



# ENJOY! Aktuell



Ausgabe 01/2021

1. Januar 2021

## Themen in dieser Ausgabe:

- Happy New Year
- Neuer Live-Kurs sonntags
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Das leidige Grummeln - mit den Unverträglichkeiten
- Kosmetik zum Selbermachen
- Die REWE Frischefibel
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Erwischt! Versteckte Dickmacher im Alltag
- Fitnessübung des Monats
- Die gesündesten Lebensmittel



## 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



**Wir wünschen Euch allen für 2021**  
**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!**



## Neuer Live-Kurs „Body Fit“ sonntags 11:00 Uhr!

Da der Lockdown voraussichtlich nach jetziger Infektionslage nicht am 10.01.2020 enden wird, werden wir ab 10.01. mit dem neuen Live-Kurs „Body Fit“ starten. Wollen wir alle hoffen, dass ich mich täusche und wir uns dann schon am 11.01.2020 wiedersehen.

Hier noch einmal alle Live-Kurse auf einen Blick:

Montag: 18:00 Uhr —  
Core Animation  
Mittwoch: 11:30 Uhr  
Stretching  
Mittwoch: 18:00 Uhr  
Tuff-Stuff Light  
Donnerstag: 11:30 h  
Rückenkurs  
Sonntag: 11:00 Uhr  
Body Fit (ab.10.01.21)

Außerdem bieten wir immer noch die Online-Kurse von Fit-at-Home an.

Wer von Euch Interesse an den Live-Kursen

hat, bitte eine E-Mail mit Eurer Handynummer und den/die gewünschten Kurs/e an [info@fitness-schwanheim.de](mailto:info@fitness-schwanheim.de) schicken. Wir leiten dann die Handynummer an die/den betreffende/n Trainer/in weiter.

Für die Online-Kurse auch kurz eine E-Mail, dann senden wir Euch den Zugangscode zu.

Bleibt alle gesund und hoffentlich bis bald!!!!  
Euer ENJOY!-Team



## 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 beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen. Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurszeiten sind:

Montag: 11:30-12:30 h  
 Montag: 12:30-13:30 h  
 Dienstag: 11:30-12:30 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: 12:00-13:00 h  
 Mittwoch: 13:00-14:00 h  
 Donnerstag: 12:30-13:30 h  
 Donnerstag: 13:30-14:30 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 „Krebssport“**

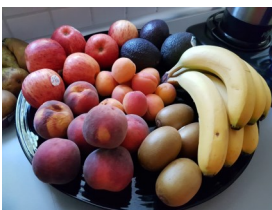
Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden; diese sind steuerlich absetzbar.

**Wegen dem Lockdown findet bis einschließlich 10.01.2021 kein Training statt.**

### Spruch des Monats:

„Es sind nicht die ganz großen Freuden, die am meisten zählen. Es kommt darauf an, aus den kleinen viel zu machen!“

Quelle:  
Jean Webster



Quelle:  
Reader's Digest  
Broschüre

## Vitamine: wie sie wirken, wer sie braucht

Nur ein kleiner Nieser – und schon folgen Empfehlungen zur Einnahme von Vitamin C oder Echinacea, um das Immunsystem zu unterstützen. Jeder dritte Deutsche setzt auf Vitamine, Mineralstoffe, andere Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Arzneimittel, wenn es um seine Gesundheit geht

### Weitere Erkenntnisse:

Aufgrund der Ernährungsforschung kennen wir inzwischen sehr viele Ernährungsformen, bei denen oft zahlreiche wichtige Nährstoffe, einschließlich der Spurenelemente, zu kurz kommen. Außerdem häufen sich auch die Hinweise darauf, dass sekundären Pflanzenstoffen in Obst und Gemüse bislang zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde.



Heute gibt es eine enorme Bandbreite an Ergänzungsmitteln zu kaufen, die immer gezielt an den individuellen Bedarf angepasst

werden können. Die Nachfrage steigt ständig.

