



Liebe Mitarbeiter,

ab heute erhaltet monatlich den exklusiven Fit@NetApp Newsletter mit vielen Tipps, Rezepten, Wissenswertem und zum Trainieren. Schmökert darin und entdeckt eure Favoriten. Viel Spaß!

Wir freuen uns über jedes Feedback und vielleicht auch Wünsche eurerseits!

FREIZEIT UND AKTIVITÄTS-TIPPS	2
DIE FÜNF FLÜSSE RADTOUR	2
DIE BESTEN HÄNGEBRÜCKE WANDERUNGEN	3
ÜBERNACHTUNGSEIDEN	4
WUßTEST DU SCHON...?	5
EIN PAAR MINUTEN SPORT PRO TAG GENÜGEN	5
NASCHEN MAL ANDERS:	5
BIST DU EISCREME-FAN?	5
SAVE THE DATE	6
REZEPTE	7
GEMÜSE DES MONATS!	7
SCHARFE GARNELEN MIT WEIßEM SPARGEL	8
SPARGEL-MUFFINS MIT KRÄUTER-DIP	9
SPARGEL MIT LAMMKOTELETTS UND GORGONZOLA-SAUCE	10
FRÜHLINGS-RISOTTO MIT GRÜNEM SPARGEL UND RADIESCHEN	11
WISSENSWERTES	12
DER OPTIMIST FINDET EINEN WEG, DER PESSIMIST EINE SACKGASSE...	12



Freizeit und Aktivitäts-Tipps

Die fünf Flüsse Radtour

Die romantische Radtour verbindet gleich fünf Flusstäler, von denen ein jedes anders ist und seinen ganz eigenen, unverwechselbaren Charme besitzt. Die Donau ist wohl jedem ein Begriff. Die Altmühl – und damit verbunden das idyllische Altmühltal – vielen ebenso. Doch wer kennt Pegnitz, Vils und Naab? Sie sind wahre Geheimtipps, weit abseits ausgetretener Touristenpfade.



Die Gegend rund um den Fünf-Flüsse-Radweg hat viel zu bieten. Burgen und Schlösser ebenso wie Bademöglichkeiten und tolle Panoramen. Daher haben wir eine Reihe ganz unterschiedlicher Tagestouren zusammengestellt. Einige von ihnen sind sportlich, andere für Familien mit Kindern geeignet. Aber eines ist ihnen allen gemeinsam: Sie führen zu den schönsten Ausflugszielen der Region.

Mehr Infos unter: <https://fuenf-fluesse-radweg.info/de/tagestouren.html>



Die besten Hängebrücke Wanderungen

Alle hier vorgestellten Brücken bzw. Hängebrücken sind im Rahmen einer Wanderung zu erreichen. Einige davon sogar mit dem Kinderwagen! Dich erwarten besondere Hängebrücken und Brücken mit traumhaften Aussichten auf die Berge und sogar eine unterirdische **Hängebrücke in einer Eishöhle**. Allesamt sind beeindruckend und auch für schwache Gemüter zu begehen. Lass dich von unseren Erlebnissen verzaubern und inspirieren.

Hängebrücke Leutasch



Hängebrücke Lengenfeld



Und viele Mehr unter:

[Die 10 besten HÄNGEBRÜCKE & Panoramabrücke Wanderungen](#)

[♥ \(karwendel-urlaub.de\)](#)



Übernachtungsideen

Übernachtung im Fass



Im Heulager



Im Mittelalter



Im Bubblehotel



BAUMHAUS



Baumzelt



Habt ihr auch die ein oder Andere Freizeit-Empfehlung? Schickt sie gerne an karingmelch@pepp4success.de und wir nehmen sie in den nächsten Newsletter mit auf. So erhalten wir eine tolle Sammlung an Ideen.



Wußtest du schon...?

Ein paar Minuten Sport pro Tag genügen

Keine Zeit ist die beliebteste Ausrede dafür, keinen Sport zu treiben. Dabei genügen schon ein paar Minuten am Tag, um vom positiven Effekt der Bewegung zu profitieren.

Eine Woche hat 10 080 Minuten. Ein kleiner Teil von 150 Minuten kann Erwachsene laut Weltgesundheitsorganisation WHO bereits vor chronischen Krankheiten und vorzeitigem Tod schützen – wenn sie diese Zeit für körperliche Aktivitäten nutzen.

