

360° GESUND

WIE HALTE ICH MICH KÖRPERLICH UND MENTAL
FIT IN CORONAZEITEN?

MAI. 2021, AUSGABE 1



Sicher habt ihr es genauso satt wie wir! Die Fitnessstudios haben zu, draußen kann man nicht richtig Essen gehen und im hektischen, stressigen Alltag vergessen wir oft uns Entspannungspausen zu gönnen. Die Coronapandemie stellt uns vor neue Herausforderungen. Doch auch in diesen Zeiten gibt es einige Möglichkeiten wie wir uns trotzdem fit halten und für genügend Entspannung sorgen können. Dazu haben wir für euer Wohlbefinden Einiges zusammengestellt. Viel Spaß damit und bleibt gesund!
Euer Job-AG Team

HIGHLIGHTS:

PLAYLIST FÜR DEIN HOME-
WORKOUT

REZEPTE ZUM WOHLFÜHLEN

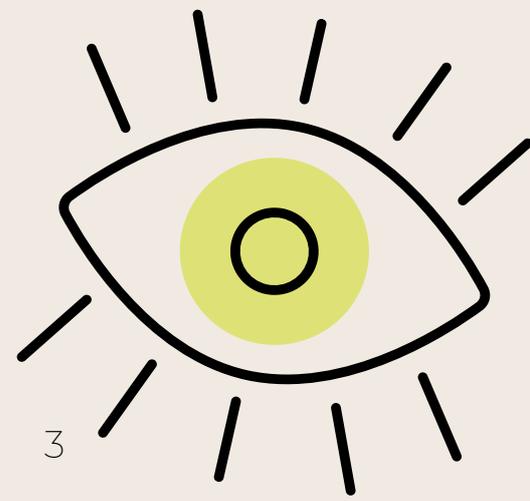
GEFÜHRTE MEDITATION FÜR
INNERE RUHE

WICHTIGE VITAMINE FÜR DEINE
GESUNDHEIT



INHALTSVERZEICHNIS

WORUM GEHT ES IN DIESEM NEWSLETTER?



Übungen für dein Homeworkout	3
Playlists für dein Homeworkout	4
Tipps für eine gesunde Körperhaltung	5
Progressive Muskelentspannung	7
Meditation	8
Achtsam essen	9
Vegane Rezepte	10
Vegetarische Rezepte	13
Chili con Carne	15
Fitness-Frühstück Rezepte	17
Wichtige Vitamine und Fettsäuren	19



6 ÜBUNGEN FÜR EIN SCHNELLES HOMEWORKOUT

KEINE GERÄTE? KEIN PROBLEM!

Die passende Musik für dein
Workout findest du auf Seite 4

Zirkeltraining- 3 Runden

los gehts!



Jumping Jacks - 60 Sekunden

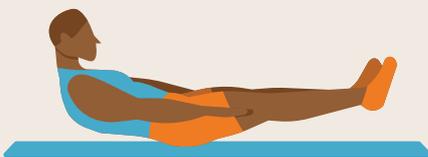
Push ups - 60 Sekunden

Squats - 60 Sekunden

Plank - 60 Sekunden

Crunches - 60 Sekunden

Legraises - 60 Sekunden



Noch nicht genug?

Hier noch ein paar Links für dich!

<https://www.youtube.com/watch?v=eo0eOeS5FNM>

<https://www.youtube.com/watch?v=i-TSaUr8U5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LVXpDAGw2SM>

PLAYLISTS FÜR DEIN WORKOUT

WIE DU DEINE MOTIVATION WECKST

Workout Soft



Workout Hard



Wird sich synchron zur Musik bewegt, ist das Training außerdem effizienter. Die pumpenden Beats steigern das Bewegungstempo und treiben so den Puls in die Höhe.

Viele Sportler kennen den Moment, wenn beim Laufen eigentlich gar nichts mehr geht oder beim Krafttraining schon die Muskeln zittern – dann aber plötzlich dieses eine Lied durch die Kopfhörer schallt und noch einmal für den letzten Motivationsschub sorgt. Die Schritte werden wieder schneller, man erkämpft sich eine letzte Wiederholung und lächelt auch noch dabei. Musik ist der perfekte Booster beim Training. Ein guter Song fürs Training...

