



# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 01/2019

1. Januar 2019



## Themen in dieser Ausgabe:

- Happy New Year
- ENJOY! Umwelt-Aktion
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Neueste Nachrichten aus der Problemzone
- 5 Gesundheits-Mythen im Winter
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Allergierisiko wegwaschen
- Gewusst wie: Schmutzradierer
- Fitnessübung des Monats
- Kurkuma ist besser als Tabletten



Wir wünschen Euch allen für 2019  
 1 Jahr Gesundheit  
 12 erfolgreiche Monate  
 52 schöne Wochen  
 365 wundervolle Tage  
 8.760 angenehme Stunden und  
 525.600 glückliche Minuten  
 Euer Team vom ENJOY!



## ENJOY! Umwelt -Aktion

Wir haben uns Gedanken gemacht, wie auch wir zur Müllvermeidung beitragen könnten.

Ab sofort starten wir unsere



**Umwelt Aktion.**

Damit wir nicht mehr so viele Einweg-Becher verbrauchen bieten wir Euch folgendes an:

Ihr kauft entweder  
 10 x 0,5 l Shakes  
 oder  
 15 x 0,3 l Shakes und dafür bekommt Ihr von uns einen Mehrweg-Shakebecher geschenkt.

Wir füllen dann Euren Shake-Becher und gemeinsam vermeiden wir dann einen großen Berg an Plastik- und Pappmüll.

Wir hoffen auf rechte rege Beteiligung, denn wenn jeder ein bißchen Müll vermeidet, ist das in Summe eine riesige Menge.  
 Euer ENJOY! Team

## Impressum:

Herausgeber:  
 ENJOY! Wellness- & Fitness-World  
 Martinskirchstr. 70  
 60529 Frankfurt am Main  
[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)  
[info@fitness-schwanheim.de](mailto:info@fitness-schwanheim.de)  
 Verantwortlich: Pia Fey



## Der Rehasportverein Schwanheim e.V. informiert:

Der Rehasportverein Schwanheim e.V. teilt mit, dass jeder auch ohne Verordnung an den Kursen des Rehasportverein Schwanheim e.V. teilnehmen kann. Entweder durch Beitritt in den Verein oder durch Barzahlung pro Training. Der Mitgliedsbeitrag für Erwachsene beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an

zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen.

Der Mitgliedsbeitrag für Jugendliche beträgt 15,00 €/Monat.

Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurszeiten für Muskuläres Aufbautraining  
Montag: 11:30-12:30 h  
Montag: 12:30-13:30 h

Dienstag: 16:00-17:00 h

Dienstag: 17:00-18:00 h

Dienstag: 20:00-21:00 h

Mittwoch: 07:30-08:30 h  
Mittwoch: 08:30-09:30 h  
Mittwoch: 13:00-14:00 h  
Mittwoch: 14:00-15:00 h  
Donnerstag: 20:00-21:00 h  
Freitag: 15:00-16:00 h  
Freitag: 16:00-17:00 h  
Freitag: 17:00-18:00 h

**Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebstsport“**

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

### Spruch des Monats:

„Leih jedem Dein Ohr, doch wenigen Deine Stimme!“

Quelle:  
William Shakespeare



Jeden Monat ein neues Rezept!  
Quelle und Bildquelle:  
Good Health  
Nr. 1 2018/19

## Menü des Monats: Puddingtörtchen mit Mandarinen-Gelee

### Zutaten: 6 Portionen

125 g weiche Butter  
1 TL Vanillepulver  
100 g Zucker, 2 Eier  
400 g Mehl  
15 g Backpulver  
1 Prise Salz  
120 ml Milch

### Mandarinengelee:

4 kleine Mandarinen  
500 ml Wasser  
220 g Zucker

### Vanillesoße:

180 ml Sahne  
180 ml Milch  
4 Eigelb  
50 g Puderzucker  
1 TL Vanillezucker  
2 TL Orangenlikör

### Zubereitung:

6 Puddingformen (250 ml) einfetten. Zunächst das Mandarinengelee zubereiten: Wasser und Mandarinen (geschält und in Stücke zerteilt) zum Kochen bringen. Alles ca. 1 Std. ohne Deckel köcheln lassen.

Währenddessen gelegentlich umrühren. Wenn sich eine homogene Fruchtmasse bildet, den Zucker hinzugeben und weiterrühren bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen, bis ein Gelee entsteht und auskühlen lassen.

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Teig Butter, Vanillepulver und Zucker zu einer cremigen Masse vermengen. Die Eier hinzugeben dann Mehl, Backpulver, Salz und Milch und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. 1-2 EL Mandarinengelee in die Puddingformen geben und den Rest mit Teig auffüllen. Jede Form mit Alufolie abdecken und in eine große Auflaufform stellen.