Eine Meta-Studie am Zentrum für Sportwissenschaft der Uni Wien untersuchte, wie stark sich Bewegung auf die Lebenszeit auswirkt. Das Ergebnis: Schafften die mehr als 1,3 Millionen Teilnehmer die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderater Alltags- oder Freizeitbewegung pro Woche, sank ihr Gesamtsterberisiko um zehn Prozent. Kamen die Teilnehmer dabei richtig ins Schwitzen, profitierten sie doppelt stark: Ihr Sterberisiko sank um 22 Prozent. Fünf Stunden leicht anstrengende Alltagsaktivität pro Woche – die Dosis, die für einen starken Gesundheitseffekt empfohlen wird – senkten das Sterberisiko um 19 Prozent. Trieben die Teilnehmer fünf Stunden Sport die Woche, nahm die Gefahr sogar um 39 Prozent ab.

Naschen mal anders

Sie finden, zu einem guten Fernsehabend gehören Chips und Süßigkeiten einfach dazu? Ja, denn Naschen ist auch Entspannung. Aber essen Sie Süßigkeiten und Snacks bewusst und mit Genuss. Außerdem gibt es viele gute Alternativen zu Gummibärchen oder Schokoriegel. Versuchen Sie es doch einmal mit Naschereien, die wichtige Nährstoffe enthalten, wie zum Beispiel Nüsse und Trockenfrüchte. Gurken-, Möhren- und Selleriesticks sind ein guter Knabberspaß und ein mit Frucht-saft angerührter Pudding kann dem Vanillepudding das Wasser reichen. Schon gewusst?

Bist du Eiscreme-Fan?

Dann kommt es auf die Sorte an: Eine kleine Portion Vanille-Rahmeis mit Schokoladensoße und Sahne belastet das Kalorienkonto mit etwa 420 Kalorien, ein Fruchteisbecher mit Sahne und Krokant dagegen nur mit rund 260 Kalorien.



Save the date

01.06.2021	Training	08:30-09:15 Uhr Rückentraining mit Britta
04.06.2021	Rezepte	fit@NetApp
08.06.2021	Training	08:30-09:15 Uhr Rückentraining mit Britta
11.06.2021	Rezepte	fit@NetApp
15.06.2021	Training	08:30-09:15 Uhr Rückentraining mit Britta
17.06.2021	Vortrag	14:00-15:00 Uhr Leicht und Fit für die ganze Familie
18.06.2021	Rezepte	fit@NetApp
22.06.2021	Training	08:30-09:15 Uhr Rückentraining mit Britta
25.06.2021	2. Newsletter	Fit@NetApp inkl. Rezepte



Gemüse des Monats!

Wer Spargel isst, der sündigt nicht – das weiß schon der Volksmund. Das Essbare Elfenbein hat einen unvergleichlichen, bittersüß-säuerlichen Geschmack. Das Aspargam in den weißen oder grünen Stangen hilft Deiner Niere bei der Arbeit. Frisch vom Feld eine echte Köstlichkeit. Wenn Du noch nicht weißt, was Du mit Deinem nächsten Bund anstellen sollst, haben wir ein paar tolle Spargel-Rezepte für Dich zusammengetragen. Guten Appetit!





Scharfe Garnelen mit weißem Spargel



Zutaten für 4 Personen

1 Bio-Zitrone Salz 1 Prise
Vollrohrzucker
800 g weißer Spargel
6 kleine rote Chilischoten
6 Knoblauchzehen
4 Stiele Petersilie
24 Riesengarnelen (küchenfertig, geschält /
entdarnt)
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
Pfeffer

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 50 min

Zubereitungsschritte

1. Zitrone waschen, halbieren, 1 Hälfte auspressen. In einem Topf reichlich Salzwasser mit Zucker und der 2. Zitronenhälfte zum Kochen bringen. Inzwischen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen anschließend im siedenden Wasser etwa 20 Minuten garen.
2. Inzwischen Chilischoten waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und andrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chilis und Knoblauch darin kurz andünsten. Garnelen zugeben und unter gelegentlichem Schwenken bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten.
4. Spargel aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Stangen halbieren, mit Petersilie und Butter zu den Garnelen geben, vorsichtig unterschwenken und mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. In 4 Schälchen anrichten und servieren.



