



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 2/2025

1. Februar 2025



Themen in dieser Ausgabe:

- Die 10 Feinde der Schönheit
- Pilates Specials
- Damen-Sauna donnerstags
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vom Glück, auch mal faul zu sein
- Mein gesundes Schlafzimmer
- Sprühköpfe sammeln
- HERMES Paketshop
- Die neue Welt 2025 - Wahljahr (W. Raddatz)
- Sportmassage im ENJOY!
- Die besten Nahrungsmittel gegen Stress
- Selbsthilfe für unsere Hüfte
- Fitnessübung des Monats
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Die 10 Feinde der Schönheit

Kaffee, Schoko, Wein. Wir genießen und denken nicht an die Folgen. Sie können schlimm für unser Aussehen sein.

Figurprobleme, Allergien, Fältchen und Pickel. Wie ist das passiert? Ratlos stehen wir vor Waage und Spiegel. Vielleicht wollen wir die Wahrheit nicht wissen, aber sehr oft heißt sie: Wir essen und trinken falsch, sind schlechte Genießer. Bei Tagesrationen macht das kaum was. Erst wird es ernst, wenn wir wissen, was wir so alles in uns hineinstopfen: Pro

Monat essen wir unser Körpergewicht. Es lohnt sich, die richtigen Rezepte zu kennen, um die schlimmsten Sünden zu vermeiden.

1. Wein Schwefel geht auf die Nerven.

Es heißt, im Wein sei die Wahrheit. Eine davon verschweigen uns die Etikette: zu viel Schwefel. Das Lebensmittelgesetz schreibt den Hinweis „geschwefelt“ nicht vor. Wer eine schwere Spätlese leert, hat ein Vielfaches mehr Schwefeldioxyd intus als der Bewohner ei-

nes Industriereviere. Wieviel darf es denn sein? 50 mg meint die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Eine Flasche Rotwein hat aber schon ca. 200mg, eine Trockenbeerenauslese sogar 400 mg. Schwefel zerstört das Vitamin B₁, das für das Nervensystem wichtig ist.

Tipp: Trinke trockene Weine. Da ist weniger Schwefel drin. Möglichst nicht mehr als 1/4 l täglich.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle: Zeitschrift Petra

Pilates-Specials im Februar

Susa gibt im Februar an folgenden Tagen ein Pilates-Special an:

Donnerstag, 06.02.2025
von 18:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 27.02.2025
von 18:00-19:30 Uhr

Ab sofort findet dienstags kein Deep Work mehr statt und der

Pilates-Kurs fängt schon um 18:00 Uhr an.

Damen-Sauna - Donnerstags

Damensauna ist nun ab sofort donnerstags von 10:00 bis 19:00 Uhr, außer an Feiertagen.

Wir haben jetzt über viele Monate beobachtet, dass abends kaum

die Sauna von den Damen genutzt wird. Da schon sehr lange der Wunsch mehrerer Herren bestand, donnerstags abends nach den Kursen noch einen Sau-

nagang zu machen, haben wir uns entschlossen, diesem Wunsch nachzukommen.

Euer Team vom ENJOY!

Impressum:

Herausgeber:
ENJOY! Wellness- & Fitness-World
Martinskirchstr. 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de
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. Barzahlung pro Training. Das Training kostet 5,00 € pro Teilnahme. 10er-Karte für 50,00 €

Die Kurszeiten sind:

Montag: 11:30-12:30 h
 Montag: 12:45-13:45 h
 Montag: 16:00-17:00 h
 Dienstag: 11:30-12:30 h
 Dienstag: 12:45-13:45 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
 Mittwoch: 16:00-17:00 h
 Mittwoch: 20:00-21:00 h
 Donnerstag: 12:00-13:00 h
 Donnerstag: 13:00-14:00 h
 Donnerstag: 14:00-15:00 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag, 08:30-09:30 h
 Freitag: 11:30-12:30 h
 Freitag: 12:45-13:45 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:00-17:00 h
 Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“ und „Innere Medizin“.

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Der Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!!

