

## Wochentipp 2

### 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.

#### Bauchmuskulatur



**Position:** Rückenlage, Beine geschlossen, rechtwinklig gebeugt und vom Boden abgehoben, Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen seitwärts geöffnet.

**Übung:** Bauch anspannen und den Oberkörper bis zum Schulterblatt vom Boden heben. Oberkörper langsam senken, ohne den Boden ganz zu berühren, Oberkörper wieder anheben, wiederholen.

**Empfehlung:** Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen, um den Bauch optimal anzuspannen. Nicht mit den Händen am Kopf ziehen.

**Varianten:** Vereinfachen durch das Abstellen der Beine am Boden.

➔ 2 x 15 Wiederholungen mit einer kurzen Pause dazwischen

#### Mobilisation und Dehnung des Oberkörpers



**Position:** sitzend, Arme neben dem Körper.

**Übung:** Schultern heben in Richtung Ohren und wieder senken.

**Empfehlung:** Kopf gerade halten.

**Varianten:** Übung stehend durchführen oder mit Gewichten in den Händen erschweren.

➔ 15 Wiederholungen

#### Gesäss- und Rückenmuskulatur



**Position:** Bauchlage, Beine gestreckt und zusammen, Arme angewinkelt, Hände unter der Stirn.

**Übung:** rechtes Bein gestreckt leicht anheben und wieder senken. Übung mehrmals wiederholen und dann Bein wechseln.

**Empfehlung:** Bauch einziehen, Rücken gerade halten und Bein nicht zu hoch anheben.

**Varianten:** Zum Vereinfachen kleinere Bewegungen machen. Zum Erschweren zusätzliches Gewicht an den Fussgelenken befestigen.

➔ 15 Wiederholungen pro Seite

#### Stärkung des Oberkörpers



**Position:** sitzend, linke Hand auf dem linken Knie oder am Rollstuhl, rechte Hand ausgestreckt neben dem Körper.

**Übung:** mit der rechten Hand ein imaginäres Objekt vom Boden aufheben. Anschliessend die gleiche Übung mit der linken Hand machen.

**Empfehlung:** Nur soweit zur Seite neigen, dass das

Gesäss stets Bodenkontakt behält.

**Varianten:** Verschiedene imaginäre Objekte auf verschiedenen Höhen holen.

➔ 10 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><b>Nacken:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Kräftigen/Dehnen</b></p> <p>Hände hinter Kopf verschränken. Kopf nach hinten bewegen, mit Händen dagegenhalten, Blicke nach oben richten.</p>  <p>Hände hinter Kopf verschränken. Kopf mit beiden Händen nach vorne/unten dehnen, Blick nach unten richten.</p>  <p><b>Dauer:</b> <b>Übungen abwechselnd 3 x je 10 Sekunden</b></p>	<p><b>Schulter/Brust:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Mobilisieren/Dehnen</b></p> <p>Arme nach unten strecken und leicht nach hinten ziehen, Handflächen nach aussen halten.</p>  <p>Arme schulterhoch halten und nach hinten bewegen, Handflächen zeigen nach oben.</p>  <p>Arme hochstrecken und nach hinten bewegen, Handflächen zeigen nach vorne.</p>  <p><b>Anzahl:</b> <b>Jede Stellung 2 Sekunden halten, 5 Durchgänge</b></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 dreht sich alles ums Kreativsein.

### Tipps:

- Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
- Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pastasauce.
- Stricke einen Schal mit Restenwolle. Häkle einzelne Teile einer gemeinsamen Decke für die Grosseltern.
- Erstelle mit zwei, drei Kindern ein Naturbild im Wald.
- Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit
- ... lasst eurer Kreativität freien Lauf



(Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz)

## Gute Laune- Tipp

### Tu jemand anderem etwas Gutes.

Geh zum Beispiel für deine Nachbarn, Eltern, Grosseltern über 65 einkaufen etc.

Inzwischen gibt es jede Menge Studien, die zeigen, dass anderen zu helfen auch dich selbst glücklich macht.

Wenn du jemandem etwas Gutes tust, bringst du das Gute in dir hervor – und das fühlt sich einfach richtig gut an.

Du wirst überrascht sein, wie schnell deine Laune sich verbessert, wenn du es schaffst, jemandem ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



(Bildquelle: <https://www.wn.de>)

## 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.



### Gemüse-Curry mit Kichererbsen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Person: 323 kcal, F 25 g, Kh 18 g, E 7 g

#### Zutaten

für 4 Personen

- 2 EL milder Curry
- 2 EL Öl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 300 g Sellerie, geviertelt, in ca. 3mm dicken Scheibchen
- 200 g Rübli, in ca. 4 cm langen Stängelchen
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 450g), abgespült, abgetropft
- 1 TL Palmzucker
- 1 TL Rosenpaprika
- 2 Kaffirlimetten-Blätter, fein geschnitten
- 1 TL Korianderblättchen, fein geschnitten
- 2 dl Rahm
- 1.5 dl Wasser
- 300 g Chinakohl, in ca. 2 cm breiten Streifen
- 0.5 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

1. Curry in einer weiten Pfanne im warmen Öl bei kleinster Hitze ca. 1 Min. dünsten.
2. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Koriander begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. andämpfen.
3. Rahm und Wasser dazugliessen, aufkochen, Chinakohl begeben, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln, bis das Gemüse knapp weich ist.
4. Curry würzen.

(Betty Bossi)