

Wochentipp 4

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 Dehnung des Rückens



Position: sitzend, gerader Rücken, Hände auf den Knien.
Übung: Hände langsam zu den Füßen gleiten lassen und dabei den Rücken einrollen.
Empfehlung: gleichmässig weiter atmen.
Varianten: zum Vereinfachen mit den Händen nicht bis zu den Füßen gehen (Bewegungsrahmen verkleinern).

→ 10 Wiederholungen

Stärkung der hinteren Beinmuskulatur, des Gesässes und des unteren Rückens



Position: im Vierfüssler-Stand kniend, abgestützt auf den Unterarmen, rechtes Knie am Boden, linkes Bein angewinkelt angehoben.
Übung: linkes Bein nach hinten strecken und wieder in Ausgangsposition zurück bringen. Die gleiche Übung mit dem rechten Bein machen.

Empfehlung: Rücken gerade halten, Bauch einziehen, das Bein nicht zu hoch ausstrecken.
Varianten: Bein in gestreckter Position heben und senken.

→ 15 Wiederholungen pro Seite

Stärkung der Beine (Abduktion)



Position: sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Beine rechtwinklig, Füße zusammen, Hände aussen am Knie platziert.
Übung: Knie auseinander drücken während dem die Hände dagegen drücken, Füße bleiben zusammen.
Empfehlung: Bewegung klein halten.
Varianten: Partnerübung; eine Person hält die Knie zusammen, die andere drückt dagegen. Oder die Knie mit einem Elastikband zusammenhalten und die Übung so durchführen.

→ 6 Mal für einige Sekunden halten

Stärkung der Bauchmuskulatur und der Beine



Position: sitzend, Hände hinten abgestützt, Beine am Boden und leicht angewinkelt.
Übung: abwechslungsweise ein Bein angewinkelt anheben.
Empfehlung: Rücken gerade halten und mit der Bauchmuskulatur arbeiten. Beim Heben des Beins




ausatmen und beim Senken wieder einatmen.

Varianten: die gleiche Übung mit angelehntem Oberkörper machen.

→ 15 Wiederholungen pro Seite

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>Fokus Beine und Hüfte: (Suva, 2017)</p>  <p>Dehnen der Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Im Sitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit aufgerichtetem Oberkörper hinsetzen • rechten Fussknöchel auf linkes Knie legen und Knie sanft Richtung Boden drücken • Oberkörper leicht nach vorne neigen bis Sie ein leichtes Ziehen in der Gesässmuskulatur spüren <p>5 Atemzüge, anschliessend...</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ... rechtes Bein strecken, Zehen Richtung Schienbein ziehen • Oberkörper nach vorne beugen bis Sie ein leichtes Ziehen in der hinteren Beinmuskulatur spüren <p>5 Atemzüge, Seite wechseln, 1–2 Serien</p>	<p>Fokus Oberkörper: (Suva, 2017)</p>  <p>Rücken-Stretch – für einen entspannten Oberkörper</p> <p>Im Stehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit geradem Rücken nach vorne beugen und Kniegelenke umfassen • runder Rücken und Nacken entspannt hängen lassen bis eine Dehnung im Rücken spürbar ist • versuchen Sie die Beine zu strecken, um die Übung zu intensivieren <p>5 Atemzüge, 1–2 Serien</p>
---	---

Tipps zur psychischen Gesundheit

Die Corona-Zeit hat einen grossen Einfluss auf die psychische Gesundheit der Menschen. Aus diesem Grund folgen hier wöchentlich Tipps zur psychischen Gesundheit. In dieser Woche geht es darum, Neues zu entdecken.

Tipps:

- Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
- Ordne deine Fotos neu.
- Gestalte deine eigene Website.
- Lerne online eine Sprache oder Vogelstimmen erkennen.
- Gehe auf eine virtuelle Museumstour.
- Nimm Bälle oder Tücher und jongliere mit ihnen.



(Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz)

Gute Laune- Tipp (Quelle: Carina Rehberg, 2020, [Zentrum der Gesundheit](#))

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass bereits einige Minuten in der natürlichen Umgebung ausreichen, um einen positiven Effekt auf das Gemüt und den Körper zu haben.

Wenn dir die Decke auf den Kopf fällt, solltest du raus ins Freie. **Mach einen Spaziergang** im nahe gelegenen Park oder Wald und im Nu wird sich deine Laune verbessern. Es ist erwiesen, dass Aufenthalte in der Natur ausgleichend wirken und den Blick für Neues öffnen. Der Stresshormon-Spiegel und der Blutdruck sinken und das Selbstwertgefühl steigt. Mitten im Grünen kann man sich erholen und entspannen. Der Geist wird erfrischt und die Konzentrationsfähigkeit wird angekurbelt.



[\(FOCUS online\)](#)

Wir wünschen euch viel Spass beim Spaziergang.

Rezeptidee

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



Gemüse-Lasagne

Vor- und zubereiten: ca. **30 Min.**
Backen: ca. **30 Min.**

Portion (1/4): 588 kcal, F 31 g, Kh 51 g, E 24 g

Zutaten

für 4 Personen

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Ricotta
100 g	Jungspinat
60 g	geriebener Sbrinz
0.5 TL	Salz
wenig	Pfeffer
<hr/>	
250 g	Cherry-Tomaten
1 Flasche	Tomatensauce (ca. 700 g)
1 EL	Olivenöl
0.25 TL	Salz
wenig	Pfeffer
<hr/>	
9	Lasagne-Blätter
20 g	geriebener Sbrinz
<hr/>	
0.5 Bund	Basilikum

Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in Stücke schneiden, in einen Messbecher geben. Ricotta und Spinat begeben, pürieren, Käse daruntermischen, würzen.
2. Cherry-Tomaten halbieren, mit Tomatensauce, Öl, Salz und Pfeffer mischen.
3. 4 EL Ricotta-Masse in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagne-Blätter, Ricotta-Masse und Tomatensauce lagenweise in die Form schichten, mit der Tomatensauce abschliessen. Käse darüberstreuen.
4. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

Form: Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

(Betty Bossi)