Spruch des Monats:

„Bevor man die Welt vollendet, wäre es vielleicht doch wichtiger, sie nicht zugrunde zu richten!“

Quelle: Claudel

Vom Glück, auch mal faul zu sein

Sich Zeit nehmen, um einfach das Leben zu genießen, ist nicht nur etwas ganz Wunderbares. Es ist auch gesund – und macht glücklich

Der Tag ist oft pickenackevoll. Um alles zu schaffen, müssen wir Gas geben. Das ist wichtig und es macht ja auch Spaß, etwas wegzuschaffen. Aber mindestens genauso wichtig ist es, sich Auszeiten zu gönnen und die kostbaren Stunden, in denen wir Zeit haben, so richtig zu genießen. Hier ein paar Anregungen für erholsame Momente.

Abwarten und Tee trinken

Kaffee pusht, er wird oft schnell, schnell quasi im Gehen getrunken. Tee hingegen muss einige Minuten ziehen. Am besten in einer hübschen Kanne. Dann genießt man ihn langsam und bewusst. Damit ist er der perfekte Begleiter für das süße Nichtstun.

Schnupfen zelebrieren

Krank sein ist nervig? Ja klar, niemand hat gern einen Matschkopf und eine Triefnase. Und manchmal müssen wir auch einfach ein bißchen tapfer sein. Aber wenn es einen am Wochenende erwischt, kann man den Infekt auch mal als gute Gelegenheit ansehen, sich still hinzulegen und in Ruhe zu genesen. Dösen, Süppchen schlürfen, ein wenig fernsehen. Und dann wieder dösen. Gebe Dir bewusst frei und sage Dir: Die Pflichten müssen jetzt einfach warten...

Gut ist gut genug

Es gibt eine interessante Erkenntnis, die besagt, dass es nicht allzu aufwendig ist, ein zu 80 Prozent gutes Ergebnis zu erzielen. Wer die vollen 100 Prozent will, muss sich aber extrem ins Zeug legen. Er muss noch mal 80 Prozent Arbeitsaufwand obendrauf legen. Das kann sich lohnen. Aber meist ist gut wirklich gut genug: beim Putzen,

beim Aufräumen und ganz oft auch im Job. Lerne zu erkennen, wann wirklich der volle Einsatz nötig ist – und wann Du Deine Kräfte für Besseres sparen kannst.

In die Ferne schauen

Es heißt man sitzt insgesamt zu wenig am Meer. Klar, weil die meisten von uns zu weit weg wohnen. Aber wir können auch ohne Meer das tun, was uns am Strand so leicht fällt: den Blick in die Ferne schweifen lassen.

Dabei findet die Seele Frieden, unsere Akkus werden geladen und zudem ist es sogar noch gut für die Augen. Für die ist es nämlich enorm anstrengend, sich sehr lange auf eine bestimmte Sache in der Nähe – den Bildschirm etwa – zu konzentrieren. Dabei bekommen wir einen Tunnelblick und nehmen all das Schöne um uns herum kaum noch wahr.

Weiter in der nächsten ENJOY Aktuell

Quelle und Bildquelle:
 Zeitschrift Lisa 22/2018

Mein gesundes Schlafzimmer

Schlafmediziner Dr. Michael Feld verrät mit welcher Einrichtung wir gut schlafen.

Bilder: In der Ruhe liegt die Kraft

Wähle Motive, die eine positive oder eine beruhigende Wirkung haben. Das können z.B. Fotografien oder Gemälde von Naturmotiven wie dem Meer oder einem Wald sein. Alles, was Dich dagegen zum Grübeln anregt oder in sehr knalligen Farben gehalten ist, gehört im Schlafzimmer nicht an die Wand.

Bett: Zirbenholz senkt den Puls

Die ideale Breite: 90-100 cm pro Person. Die Länge: immer ca. 20 cm länger als der Schläfer. Eine Studie zeigte außerdem, dass Betten aus Zirbenholz die Schlafqualität verbessern können. Der Grund: Ätherische Öle aus dem Holz wirken entspannend und können sogar den Puls um ca. 3500 Schläge pro Nacht senken.

Boden: Warum Teppich besser als Parkett ist

Optimal für Hausstaub-Allergiker ist ein Kurzflor-Teppich. Die Staubteilchen, die zu Boden sinken, werden

von den Florfasern des Teppichs festgehalten. Die Staubbelastung in der Luft ist dadurch geringer als in Zimmern mit glatten Böden. Aber: Häufiges Saugen ist Pflicht.

Rolläden: Schlafbringer Dunkelheit

Licht macht wach. Deshalb sollte es in der Nacht dunkel im Zimmer sein. Also Rolläden oder Vorhänge vor den Fenstern schließen. Außerdem alle indirekten Lichtquellen im Zimmer entfernen (Leuchtzeichen auf dem Wecker, Standby-Anzeige).