### Ausgewogene Ernährung

Eine optimale Ernährung stellt dem Körper alle die von ihm benötigten Vitamine und Mineralstoffe in ausreichendem Maß zur Verfügung. Auch die richtige Kalorienmenge darf nicht fehlen – richtig verteilt auf die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Es gibt viele Ansätze, eine ausgewogene Ernährung zu erreichen, aber die Grundaussagen in den westlichen Ländern ähneln sich. In Deutschland gibt es den Ernährungskreis, der 1 regeln zur gesunden Ernährung auflistet, und es gibt auch die so genannten Ernährungspyramide. Die in beiden Systemen aufgeführten Regeln für eine gesundheitsbewusste Ernährung lassen sich wie folgt zusammenfassen:

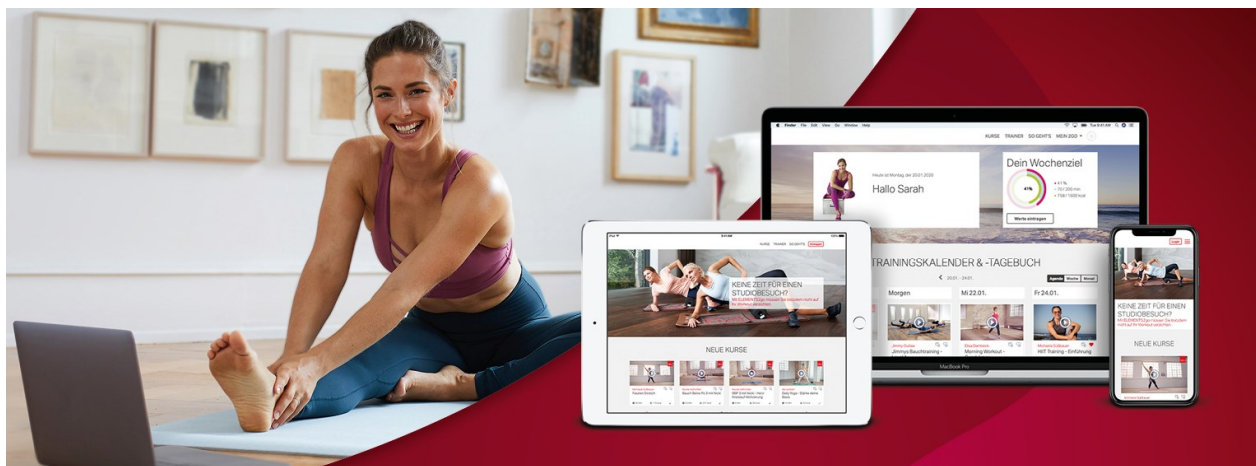
- Strebe ein gesundes Gewicht an

- Sorge jeden Tag für ausreichende körperliche Bewegung
- Getreide, Obst und Gemüse sollten Grundlage der Ernährung sein
- Essen jeden Tag Getreideprodukte, vor allem Vollkornprodukte
- Esse jeden Tag Obst und Gemüse
- Achte bei der Zubereitung auf Hygiene
- Bevorzuge fett- und cholesterinarme Lebensmittel
- Wähle vermehrt zuckerarme Getränke und Lebensmittel
- Kauf und koch Lebensmittel, die nur wenig Salz enthalten
- Mäßige Deinen Alkoholkonsum.



Weiter in der nächsten  
ENJOY! Aktuell





Mit FIT AT HOME haben alle aktiven Mitglieder ab sofort die Möglichkeit, kostenlos zuhause zu trainieren!