Spargel-Muffins mit Kräuter-Dip



Zutaten für 12 Stück

Je 250 g weißer Spargel / grüner Spargel
250 ml klassische Gemüsebrühe
50 g Schinken (in Scheiben)
100 g Joghurtbutter (zimmerwarm)
Salz / Pfeffer
2 Eier
120 g Weizenmehl Type 1050
30 g Dinkelgrieß (3 EL)
1 ½ TL Weinstein-Backpulver
10 g Fett für die Form (1 EL)
6 Stiele Kerbel
1 Stiel glatte Petersilie
300 g Magerquark
1 TL Ahornsirup

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 1 h 10 min

Zubereitungsschritte

1. Spargel waschen. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel, vom weißen die ganzen Stangen schälen. Spargelenden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Gemüsebrühe in einem weiten Topf aufkochen. Spargelstücke zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen und dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen. Brühe und Spargelstücke abkühlen lassen.
3. Inzwischen Schinken in kleine Würfel schneiden. Weiche Joghurtbutter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen eines Handmixers schaumig rühren.
5. Eier einzeln dazuschlagen und unterrühren. Mehl, Grieß und Backpulver in einer Schüssel mischen, zufügen und ebenfalls unterrühren. Von der abgekühlten Spargelbrühe 80 ml abmessen und ebenfalls unterrühren.
7. Abgetropfte, abgekühlte Spargelstücke und Schinken unter den Teig heben. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) einfetten und leicht mit Mehl bestäuben. Teig einfüllen, Muffinblech auf den Backofenrost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2–3) 25–30 Minuten backen.
9. Inzwischen Kerbel und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken und in eine Schüssel geben.
10. Von der übrigen Spargelbrühe 60 ml abmessen und mit dem Quark in die Schüssel geben. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Kräuter-Dip mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Mit restlichen Kräuterblättchen garnieren und zu den Muffins servieren.



Spargel mit Lammkoteletts und Gorgonzola-Sauce



Zutaten für 4 Personen

4 Lammkotelett(s),
Schmetterlings
ODER:
8 Lammkotelett(s), Stiel-
8 EL Öl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 kg Kartoffel(n), neue
1 kg Spargel, weißer
1 TL Butter
1 EL Pfeffer, grüner,
(aus dem Glas)
150 g Sahne
150 g Gorgonzola

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 40 min (Ruhezeit 3h)

Zubereitungsschritte

Fleisch waschen und trocken tupfen. Aus 4 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Koteletts in eine Schüssel geben, in der Marinade wenden und im Kühlschrank 3 Stunden ziehen lassen.

Kartoffeln in der Schale garen.

Spargel schälen und in kochendem Salzwasser mit Butter etwa 15 Minuten garen.

Warmhalten.

Die Pfefferkörner zerdrücken. Sahne erhitzen und den zerbröselten Käse unter Rühren darin schmelzen. Mit grünem Pfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Leicht einköcheln lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und im restlichen Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Fleisch mit Sauce, Spargel und Pellkartoffeln servieren.



Frühlings-Risotto mit grünem Spargel und Radieschen



Zutaten für 2 Personen

½	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
180g	Risottoreis
2 TL	Kapern
650ml	Gemüsebrühe
60g	Parmesan
	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
400g	grüner Spargel
½ Bund	Radieschen
	Salz
½ Bund	Dill oder Petersilie

Foto: Beeke Hedder

Schwierigkeit: Leicht

Zubereitung: 30 min

Zubereitungsschritte

1. Halbe Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Risotto-Reis darin für 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Kapern zugeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 20 Minuten nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.
2. Parmesan reiben und die Hälfte unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit geschlossenem Deckel beiseitestellen.
3. Inzwischen Spargel und Radieschen putzen und waschen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Radieschen vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze für 3 Minuten unter Wenden anbraten und salzen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Risotto auf Tellern anrichten, Gemüse darüber geben und mit restlichem Parmesan und Dill oder Petersilie (je nach Geschmack) bestreut servieren.

Extra-Tipp!