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 5
Juni/Juli 2015

Eine Bitte an Euch: Sprühköpfe sammeln

Da immer wieder die Sprühköpfe von den Desinfektionsflaschen kaputt gehen, haben wir viele Flaschen, aber kaum Sprühköpfe. Wer von Euch Sprühköpfe von Glasreiniger etc. übrig hat, bitte bringt sie vorbei, dann können

wir die Flaschen weiter benutzen und müssen sie nicht wegwerfen.

Danke schon einmal für Eure Unterstützung.

Euer Team vom ENJOY!



Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt



haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abge-

geben und abgeholt werden — auch sonntags!!

Die neue Welt 2025 – Wahljahr

Das letzte Jahr ging friedlich, beschaulich auch zu Ende,
doch Misstrauen tat sich auf in der Politik-
und Medienwelt.

Unsere stabil geglaubte Demokratie geriet
ins Schwanken,
ein n e u e r Kanzler übernimmt vielleicht
das Feld.

Wohin man derzeit blickt in uns`rer Welt,
herrscht Chaos, Unzufriedenheit.
Es wird alles auf den "Kopf" gestellt,
zu Kompromissen ist man nicht bereit.

Auch hier bei uns wär`s höchste Zeit,
dass führende Parteien sich zwingen,
die vielen, vielen Problembereiche zu lösen,
und auf einen gemeinsamen Nenner zu
bringen.

Persönliche Eitelkeiten, Machtgehebe und
Intrigen,
sollten angehören der Vergangenheit.
"Dem Volke zu dienen", statt es zu belü-
gen....

Sie haben`s geschworen einst durch ihren
Eid.

Die größte westliche, politische Macht A m
e r i k a,
hat einen Mann zum Präsidenten nun ge-
wählt,
der sich als "Weltenherrscher" fühlt,
und das Politgefüge aus den Angeln hebt.

Dekrete werden einfach so erlassen,
die gehen an die Grenzen der Unmensch-
lichkeit.

Allein der Ausstieg aus der WHO und
dem Pariser Klimaabkommen,
ist eine Katastrophe, die zum Himmel
schreit.

Über die Folgen dieser Entscheidun-
gen,
hatten sich die Wähler kaum Gedan-
ken gemacht,
aber dadurch in Europa und der übr-
igen Welt,
apokalyptische Zustände entfacht.

Aus Profitgier überall auf uns`ren
Kontinenten
werden Wälder zerstört, Landschaf-
ten vernichtet,
Pole, Gletscher schmelzen, der Mee-
resspiegel steigt,
doch lapidar wird kurz darüber nur
berichtet,

So kommt eins zum anderen,
aufwachen endlich muss der Rest der
Welt.

Die Mächtigen sollten das schnells-
tens erkennen,
sonst ist`s um Mutter E r d e
schlecht bestellt.

Jetzt kann man für die Zukunft nur
noch hoffen,
ich sag`s mit Zuversicht und mit Be-
dacht:

"Wenn sich weltweit gravierend bald
nichts ändert,
dann schöner Globus "Gute Nacht."

Quelle: Winfried Raddatz

Danke Winfried für das aktuel-
le Gedicht!!!



Sportmassage für Frauen im ENJOY! Schwanheim

Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psycho-emotionalen Befinden
- Es werden tiefliegende Muskeln bearbeitet

Zeitpunkt:

- Wenn der Muskelkater vorbei ist
- vor dem Sport
- 1-2 Tage nach dem Sport

Geeignet für:

Alle, die eine intensive Massage mögen

Hier die Preisliste:

Rücken/Arme	ca. 30 min	25,00 €
Rücken/Arme	10er-Karte	200,00 €
Beine	ca. 30 min	25,00 €
Beine	10er-Karte	200,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	45,00 €
Ganzkörper	10er-Karte	400,00 €

Euer Team vom ENJOY!

Die besten Naturheilmittel gegen Stress

Wissenschaftler haben Erstaunliches entdeckt: Für die 13 häufigsten Stressarten gibt es jeweils ein wirksames Mittel aus der Haus- und Naturmedizin. Diese helfen oft sogar effektiver als schulmedizinische Präparate.