Die Form mit kochendem Wasser auffüllen, bis die Puddingformen zu 1/3 im Wasser stehen. Die Törtchen 40 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Vanillesoße zubereiten: Sahne und Milch aufkochen. Währenddessen Eigelbe und Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen und in die heiße Mischung einrühren. Kochen und umrühren bis die Soße zähflüssig wird. Zum Schluss den Orangenlikör hinzugeben. Die warmen Puddingtörtchen auf kleine Teller stürzen und mit der heißen Vanillesoße servieren.

**Guten Appetit!!**



## Umwelt Aktion

Hol´ Dir Deinen  
"Shake to go"-Mehrweg-Becher!!!

Du kaufst eine **10er Karte**

- Eiweiß-Shakes **0,5 l** für 19,00 €

oder eine **15er Karte**

- Eiweiß-Shakes **0,3 l** für 21,00 €

und bekommst einen Mehrweg-  
Becher von uns gratis dazu, damit  
wir zusammen zukünftig Müll  
vermeiden.

## Neueste Nachrichten aus der Problemzone



### Wie entsteht eine Problemzone?

**Das Verhalten ändern**  
Kommen wir nun zu dem, was Du ändern kannst: Das ist Dein Verhalten, in erster Linie Dein Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Übergewicht hat in den allermeisten Fällen einen ganz einfachen Grund: Wir essen zu viel und zu ungesund

und bewegen uns zu wenig!

Das verstößt gegen das physikalische Gesetz der Energieaufnahme und des Energieverbrauchs. Wenn Du mehr Energie aufnimmst, als Du verbrauchst, legt Dein Körper diese überschüssige Energie als Fettdepots an. Es gibt nur zwei Möglichkeiten,

diese Depots wieder loszuwerden: Entweder führst Du weniger Energie zu oder Du verbrauchst mehr.

### Weniger essen und mehr bewegen!

Am besten beides in Kombination. Hört sich eigentlich ganz einfach an, aber ist ganz schön schwer!

Weiter in der nächsten ENJOY Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
Weltbild  
„100 Zehn-Minuten-Übungen“

## 5 Gesundheits-Mythen im Winter



Was hält einer wissenschaftlichen Überprüfung wirklich stand?

### 1. Unser Herz kennt keine Jahreszeiten

Irrtum. Kaum ein Organ leidet unter anhaltender Kälte so sehr wie unser Herzmuskel. Mit jedem fallenden Grad steigt das Infarktrisiko um 2 %, bestätigt eine Studie britischer Wissenschaftler. Es gilt: Immer für kurzfristige Temperaturstürze gewappnet sein.

### 2. Die Seele kann keinen „Schnupfen“ bekommen

Falsch. „Schon ein banaler Atemwegsinfekt kann eine Art Winterblues auslösen“, sagt Prof. Erich Kasten von der MSH Medical School Hamburg. Viele

Ärzte verkennen diesen Zustand als leichte Depression und verschreiben Psychopharmaka. Dabei wäre es weitaus sinnvoller, den Infekt auszukurieren.

### 3. Ein heißer Grog wärmt von innen

Nein, Grog, Glühwein und Kräuterschnaps haben zwar einen kurzfristig wärmenden Effekt, die Körpertemperatur steigt aber nicht an. Im Gegenteil: Die Gefäße weiten sich und geben Wärme ab. Dadurch kühlt der Körper aus.

### 4. Kalte Luft schwächt unsere Abwehr

Irrtum. Kalte Luft enthält mehr Sauerstoff – pro Atemzug nehmen wir jetzt etwa 10 % mehr davon auf. Vorteil:

Je besser die Sauerstoffversorgung, desto stärker unser Immunsystem.

### 5. Ein Schal schützt vor Erkältungen

Nein. Häufigste Eintrittspforte sind die Augen. Wenn wir etwa eine Türklinge anfassen und uns danach unbewusst ans Auge fassen, gelangen Erreger über den Tränenkanal in Nase und Rachen. Dort vermehren sie sich und lösen eine Erkältung aus. Trockene, juckende Augen sind deshalb besonders im Winter ein Garant für häufige Erkältungen.

Am wichtigsten ist es allerdings, sich häufig und gründlich die Hände zu waschen.