- hat einen starken Beat
- hat einen positiven Songtext (am besten mit einem Bezug zu Bewegung!)
- passt zu den Bewegungen deiner Sportart
- hat eine motivierende Melodie
- löst eine Assoziation zu Sport, Bewegung oder Triumph aus
- trifft deinen Musikgeschmack



TIPPS FÜR EINE GESUNDE KÖRPERHALTUNG

REGELMÄSSIGE DEHNUNG IST DAS A UND O

Hüftbeuger Stretch

Eine der klassischsten Dehnübungen für Hüfte und Beine ist der Ausfallschritt. Damit kannst du auch deinen Hüftbeuger dehnen.

So geht's:

Dein vorderes Bein ist dabei angewinkelt. Der Winkel zwischen Wade und Oberschenkel sollte ungefähr 90 Grad betragen. Ist der Winkel zu spitz, ist dein Fuß zu weit hinten. Dadurch wird dein Knie sehr stark beansprucht. Das solltest du vermeiden.

Das hintere Knie und die Wade befinden sich am Boden.

Dein Oberkörper ist aufgerichtet. Achte auf einen geraden Rücken.

Atme nun tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen kannst du dich etwas weiter in die Dehnung hineinbegeben.



TIPPS FÜR EINE GESUNDE KÖRPERHALTUNG

EINE DER EFFEKTIVSTEN ÜBUNGEN ÜBERHAUPT!



Wall Slides

Sieht leichter aus, als es ist,
unbedingt ausprobieren!

So geht's:

Stell dich mit dem Rücken zur Wand.
Drück die Ellenbogen die ganze Zeit
in die Wand.

Beweg die Arme zwischen
"komplett ausgestreckt oben"
und "angewinkelt zur Seite" nach
oben und unten.

Die Hand bzw. das Handgelenk
muss die Wand nicht berühren

Der untere Rücken muss die Wand
nicht berühren.

Du spürst die Übung bei richtiger
Ausführung zwischen den
Schulterblättern. Und wahrscheinlich
eine Dehnung im vorderen Schulter-
und Brustbereich.

**„ZEIT, DIE WIR UNS NEHMEN, IST ZEIT, DIE
UNS ETWAS GIBT.“
ERNST FERSTL**

GESTRESST? VERSPANNT? SCHLAFSTÖRUNGEN?

Progressive Muskelentspannung

Hier ein paar geleitete
progressive
Muskelentspannungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk>

<https://youtu.be/1EWMEPg8ZQk>



Bei der progressiven
Muskelentspannung werden
einzelne Muskelpartien kurz
angespannt und wieder locker
gelassen. Dadurch baut der
Körper Stress ab,
Verspannungen können
gelockert werden. Hilft auch bei
Schlafstörungen.

RELAX

Beispiel:

Die rechte Hand zu einer Faust ballen, 5
Sekunden halten, innerhalb von 10 Sekunden
langsam entspannen. Jetzt mit der linken
Hand.

Das alles mit den Oberarmmuskeln, danach
mit den Unterarmmuskeln usw.

MEDITATION

„MEDITATION BRINGT UNS IN BERÜHRUNG MIT DEM, WAS DIE WELT IM INNERSTEN ZUSAMMENHÄLT.“ – JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Hier ein paar geführte
Meditationen für
Entspannung, innere Ruhe
& Zufriedenheit:

<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

<https://www.youtube.com/watch?v=5UGyQ6nl7tY>

Meditation bringt viele Vorteile für das alltägliche Leben mit sich. Bei regelmäßiger Übung werden innere Entspannung und Gelassenheit gefördert, Stress wird reduziert. Zudem hat Meditieren eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit zur Folge und man fühlt sich zentriert und ausgeglichen.



*just
breathe*

ACHTSAM ESSEN - BIN ICH SCHON SATT?

"DIE KUNST SICH BEIM ESSEN AUFS ESSEN ZU FOKUSSIEREN"



6 Tipps für das achtsame Essen im Alltag

1. Iss ohne jede Ablenkung
2. Kaue dein Essen mind. 15 mal
3. Iss jeden Bissen zu Ende, bevor du nachlieferst
4. Nimm dir bewusst Zeit für deine Mahlzeit
5. Mache zwischendurch Pause
6. Beobachte dein Essverhalten

Achtsames Essen ist eine spezielle Art der Aufmerksamkeit und des bewussten Essens. Es geht darum deinem Essen deine volle Aufmerksamkeit zu schenken, und nicht mehrere Dinge gleichzeitig im Kopf zu haben.



Mit achtsamem Essen lernst du, deine körperlichen Bedürfnisse nach Sättigung und deine mentalen Bedürfnisse nach Genuss und Erlebnis zu befriedigen.