**FIT AT Home**  
TRAINING FÜR ZUHAUSE

Alle Infos findest Du auf  
[www.dein-fitnessclub.com/FIT-AT-HOME-esh](http://www.dein-fitnessclub.com/FIT-AT-HOME-esh)

**ENJOY!**  
Wellness & Fitness World

[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)

## Das leidige Grummeln — mit den Unverträglichkeiten

Brot? Nur wenn es glutenfrei ist. Pudding? Bloß nicht, da ist Laktose drin. Smoothie? Nein danke, zu viel Fruchtzucker. Immer mehr Menschen verzichten auf bestimmte Nahrungsmittel, weil sie sie nicht vertragen. Doch ist das tatsächlich so? Oder nur Einbildung? Was dran ist am neuen Volksleiden und wie Betroffene mit Unverträglichkeiten zurechtkommen

### Laktoseintoleranz:

Das Spalt-Enzym zieht sich zurück.

Konkret bedeutet das:

- Vollfette Milchprodukte sind verträglicher als fettarme
- Auch Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Kefir werden gut vertragen, weil Milchsäurebakterien bereits einen Teil der Laktose abgebaut haben.

Bei Joghurt auf die Zutatenliste schauen, ihm darf Milchpulver zugesetzt sein, was den Laktosegehalt wieder erhöht.



- Für alle schnittfesten Käsesorten gibt es keine Einschränkungen, denn sie enthalten keine relevanten Mengen an Laktose mehr.
- Die Versorgung mit dem Knochenmineralstoff Kalzium sichern laktosefreie Milch und Milchprodukte genauso wie laktosefreie Ersatzprodukte z.B. aus Soja, die mit Kalziumangereichert wurden.

### Was die Zutatenliste verrät:

Angaben wie Milch, Milchpulver, Molke, Molkepulver, Rahm und Sahne bedeuten, dass das Produkt Laktose enthält - auch wenn der Milchzucker nicht explizit genannt wird.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
Eathealthy 6-7/2015

Quelle: "Natürlich schön" von  
Stephanie Faber  
Bildquelle: www.rewe.de

## Kosmetik zum Selbermachen: Vitamin-E-Maske

### Zutaten:

1 Eigelb  
1 TL Weizenkeime  
1 TL Hefe  
1 EL Weizenkeimöl

### Zubereitung:

Das Weizenkeimöl tropfenweise in das Eigelb rühren, bis eine glatte Mayonnaise entstanden ist. Die zerbröckelte Hefe und dann die Weizenkeime darunterrühren.

### Anwendung/Wirkung:

Die Auflage gleichmäßig über das gut gereinigte Gesicht und den Hals verteilen. Sobald die Maske

getrocknet ist, langsam abreiben und mit viel warmen Wasser nachspülen. Weizenkeime und Weizenkeimöl sind die natürlichen Vitamin-E-Lieferanten; obwohl die Wirkung von Vitamin E auf der Haut medizinisch nicht eindeutig nachgewiesen ist, schwören doch viele Schönheitsexperten auf Vitamin E als Verjüngungsvitamin. Statt synthetischen Vitaminen sollte man jedoch dem Naturvitamin den Vorzug geben, wenn man Vitamin-E-haltige Mittel ausprobieren will.

Die Vitamin-E-Maske wird als Nährmaske von jeder Haut vertragen. Sie glättet, erfrischt und stimuliert die Haut, und durch die zarte Abreibung bewirkt sie ein sanftes Peeling.



Weiter in der nächsten  
ENJOY! Aktuell



## Die REWE Frische-Fibel -Expertentipps von A-Z

### Ethylen — das Reifegas

Äpfel, Birnen, Bananen und Tomaten verströmen das natürliche Reifegas Ethylen, das empfindliches Obst und Gemüse schneller verderben lässt. Diese Sorten sollten daher besser getrennt voneinander gelagert werden. Bei harten, unreifen Früchten dagegen kann der Reifeprozess durch die Aufbewahrung zusammen mit Äpfeln, Birnen, Bananen und Tomaten gezielt beschleunigt werden.



