g, E 33 g

Zutaten

für 4 Personen

- 100 g **Speckwürfeli**
- 4 EL **Weissweinessig**
- 4 EL **Rapsöl**
- Salz**, nach Bedarf
- Pfeffer**, nach Bedarf
- 300 g **rote Linsen**
- 2 kleine **Lauche**, in Streifen
- Wasser**, siedend
- 1.5 l **Wasser**
- 1 dl **Weissweinessig**
- 4 **frische Eier**
- Salz**, nach Bedarf
- Pfeffer**, nach Bedarf

Zubereitung

1. Speckwürfeli in einer Bratpfanne knusprig braten, mit Essig und Öl in einer grossen Schüssel verrühren, würzen.
2. Linsen und Lauche ca. 6 Min. kochen, kalt abspülen, abtropfen, in die Sauce geben.
3. Wasser und Essig in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Eier pochieren (siehe «Gewusst wie»), mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, auf dem Salat anrichten, würzen.

Gewusst wie: Jedes Ei einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und ca. 4 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

(Betty Bossi)