Quelle und Bildquelle:  
Good Health  
Nr. 1 2018/19

## Regeln zum gezielten Abnehmen

### Abnehmen beginnt im Kopf!

Wenn Du dauerhaft Gewicht verlieren willst, klappt das am besten mit der richtigen inneren Einstellung. Setz Dir konkrete Ziele, aber bleibe realistisch. Verzichte darauf, einen zu engen Zeitplan aufzustellen, das setzt Dich unnötig unter Druck. Außerdem arbeitest Du nicht auf einen Termin hin, sondern auf eine neue, schlanke Le-

bensphase, die von Dauer sein soll. Bleibe außerdem realistisch: keine Wunderdiät der Welt kann Dir helfen, gezielt ausschließlich an bestimmten Körperpartien abzunehmen. Wenn Du etwa die Veranlassung zu so genannten „Reiterhosenspeck“ hast, wird diese Körperform auch nach einer Diät erhalten bleiben. Lerne also lieber, Dich selbst zu mögen so wie Du bist.

### Naschen ist erlaubt!

Den Vorsatz „Nie wieder Schokolade oder andere Süßigkeiten“ kannst Du auf Dauer – also jahre- oder Jahrzehntelang – wahrscheinlich nicht durchhalten. Besser ist, Du erlaubst Dir ab und an eine Miniportion, denn das bewahrt vor Hungerattacken auf Süßes.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
"fit und Gesund"  
Fatburner

## Allergierisiko wegwaschen

Keiner spült gern mit der Hand, aber Väter und Mütter haben jetzt einen guten Grund dafür: Eine schwedische Studie wies kürzlich nach, dass Kinder, deren Eltern per Hand abwaschen, deutlich seltener an Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma leiden. Aber keine Sorge, die Studie enthüllte auch andere

Schutzfaktoren: stets selbst kochen, Lebensmittel vom Erzeuger kaufen und oft frisches bzw. fermentiertes – also roh eingelegtes – Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen. In Familien, die auf zwei bis drei dieser Schutzfaktoren kamen, lag die Allergiequote bei nur 19 Prozent, ganz ohne

Schutzfaktor war fast jedes zweite Kind (46 Prozent) betroffen.



Quelle und Bildquelle:  
So gesund 02/18

## Gewusst wie: Das alles kann ein Schmutzradierer!

Der kleine Schwamm ist ein echtes Wunderding – aber man muss ihn trotzdem vorsichtig einsetzen...

### So benutzt man ihn

Immer anfeuchten! Bei robusten Oberflächen kann man ihn auch richtig nass machen, dann

wirkt er noch effektiver: Über den Schmutz reiben und bei Bedarf mit einem Tuch abtrocknen. Den Schmutzradierer auswaschen und an der Luft trocknen lassen. Stark verschmutzte Stellen des Radierers können mit

einer Schere entfernt werden.

### Das alles kann er!

1. Geschirr: Der Radierer lässt Tee- und Kaffeeränder in Tassen verschwinden.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: Lisa 22/2018  
Bildquelle: Amazon

## Fitness-Übung des Monats: schräge Bauchmuskulatur

Viel Spaß beim Üben!



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Kurkuma ist besser als Tabletten

Die altindische Heilkunde Ayurveda weiß seit Jahrhunderten, wie gesund Kurkuma ist, und setzt die Wurzel gegen verschiedenste Entzündungen ein.

Mittlerweile ist auch wissenschaftlich belegt, dass Kurkuma bei Entzündungen im Mund, Alterserscheinungen der Blutgefäße, Gelenkschmerzen und vielem mehr hilft. Sogar das Gedächtnis soll es verbessern und den Blutzucker senken. Besonders bei chronischen Krankheiten wie Arthrose oder entzündlichen Darmerkrankungen sind sich Ärzte sicher, dass die Anwendung des In-

haltsstoffen Curcumin ähnlich gut wirkt wie sogenannte NSAR-Tabletten (Ibuprofen, Diclofenac usw.) Die Gabe dieser entzündungshemmenden Schmerzmittel gilt als Standardtherapie bei entzündlichen Krankheiten. „Sie sind umstritten effektiv“, sagt Dr. Wolfram Landmann, Internist und Ernährungsmediziner aus Köln, „bringen bei Dauergebrauch aber auch weitreichende Nebenwirkungen mit sich“. Dr. Landmann sieht in Curcumin eine sehr gute Alternative zu den NSAR. Es hemme Entzündungen, lindere

Schmerzen und reduziere die Morgensteifigkeit bei Arthrose und rheumatoider Arthritis. Und das mit einer deutlich besseren Verträglichkeit als bei den chemischen Entzündungshemmern. Bei regelmäßiger Einnahme können Patienten die Schmerzmitteldosis oft reduzieren.

Curcumin ist auch in die ärztlichen Leitlinien zur Behandlung der entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa aufgenommen worden. Kombiniert man Kurkuma mit Weihrauchharz, verstärkt sich die anti-entzündliche Wirkung.