### Fischkauf

Beim Kauf von Frischfisch sollte man auf folgende Anzeichen achten, an denen man ablesen kann, ob die Ware wirklich frisch ist:

- Die Augen des Fisches müssen klar und glänzend sein und leicht hervorstehen
- Die Kiemen müssen hellrot oder dunkelrosa sein—auf keinen Fall braun oder graurot
- Die Schuppen müssen fest anliegen und glatt sein
- Das geronnene Blut im Innern darf sich nicht schwarz-braun verfärbt haben
- Der Fisch muss sich frisch und elastisch anfühlen
- Der Fisch muss frisch riechen

### Frischfisch lagern

Nach dem Einkauf sollte man Frischfisch direkt aus der Verpackung nehmen und in ein Glas- oder Porzellschüssel legen, diese mit Klarsichtfolie bedecken und gleich in den Kühlschrank stellen. Frischfisch sollte nach Möglichkeit am Tag des Einkaufs zubereitet werden, denn ganz

frisch schmeckt er am besten.



### Frischfleisch aufbewahren

Generell gilt: je kleiner die Stücke, umso größer die Oberfläche, an der das Fleisch verderben kann. Hackfleisch sollte deshalb immer am Kauftag verarbeitet werden. Schwein und Wild spätestens nach drei Tagen. Rindfleisch hält sich dagegen etwas länger.

Weiter in der nächsten  
ENJOY! Aktuell

Quelle:  
Die REWE  
Frische-Fibel

## Regeln zum gezielten Abnehmen

### Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

#### Fatburner-Lebensmittel von A bis Z



**Zitrusfrüchte:** Orangen, Zitronen, Grapefruits, Mandarinen, Clementinen und Limonen – Zitrusfrüchte sind aus unserem Speiseplan längst nicht mehr wegzudenken. Reichlich Vitamin C und wertvolle Flavonoide liefern gerade im Winter unentbehrliche Vitalstoffe. Frisch gepresste Säfte mit dem

vollen Fruchtfleisch sind eine gute tägliche Nahrungsergänzung. Allerdings sollten Sie Grapefruitsaft nicht trinken, wenn Sie Medikamente einnehmen. Diät-Profis schwören üb-



rigens auch auf die Fettverbrennungspower der Zitrone und verzehren abends vor dem Schlafengehen eine ganze geschälte Frucht – auch wenn Ärzte Magenprobleme befürchten...

**Zwiebel:** Diese Knolle ist rundum gesund – Vitamine, ätherische Öle, pflanzliche „Antibiotika“ sowie Kalium, Kalzium, Ei-

sen, Jod und Selen machen die Zwiebel zu einem Basis-Nahrungsmittel, das außerdem das Fett



schmelzen lässt und daher täglich verzehrt werden sollte. Als Gemüse gedünstet, schmeckt die Zwiebel angenehm mild und gibt einen richtigen Powerschub – Verdauungsanregung inklusive!

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
"fit und Gesund"  
Fatburner

## Erwischt! Versteckte Dickmacher im Alltag!

20 Dinge, die unser Körperfett wachsen lassen!

### 5. Nimm's leicht?

Salami light, fettarme Käse & Co machen selten dünn. Je weniger Fett, desto mehr Zucker oder Salz



steckt oft in den Produkten. Und nachweislich konsumieren wir mehr von einem Light-Produkt, weil wir uns auf der sicheren

Kalorienseite glauben... Darum Nährwerte auf der Verpackung lesen!

Und lieber mit Gemüse die „normalen“ Produkte in Maßen verzehren, als zu viele Light-Varianten.

### 6. Hohe Fress-Frequenz

Wenn wir versuchen, zügig satt zu werden, erreichen wir leider nur das Gegenteil. Sogenannte „schnelle“ Kohlenhydrate, wie zum Beispiel im Toastbrot machen nicht lange satt, sodass unser Körper rasch Nachschub fordert.

### 7. Durst macht dick

Wer zu wenig trinkt, bekommt erst einen trockenen Mund – und dann Heißhunger. Mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag sollten es daher schon sein.

### 8. Lärm = Stress

Schwedische Forscher fanden heraus: Schon ein erhöhter Lärmpegel von nur 5 Dezibel führt dauerhaft zu 1,5 Zentimetern mehr Taillenumfang. Schuld ist dabei die erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen, die dann wiederum das Hungergefühl verstärken.

### 9. Leerer Magen – voller Korb

Wer den Wocheneinkauf hungrig angeht, kauft nicht nur mehr ein, sondern auch mehr Ungesundes. Kalorienreiches – weil der Organismus nach schneller Sättigung schreit.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:  
Extraheft von SHAPE  
7/2018



## Fitness-Übung des Monats: Körpermitte stärken



### Übung 3

In den Kniestand gehen, die Füße sind gestreckt, sodass der Spann locker auf dem Boden aufliegt. Das Kniegelenk bildet einen 90-Grad-Winkel. Hände entweder im Nacken zusammenfallen oder entspannt auf der Hüfte ablegen, Oberkörper stets gerade halten und anspannen. Beim Ausatmen leicht nach hinten neigen. Beim Einatmen den Oberkörper wieder nach vorne in die Ausgangsposition bringen. Rücken und Po bilden dabei immer eine Linie.

### Übung 4

In den Vierfüßler-Stand gehen, sodass sich Ihr Gewicht hauptsächlich auf den Händen und auf den Knien befindet. Die Hände befinden sich unterhalb des Schultergelenks, das Hüftgelenk bildet einen 90-Grad-Winkel, Füße locker nach hinten ausstrecken, sodass der Spann auf dem Boden aufliegt. Beim Ausatmen Knie langsam einige Zentimeter vom Boden abheben. Beckenboden anspannen. Rücken während der ganzen Übung gerade halten. Diese Position ein paar Sekunden halten, dann Knie wieder auf den Boden absenken.

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Die gesündesten Lebensmittel der Welt

Der Mensch ist, was er ißt.  
Richtige Ernährung ist in aller Munde – zumindest als fester Vorsatz. Doch von den Angeboten regelrecht überschwemmt, fällt es oft schwer, das Beste herauszufinden. Damit die Wahl nicht zur Qual wird, hier die „gesunde“ Hitliste

### Honig – das beste Schlafmittel



Das süße Erzeugnis der fleißigen Bienen ist das reinste Lebensmittel überhaupt. Honig ist ein wichtiger Energiespender, vor allem bei Nervosität und Leberleiden oder Kreislaufstörungen. Er hat eine gute antibakterielle Wirkung (etwa bei Halsentzündung)

und ist in warmer Milch aufgelöst ein sehr beliebtes und wirksames Schlafmittel, das Gesundheitsbewusste hoch zu schätzen wissen. Dazu schmeckt's noch lecker.

### Fisch – senkt Cholesterinwerte



Jeder Fisch hat leichtverdauliches, wertvolles Eiweiß. Besonders der Seefisch (Makrele, Hering, Lachs) hat die geschätzten Omega-Fettsäuren, die den Blutfettgehalt senken und Infarkt oder Schlaganfall vorbeugen.

### Vollkorn – die Vitamin-B-Bombe

Ganz gleich, welches Korn man nimmt – ungeschält

muss es sein, um den vollen Vitamin- und Mineralstoffgehalt zu sichern. Auch der höhere Ballaststoffgehalt macht das Vollkorn so wertvoll. Am besten verdeutlichen dies die negativen Auswirkungen von feinem Weißmehl: Arteriosklerose, Diabetes, Darmkrankheiten, Herzinfarkt, Krampfadern und Übergewicht.

### Meerrettich – reinigt die Nieren

Schon 20 Gramm Meerrettich genügen, um die Harnwege für einen Tag keimfrei zu machen. Meerrettich hemmt Bakterien, auch im Darmtrakt. Sämtliche Drüsen für die Verdauung (vor allem Leber und Bauchspeicheldrüse) werden angeregt. Zudem regt Meerrettich die Darmtätigkeit an und wirkt auf diese Weise positiv auf die Verdauung.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

