

## Wochentipp 5

### 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 Oberkörpers



**Position:** stehend vor einer Ablage, beide Arme abgestützt, Körper leicht nach vorne gebeugt und steif wie ein Brett, Füße hüftbreit.

**Übung:** Arme beugen und wieder strecken, so dass sich die Brust in Richtung Hände bewegt und wieder weg - wie Liegestützen im Stehen.

**Empfehlung:** Körperspannung halten.

**Varianten:** Zum Erschweren die gleiche Übung am Boden in horizontaler Lage ausführen.

→ 15 Wiederholungen

#### Stärkung des Oberkörpers



**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, linke Hand auf dem linken Knie, rechte Hand in die Höhe gestreckt.

**Übung:** abwechslungsweise mit der linken und rechten Hand so weit wie möglich in die Höhe greifen. Oberkörper dazu leicht zur Seite neigen.

**Empfehlung:** Oberkörper nicht zu fest zur Seite neigen.

**Varianten:** mit beiden Händen gleichzeitig in die Höhe greifen und sich so hoch wie möglich strecken.

→ 15 Wiederholungen pro Seite

#### Stärkung des Gesässes



**Position:** stehend vor einer Ablage, Beine hüftbreit, beide Arme abgestützt, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.

**Übung:** Beine abwechslungsweise gestreckt nach hinten heben.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten.

**Varianten:** Zum Erschweren die Übung abgestützt auf den Unterarmen ausführen. Dabei die Körperspannung halten.

→ 15 Wiederholungen pro Seite

#### Stärkung des Oberkörpers



**Position:** sitzend, mit ohne angelehntem Oberkörper, Hände vor der Brust, Handflächen gegeneinander.

**Übung:** Hände so fest wie möglich gegeneinander pressen.




**Empfehlung:** die Schultern bleiben tief.

**Varianten:** die Übung mit einem Ball oder einem Kissen zwischen den Händen erschweren.

→ 6 Mal einige Sekunden halten

## 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>Fokus Nacken:</b> (Suva, 2017)</p>  <p>Nacken-Stretch – für einen entspannten Nacken</p> <p><b>Im Sitzen oder Stehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern sind entspannt</li> <li>• Kopf auf die Seite neigen, 5 Atemzüge</li> <li>• anschließend Kopf Richtung Boden drehen, 5 Atemzüge</li> </ul> <p>1–2 Serien pro Seite</p> | <p><b>Gleichgewicht:</b> (Suva, 2017)</p>  <p>Einbeinstand – für ein gutes Gleichgewicht</p> <p><b>Level 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stehend auf einem Bein</li> <li>• Balance halten und freies Bein nach vorne und zurückpendeln</li> </ul> <p>30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien</p>  <p><b>Level 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• freies Bein nach vorne und zurückpendeln</li> <li>• gleichzeitig Arme seitlich auf und ab bewegen (Hampelmann-Bewegung)</li> </ul> <p>30 Sekunden pro Seite, 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, sich zu beteiligen.

### Tipps:

- Hilf einer älteren Person in der Nachbarschaft, falls du selber nicht zur Risikogruppe gehörst.
- Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern / Geschwister und frage, wie es geht.
- Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.
- Überlege dir, in welcher Gruppe du dich wohl fühlst und du gerne dabei wärst (bspw. Verein) und mach entsprechende Pläne für nach der Corona-Zeit.



(Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz)

## Gute Laune- Tipp ([karrierebel.de](http://karrierebel.de))

Lachen ist die beste Medizin gegen schlechte Laune. Um innerhalb von 60 Sekunden wieder gute Laune zu bekommen, solltest du herzlich lachen. Worüber ist dabei zweitrangig. Hör dir einen Witz an, denke an eine lustige Situation zurück, schau dir ein spassiges Bild oder Video an. Hauptsache du kannst dich köstlich darüber amüsieren. Schon nach einem kurzen Lacher kommt die gute Laune zurück und du fühlst dich deutlich lockerer und entspannter.



([Gesundheitspsychologin.net](http://Gesundheitspsychologin.net))

## Rezeptidee

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



## Blumenkohlpizza

Vor- und zubereiten: ca. **20 Min.**  
Backen: ca. **30 Min.**

Person: 525 kcal, F 33 g, Kh 14 g, E 38 g

### Zutaten

für 2 Personen

- 800 g **Blumenkohl**
- 50 g geriebener **Gruyère**
- 1 EL **Olivenöl**
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**


---

- 300 g **Cherry-Tomaten**, halbiert
- 150 g **Mozzarella**, in Scheiben

---

- 50 g **Rohschinken** in Tranchen
- 2 EL **Oregano** oder Basilikum, zerzupft

### Zubereitung

1.  Blumenkohl an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Käse und alle Zutaten bis und mit Pfeffer daruntermischen. Masse auf dem vorbereiteten Blech verteilen, gut andrücken.
2. Tomaten und Mozzarella darauf verteilen.
3. Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Rohschinken und Oregano auf der Pizza verteilen.

**Form:** Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø, mit Backpapier belegt.

(Betty Bossi)