Schlafstörungen

Datteln

Sie enthalten die Aminosäure Tryptophan. Diese wird im Körper in das Hormon Serotonin umgewandelt, dessen Aufgabe es ist, den Schlaf einzuleiten und während der Nacht aufrechtzuerhalten.

Tipp: 14 Tage lang je 3-4 Datteln vor dem Schlafengehen zu sich nehmen - das bringt tiefen, erholsamen Schlaf, bestätigt eine schwedische Studie.

Wissenswertes: Datteln enthalten Tyramin. Bei Menschen, die unter Migräne leiden, kann es die Beschwerden auslösen oder verschlimmern.

Kamille

Das Apigenin der Kamille nutzt im Gehirn dieselben Rezeptoren wie synthetische Beruhigungsmittel, zudem hilft es dem Gehirn, das Stresshormon Cortisol zu regulieren. Der Schlaf setzt schneller ein, und das Durchschlafen fällt leichter.

Tipp: Am besten 14 Tage tägl. 1 Tablette aus Kombinationspräparaten mit Kamille und Hopfen einnehmen.

Wissenswertes: Kamillenpräparate, die den Stoff Anthecotulid enthalten, können allergische Reaktionen hervorrufen.

Stressbedingte Angstzustände

Rosenwurz

Die Wirkstoffe der Pflanze (Rosavin) greifen positiv in den Nervenstoffwechsel im Gehirn ein und senken die Aktivität von Stressrezeptoren.

Tipp: Am besten als Kombipräparat mit Hyperforin 2-mal täglich 1 Kapsel einnehmen.

Wissenswertes: Aufgrund

von möglichen Wechselwirkungen sollten Rosenwurzpräparate nicht zusammen mit Immunsuppressiva und der Antibabypille eingenommen werden.

Lindenblüten

Die Zusammensetzung der Wirkstoffe (Farnesol, Flavonoide, Hesperidin) beruhigt die Nerven bei stressbedingten Angstzuständen.

Tipp: 10 g Lindenblütenkraut in heißem Wasser auflösen, 5 Min. ziehen lassen, sieben und mit etwas Honig versetzt 3-mal täglich trinken.

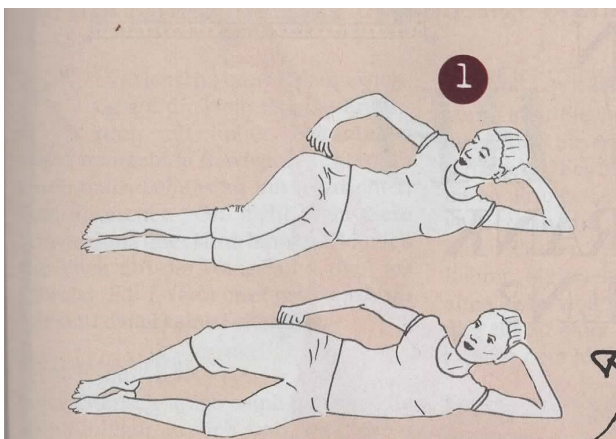
Wissenswertes: Kalter Lindenblütentee ist das ideale Erfrischungsgetränk für heiße Tage: 1 l Wasser auf eine Handvoll frische Lindenblüten gießen 6-8 Stunden ziehen lassen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health
Nr. 5/2015