Der knackige grüne Spargel bringt viel Kalium ins Frühlings-Risotto und hilft so, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Auch das B-Vitamin Folsäure steckt im Spargel – das ist für die Zellerneuerung und die Blutbildung von großer Bedeutung. Auch die Verdauung kommt nicht zu kurz: Der Frühlingsbote Radieschen punktet mit Senfölen, welche die Produktion von Verdauungssäften anregen und für eine gute Darmtätigkeit sorgen.



Wissenswertes

Der Optimist findet einen Weg, der Pessimist eine Sackgasse...

... ein Spruch, der bestens ausdrückt, was einen optimistischen Menschen ausmacht. Es ist seine Einstellung zum Leben. Es ist seine Sicht der Dinge, die ihn darauf vertrauen lässt, dass es für die meisten Probleme und kritischen Punkte eine Lösung gibt. Der Optimist findet an jeder Situation und an jeder Entwicklung eine positive Seite, und wenn es allein die Tatsache ist, dass er Erfahrungen sammeln und seine Grenzen erweitern kann. In diesem Zusammenhang lohnt es sich, über eine andere geflügelte Weisheit nachzudenken und sie auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen: Aus Schaden wird man klug. Was eine optimistische Einstellung auf keinen Fall sein sollte: mit der rosaroten Brille durch das Leben laufen. Warum? Nun, stellt euch einen Sicherheitsbeauftragten in einem Kernkraftwerk vor, der bei einer Kernschmelze von unbändigem Optimismus überschwemmt wird und ruft: Alles kein Problem, wir werden für das nächste mal daraus lernen. Das Rosarot verschleiert die Wahrnehmung. Optimismus in dieser verklärenden Form macht blind für Gefahren und Risiken. Deshalb sollte Optimismus mit Überblick und Durchblick kombiniert werden, damit er zum realistischen Optimismus werden kann. Realistisch und gleichzeitig optimistisch? Hört sich an, als sei diese Kombination ein Widerspruch. Ist sie aber nicht. Denn realistischer Optimismus heißt nichts anderes, als erst den Verstand einschalten und durchdenken, einschätzen, abwägen und nötigenfalls zögern, bevor man zuversichtlich tätig wird.

In der Zwischenzeit haben Wissenschaftler den Optimismus gut erforscht und herausgefunden, dass Menschen resilienter sind, glücklicher und gesünder leben und eine höhere Lebenserwartung haben, wenn sie auch dann noch an ein gutes Ende glauben, wenn ihr Karren vollends im Schlamm steckt. Sollte dir in verfahrenen Situationen also genau dieser Glaube fehlen, gibt es eine gute Nachricht für dich: realistischer Optimismus lässt sich trainieren wie einen Muskel, damit er durch beharrliches Üben stärker wird:

- **Gib deinem Denken eine andere Richtung.** Wenn du dazu neigst, Situationen und Entwicklungen negativ zu beurteilen, das nennt man Schwarzmalen oder Schwarzsehen, dann helfen Selbstbeobachtung, Innehalten und Reflektieren. Durch die richtigen Fragen an dich selbst, schlägst du gewissermaßen einen Keil in die schwarzen Gedanken und vertreibst sie durch eine vernünftige Einschätzung der Lage.
- Durch **Selbstinstruktionen und mit dem dazu passenden Bild** auf deinem inneren Bildschirm, lenkst du deine Gedanken weiter auf das gewünschte Ziel zu. Wenn du in der Lage bist, dir das Schlimmste vorzustellen, was passieren kann, bist du auch in der Lage, dir vorzustellen, was das Beste ist.
- Durch **Loben, Ermutigen und sparsam dosierte Kritik** gegenüber den Menschen in deiner Umgebung wirst du zu einer Insel des Optimismus.
- Wann immer es dir möglich ist, suche die **Gesellschaft von optimistischen Menschen**. Optimismus ist ansteckend und der Umgang mit Optimisten zeigt dir, wie sehr diese Haltung dein Leben leichter macht.

Wie du eine Situation einschätzt und welchem Lager du angehörst, dem der Optimisten oder dem der Pessimisten, ist tief verwurzelt und gleichzeitig locker genug, dass sich die



Einstellung zum Leben jederzeit ändern lässt: Setze die Ratschläge und Hinweise einfach um. Mach es, bring eine neue Programmierung auf deine innere Festplatte.

Beste und natürlich optimistische Grüße an alle - der Sommer kann kommen!