VEGANES OFENGEMÜSE

GESUND UND LECKER ESSEN



Zutaten für 2 Personen:

6 Kartoffeln, festkochend
1 Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
4-5 EL Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer
Zweige frischer
Rosmarin

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
Das Gemüse waschen, entkernen und in
Würfel oder Spalten schneiden.

Die Kartoffeln waschen und in Spalten
schneiden.

Alles in einer Schüssel mit dem Öl, Salz
und Pfeffer vermengen und auf einem
Backblech verteilen.

Die Rosmarinzwige auf das
Gemüsebett legen und auf mittlerer
Schiene durchbacken lassen.

Backzeit: 25-28 Minuten

VEGANE SPINAT-PIZZA

GESUND UND LECKER ESSEN

Zutaten für 1 Blech:

500g Mehl (wahlweise auch Dinkel/Vollkorn)
300 ml Wasser
1x Trockenhefe
Salz u. Pfeffer
6 EL Olivenöl
150g pflanzliche Cremefraiche
200g frischen Spinat
1x pflanzlicher Streukäse
150g Pilze
Kernmix als Topic



Für den Teig:
Mehl, 3-4 EL
Olivenöl, Hefe,
etwas Salz und
Pfeffer und
Wasser
miteinander
mischen und zu
einem Teig
verkneten. Für 30
Minuten an einem
warmen Ort
"gehen lassen".



Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Spinat in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen, das Wasser abgießen und den Spinat gut ausdrücken und mit einem Messer grob hacken.

Den Spinat mit dem Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Nach Geschmack würzen und pflanzliche Cremefraiche dazugeben.

Die fertige Creme auf den Pizzateig geben und mit dem Streukäse bestreuen.

10-15 Minuten im Ofen backen. (Je nach Backofen auch länger)

Währenddessen die Kerne mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten und beiseite legen. Die Pilze ebenfalls in einer Pfanne anbraten und abschließend Pilze und Kerne auf der fertigen Pizza verteilen und genießen.

VEGANE ZUCCHINI PFANNKUCHEN

GESUND UND LECKER ESSEN



Zutaten für 4
Pfannkuchen:

150g Zucchini
80g Vegan Protein
Pancake-Mix
Salz u. Pfeffer
130 ml Wasser
Petersilie (frisch)
Dill (frisch)
1TL Kokosöl
optionales Topping:
veganer
Frischkäse/Joghurt
Petersilie
Dill

Zucchini kurz abwaschen. Mit Hilfe einer Reibe fein raspeln. Die geraspelte Zucchini in ein Sieb geben, reichlich salzen und 10 Min. ziehen lassen

In der Zwischenzeit die Pancake Backmischung und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Zucchini fest ausdrücken und unter den Teig rühren. Salzen und pfeffern. Mit Kräutern verfeinern.

Eine beschichtete Pfanne einfetten und auf mittlerer Hitze heiß werden lassen.

Aus dem Teig 4 Pfannkuchen in der Pfanne formen und von beiden Seiten für 3-4 Min. goldbraun ausbacken.

Zucchini Pfannkuchen mit etwas Frischkäse/Joghurt, Petersilie und Dill servieren.

AFGHANISCHE BOLANI (VEGGY)

GESUND UND LECKER ESSEN



Hier findest du eine
Videoanleitung



Zutaten für 6 Personen:

400g Mehl
175 ml Wasser
3 TL Salz
5 TL Öl
4 mittelgroße Kartoffeln
1.5 Bund Lauchzwiebeln
Pfeffer
1 Bund Koriander
300 g Naturjoghurt
1 Zehe(n) Knoblauch
1 TL getrockneter Dill
0.5 TL getrockneter
Koriander

1) Für den Teig Mehl in eine große Schüssel geben. 175 ml Wasser, 2-3 TL Salz und 1 TL Öl zugeben und verkneten, bis der Teig weich wird. Teig noch ca. 2 Minuten weiterkneten und anschließend mit einem Tuch abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2) Für die Füllung Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen.

3) Kartoffeln abgießen, 4 TL Öl zugeben und zerstampfen. Lauchzwiebeln und Koriander putzen, waschen und klein hacken. Beides mit den Kartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen

4) Für den Dip den Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, hacken und zugeben. Mit Dill, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

5) Teig in 6 Stücke teilen und jeweils rund ausrollen (ca. 20 cm Durchmesser). Füllung auf je einer Teighälfte verteilen und verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand lassen. Freie Teigseite überklappen und die Ränder fest andrücken. Bolani in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Auf ein Stück Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Joghurt dazu servieren.