Selbsthilfe für unser Hüfte

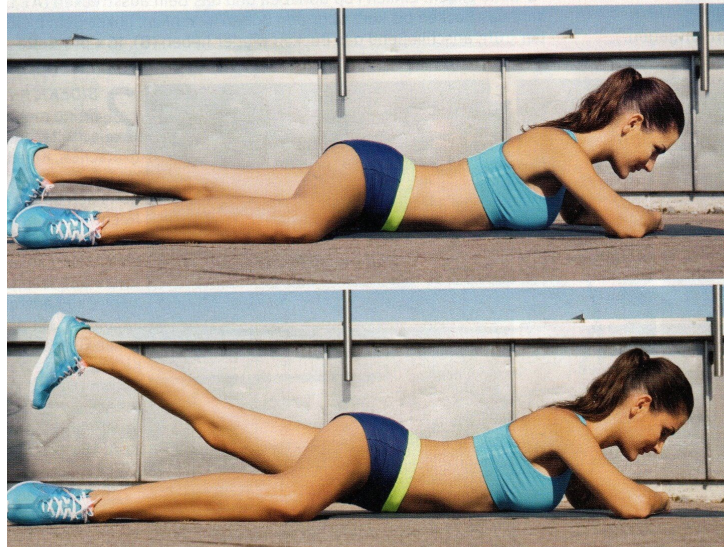


BEI SCHMERZEN, DIE VON DER HÜFTE INS GESÄSS ZIEHEN

Mit der schmerzhaften Seite nach oben auf die Seite legen, beide Beine liegen gebeugt. Mit dem Daumen den großen Knochen an der Seite erfühlen (großer Trochant) und am äußeren hinteren Rand (Richtung Gesäß) dieses Knochens nach Stellen suchen, die bei Druck schmerzen. Während Sie auf diesen Punkt Druck ausüben, das obere Knie heben, der Fuß bleibt liegen. Das Knie langsam wieder absenken und die Bewegung mehrfach wiederholen, bis der Druckpunkt etwas weniger wehtut. Einen neuen Schmerzpunkt suchen und die Prozedur wiederholen.

Quelle:
Good Health Nr. 5/2015

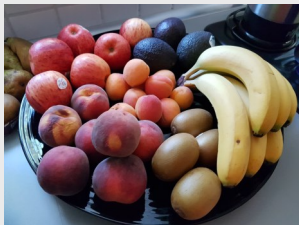
Fitness-Übung des Monats: Push-up



4 **PUSH-UP** Au den Bauch legen, Kopf is in Verlängerung d Wirbelsäule. Rech Bein anwinkeln, K seitlich ablegen, K liegt knapp unter der Hüfte. Linke Fußspitze aufstelle (A). Das linke Bein gestreckt von der Matte lösen und o Schwung auf max male Höhe anhebt die Hüfte bleibt ar Boden. Kurz halte langsam absenker (B). 12 x pro Seite

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Über kaum einen anderen Lebensbereich gibt es so viele Mythen und Falsch-aussagen wie über unsere Nahrung. Good Health unterzieht die wichtigsten Behauptungen einem Fakten-Check.

Nahrungsmittel sind nicht nur die Grundlage allen menschlichen Lebens - sie haben auch direkten Einfluss auf unseren Körper. Was wir essen, wie viel und in welcher Kombination - all das entscheidet darüber, ob und wann wir krank werden oder ob wir gesund bleiben. Im Laufe der vergangenen sechs Jahrzehnte hat sich ein schier undurchdringliches Gespinnst aus unklaren Fakten, Irrtümern und Fehlern rund um den Komplex Lebensmittel gebildet. Diese Entwicklung ist das Ergebnis verschiedener gegenläufiger Interessen von Industrie Pharmaunternehmen und

Ernährungsratgebern, die etwa neue Diäten anpreisen. Dabei sind - oft stark von Interessengruppen gelenkte - Studien entstanden. Ihre Erkenntnisse werden zu neuen Wahrheiten hochstilisiert, etwa zu diesen: Wer am Tag nicht mindestens zwei Liter Wasser trinkt, lebt ungesund. Hoher Fleischkonsum bringt uns den frühen Tod. Reiswaffeln sind super für die Figur.

Was bei dieser Entwicklung zwangsläufig zu kurz kommt, sind Ergebnisse aus unabhängigen Forschungen die viele Mythen, die sich bereits seit Jahren fest in den Köpfen der Verbraucher verankert haben, zum Einsturz bringen würden. Nur leider kennt der Verbraucher solche Studien nicht. Für ihn ist nicht erkennbar, welchem Ratschlag er folgen soll und wie er sich gesund ernähren kann. Good Health hat zahlreiche Behauptungen über Lebens-

mittel einem Wahrheits-Check unterzogen und deckt im Folgenden die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung auf.

1. Spinat ist reich an Eisen

Der Mythos hält sich bis heute: Spinat ist gut für das Blut und damit gut für unsere Gesundheit, da er besonders viel Eisen enthält. Fakt ist jedoch. Der Eisengehalt von Spinat ist mit 4,1 mg auf 100 g vergleichsweise gering. Wer bei seiner Ernährung Wert auf blutbildendes Eisen legt, sollte sich eher an Leberwurst (5,9 mg), Schokolade (6,7 mg) und Pistazien (77,3 mg) halten. Mediziner empfehlen, zu eisenreichem Essen Vitamin-C-haltiges Obst oder Gemüse wie etwa rote Paprika zu essen, da dies die Aufnahme von Eisen verbessert.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell