

## Wochentipp 3

### 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.

#### Stärkung des Rumpfs und der Gesässmuskulatur



**Position:** Rückenlage, Arme neben Körper legen, Beine angewinkelt, Füsse am Boden und Fersen nahe am Gesäss.

**Übung:** Hüfte anheben so dass von den Knien bis zum Rumpf eine gerade Linie entsteht, anschliessend Hüfte wieder senken ohne den Boden zu berühren.

**Empfehlung:** Hüfte nur so hoch anheben, dass

Rücken nicht in Hohlkreuz-Position fällt.

**Varianten:** Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen verkleinern. Zum Erschweren jeweils ein Bein vom Boden abheben.

→ 15 Wiederholungen

#### Stärkung der Arme



**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme neben dem Körper, Hände nach vorne offen.

**Übung:** Arme anwinkeln bis Hände in Richtung Schultern zeigen.

**Empfehlung:** Nur die Unterarme bewegen, nicht den ganzen Körper.

**Varianten:** die Übung mit Gewichten in den Händen erschweren.

→ 20 Wiederholungen

#### Stärkung der Beine (Abduktion)



**Position:** seitlich stehend neben einer Ablage, rechte Hand leicht darauf abgestützt, linke Hand locker neben dem Körper, Beine zusammen.

**Übung:** linkes Bein seitlich abspreizen und wieder zurück in Ausgangsposition. Nach mehreren Wiederholungen Bein wechseln.

**Empfehlung:** Oberkörper gerade halten.

**Varianten:** die gleiche Übung seitlich am Boden liegend ausführen.

→ 20 Wiederholungen pro Seite

#### Stärkung der Arme



**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme gebeugt über dem Kopf, Ellenbogen neben den Ohren, Hände hinter dem Kopf zusammen.

**Übung:** Arme strecken und wieder beugen.

**Empfehlung:** Nur die Unterarme bewegen, die Ellenbogen bleiben neben den Ohren.

**Varianten:** Übung durch Gewichte in den Händen erschweren oder Übung stehend ausführen.

→ 15 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><b>Oberschenkel:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Kräftigen</b></p> <p>Beine breit halten, Gewicht auf Beine verlagern und mit gestrecktem Rücken aufstehen.</p>  <p><b>Anzahl: 10 x</b></p> <p><b>Dehnen</b></p> <p>Hände oder Ellbogen hinter den Knien fassen. Beine strecken, ohne die Hände zu lösen.</p>  <p><b>Dauer: 3 x 10 Sekunden</b></p>	<p><b>Hüfte/Gesäss:</b> (Suva, 2008)</p> <p><b>Kräftigen/Dehnen</b></p> <p>Mit Hand auf Tisch abstützen, Ausfallschritt. Mit geradem Oberkörper in die Knie und wieder zurückgehen.</p>  <p><b>Anzahl: 10 x pro Seite</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 bewusste Entspannen.

### Tipps:

- Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
- Höre Musik und schliesse die Augen.
- Schau dir einen lustigen Film an.
- Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.



(Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz)

## Gute Laune- Tipp

Die Corona-Krise ist für alle eine ungewohnte Situation, die uns viel abverlangt und vielen Menschen Ängste und Sorgen bereitet. Es scheint Schluss mit lustig zu sein, das Lachen ist den meisten vergangen. Dabei ist es gerade in einer solchen Zeit sehr wichtig zu Lachen und den Humor walten zu lassen.

Gemäss dem Psychiater Viktor Frankl und der Psychologin Doris Bach haben Humor und Lachen folgende Wirkungen:

- Anspannung wird reduziert, Glückshormone werden produziert
- Ist ein Ventil, ein Mittel gegen Wut und Aggression, die entstehen könnte (wenn zum Beispiel zu viele Personen auf zu kleinem Raum miteinander isoliert sind)
- Stärkt das Immunsystem und reduziert Angst und Stress
- Fördert die psychische Widerstandskraft

Bei so vielen positiven Wirkungen, lohnt es sich also definitiv, sich zu amüsieren. ☺ Überlegt euch, was euch immer zum Lachen bringt. Denkt z.B. an ein lustiges Erlebnis zurück und erzählt es jemandem, schaut eine Komödie oder ein Kabarett etc.

Hier noch einige Witze, dass ihr bereits etwas lachen und euch auf amüsierte Stunden einstimmen könnt:

„Vorsicht: Wir dürfen echt nicht glauben, was uns das Gesundheitsministerium sagt!!!! Sie haben gesagt, es reicht, wenn wir Maske und Handschuhe beim Rausgehen tragen. Das habe ich heute Morgen gemacht. Aber die anderen hatten alle auch noch Pullover und Hose an!!! Oh, war das peinlich.“

„Früher habe ich im Bus gehustet, um einen Furz zu übertönen. Jetzt furze ich, um ein Husten zu übertönen.“

Mehr Coronawitze findet ihr z.B. auch [hier](#). Oder auch sonst überall im Internet. Wir wünschen euch entsprechend viele amüsante Stunden.

## "Wie möchten Sie zahlen?"



## Rezeptidee

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



### Frühlingsuppe

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Person: 422 kcal, F 18 g, Kh 38 g, E 24 g

#### Zutaten

für 4 Personen

- 300 g Broccoli
- 300 g Kohlrabi
- 200 g Rüebl
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Cannellini-Bohnen (ca. 400 g)
- 1.5 l Gemüsebouillon
- 120 g Teigwaren (z. B. feine Hörnli)
- 4 frische Eier
- 60 g geriebener Parmesan

#### Zubereitung

1. Broccoli in Röschen, Kohlrabi und Rüebl in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden.
2. Rüebl, Kohlrabi und Tomatenpüree im warmen Öl andämpfen. Bohnen abspülen, abtropfen, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugliessen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.
3. Broccoli und Hörnli begeben, offen ca. 5 Min. fertig köcheln. Je 1 Ei in Suppenschalen aufschlagen, verklopfen. Suppe darübergiessen, Käse darüberstreuen.

(Betty Bossi)