GEBACKENE ZUCCHINI MIT COUSCOUS UND OLIVEN (VEGGY)

GESUND UND LECKER ESSEN

Zutaten für 2
Personen:

25 g Couscous
4 bunte Zucchini
30 g Oliven
(Konserven; entsteint)
25 g getrocknete
Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Kugel Mozzarella
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 EL Pinienkerne



Couscous mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Zucchini waschen, putzen und halbieren. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauskratzen und klein schneiden. Oliven und Tomaten klein schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Etwas Petersilie beiseitelegen. Mozzarella klein schneiden.

Couscous mit Olivenöl, Zucchinifruchtfleisch, Oliven, Tomaten, Zwiebel, Mozzarella und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen und in die Zucchinihälften geben.

Zucchini mit Pinienkernen bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) etwa 15–20 Minuten backen.

Gebackene Zucchini mit Couscous und Oliven mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

TEXAS CHILI CON CARNE

GESUND UND LECKER ESSEN

Zutaten für 2 Personen:

Rapsöl
400 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Pfeffer
½ TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
½ Chilischote (Habanero,
Schärfegrad 10)
½ große Chilischote mit
Schärfegrad 1-4
50 g Tomatenmark
½ Dose Tomaten (400 ml)
150 ml Rinderbrühe
150 g Mais
½ Paprikaschote (grüne)
½ Dose Kidneybohnen
(225 g)
1 TL Oregano (getrocknet
oder frisch)
50 g Bitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)



Einen großen Topf aufheizen. Reichlich Rapsöl hinein geben und - sobald das Öl heiß ist - das Hackfleisch hinzugeben. Falls tiefgekühltes Hackfleisch verwendet wird, vorher auftauen und abtropfen lassen, da gefrorenes Hackfleisch mehr Wasser enthält. Unter geringem Rühren durchbraten. Die fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch erst anschließend hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Keine weiteren Gewürze hinzugeben.

Die Habanero entkernen und zusammen mit der milden Chilischote klein würfeln und zum Fleisch geben. Anschließend Tomatenmark und geviertelte Dosentomaten (meist geschmacksintensiver als frische Tomaten) unterrühren. So viel Rinderbrühe hinzugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Letztendlich ist die Menge stark vom verwendeten Gemüse und Fleisch abhängig. Jetzt 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann Mais (tiefgekühlt, weil dieser knackiger als Dosenmais ist), die gut abgewaschenen Kidneybohnen und die gewürfelte Paprikaschote hinzugeben. Mit Oregano (Wilder Majoran) abschmecken.

TEXAS CHILI CON CARNE

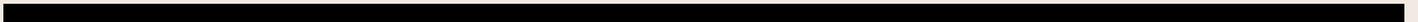
GESUND UND LECKER ESSEN

Abschließend die Schokolade in Stückchen geteilt unterrühren (als Kontrast zur Schärfe der Chilischoten) und noch einmal 10 Min. köcheln lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Nicht länger kochen, da sonst das Gemüse zu weich wird.

Am besten abkühlen lassen und erst am nächsten Tag aufwärmen und servieren, da dann der Geschmack noch intensiver ist.

Mit Weißbrot und/oder Reis servieren.

Tipp: Wem das Chili zu scharf ist, der kann am Tisch weitere warme Bohnen unterrühren.



FITNESS-PANCAKES

GESUND UND LECKER ESSEN



Zutaten für 2 Personen:

120 g Dinkel-
Vollkornmehl
180 ml Milch (3,5 % Fett)
1 Ei
1 ½ EL Ahornsirup
Zimt
Salz
100 g rote Pflaumen
75 g Joghurt (3,5 % Fett)
125 g Magerquark
2 Kiwis
½ TL Backpulver
1 TL Butter

Zubereitung:

Mehl mit Milch, Eiern, 1 EL Ahornsirup, je 1 Prise Zimt und Salz verquirlen, zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, grob würfeln und mit restlichem Ahornsirup pürieren. Püree mit Joghurt und Quark verrühren. Kiwis schälen, halbieren und in Stücke schneiden.

Backpulver unter den Teig mischen.

Nacheinander insgesamt 8 Pancakes backen. Dazu je 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. 4 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun backen.

Restlichen Teig ebenso aufbrauchen. Pancakes auf Tellern mit Joghurt und Kiwis anrichten.

FITNESS-FRÜHSTÜCK

GESUND UND LECKER ESSEN

Zutaten für 2 Personen:

- ¼ Vanilleschote
- 250 ml Haferdrink
(Hafermilch)
- 90 g Naturreis (Rundkorn)
- ½ Prise Salz
- 15 g zarte Haferflocken (4
EL)
- ½ Msp. Kardamom
- 1 Banane
- ½ EL Ahornsirup
- 2 EL Kokosraspel

Zubereitung:

Die halbe Vanilleschote längs aufschneiden und mit dem Haferdrink und 250 ml Wasser in einen Topf geben. Reis und Salz zufügen. Alles unter Rühren aufkochen und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten garen, dabei zwischendurch mehrmals umrühren.

Haferflocken und Kardamom unterrühren und bei kleiner Hitze 15 Minuten weitergaren, bei Bedarf noch Haferdrink nachgießen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen.

Porridge in Schälchen verteilen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Ahornsirup sowie Kokosraspeln auf den Porridge geben.



WICHTIGE VITAMINE UND FETTSÄUREN FÜR DIE GESUNDHEIT

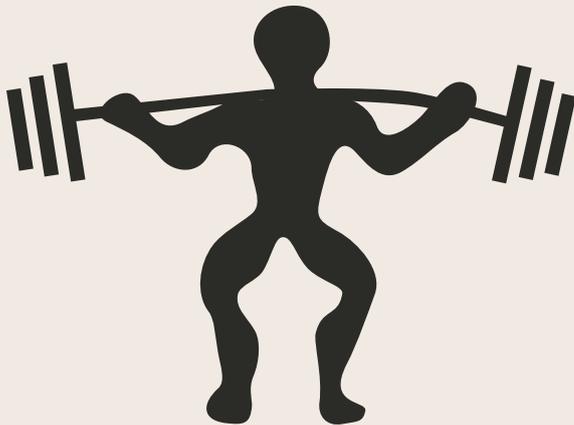
Vitamin

Vitamin C zählt zu den wichtigsten Vitaminen. Der menschliche Körper kann Vitamin C nicht selbst synthetisieren, weshalb es über die Nahrung zugeführt werden muss. Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme und schützt Zellen vor oxidativem Stress. Es trägt zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems bei und kann zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Der Tagesbedarf an Vitamin C liegt bei Erwachsenen zwischen 90 und 110 Milligramm pro Tag. Vitamin C steckt vor allem in Zitrus - Früchten wie z.B. Orangen.



WICHTIGE VITAMINE UND FETTSÄUREN FÜR DIE GESUNDHEIT

Magnesium



Magnesium ist ein Mengenelement, das zahlreiche Funktionen im menschlichen Organismus erfüllt. Magnesium wirkt unter anderem auf die Muskeln, sorgt für die Knochenmineralisierung und spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel, da es zahlreiche Enzyme aktiviert. Die empfohlene Magnesiumzufuhr für Erwachsene liegt bei 300 mg für Frauen und 350 mg für Männer. Für Jugendliche und Schwangere sowie stillende Frauen liegt der Bedarf höher. Magnesium steckt vor allem in Nüssen und Samen. Eine Unterversorgung mit Magnesium kann sich unter anderem durch Zittern, Muskelkrämpfe, Ermattung oder Verwirrtheit bemerkbar machen.



WICHTIGE VITAMINE UND FETTSÄUREN FÜR DIE GESUNDHEIT

Omega 3

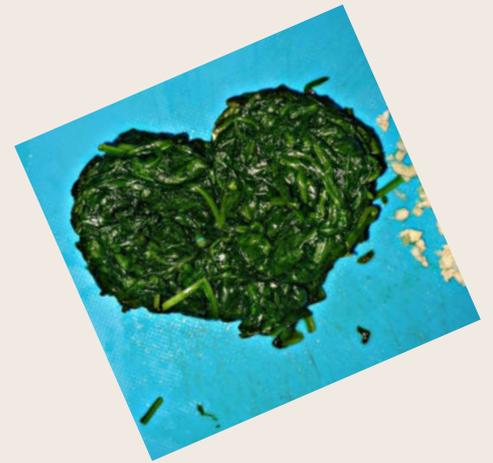
Omega-3-Fettsäuren bewirken einen normalen Cholesterin- und Triglyzeridspiegel im Blut und erhält einen normalen Blutdruck der sich positiv auf Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion auswirken. Vor allem für Schwangere sowie stillende Mütter ist eine erhöhte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren empfehlenswert. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem fettreicher Meeresfisch, Leinöl und Algenprodukte.



Ω3

PROJEKT PERSONAL FIT

-Danke an alle die mitgemacht haben-



Judith
Joanna
Simon
Fereba
Fabian
Khalid
Bastian
Batuhan
Ahmed
Kirill



Jugendberufshilfe Düsseldorf

JBH
Chance für eine Zukunft