



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 3/2018

1. März 2018



Themen in dieser Ausgabe:

- Die 10 häufigsten Trainingsfehler
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- 6 goldene Regeln für gesunde Augen bis ins hohe Alter
- Top-Frauen-Kräuter: Gänsefingerkraut
- Vorteile ohne Ende Bewegung und Fitness
- Säure-Basen-Haushalt
- Soll ich oder soll ich nicht trainieren...
- Fitnessübung des Monats
- Vitale Schätze aus Asien

Öffnungszeiten an den Osterfeiertagen



Öffnungszeiten für Ostern:

Karfreitag, 30.03.18: 10:00 bis 16:00 Uhr
Ostersamstag, 31.03.18: 10:00 bis 18:00 Uhr
Ostersonntag, 01.04.18: geschlossen!!
Ostermontag, 02.04.18: 10:00 bis 16:00 Uhr



Seminar „Stress-Fitness“ am 18.03.18

DEIN ANTI-STRESS SEMINAR IM ENJOY!
Am 18.03.2018 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Vielleicht kennst Du das, der Alltag stresst, VIELE Menschen wollen was von einem und man kommt einfach nicht zur Ruhe. Deshalb haben wir ein Tagesseminar für EUCH bei einem EXPERTEN auf diesem Gebiet gebucht...

Dr. Hendrik Wahler! Wie man dem ganzen entgegenwirken kann und sich einfach besser und entspannter im Alltag fühlen kann, darum geht es in diesem Seminar. Das ist eine Leistung on Top, deshalb freue ich mich besonders Euch zum kostenlosen Seminar mit Dr. Hendrik Wahler einladen zu dürfen. Gerne könnt Ihr Freunde, Verwandte und Be-

kannte mitbringen! Für Euer leibliches Wohl ist mit leckeren Snacks gesorgt. Bitte um Voranmeldung, da die Teilnehmerzahl streng limitiert ist! Anmeldung bitte am Check-In oder telefonisch unter 069- 98 55 88 80. Weitere Infos Seite3. Euer Team vom ENJOY1 Schwanheim

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.

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

allen Reha-Kursen teilnehmen.

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

Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurse für Muskuläres Aufbautraining finden statt:

Montag: 11:30-12:30 h

Montag: 12:30-13:30 h

Dienstag: 13:00-14:00 h

Dienstag: 14:00-15:00 h

Dienstag: 20:00-21:00 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 November gibt einen neuen Kurs:

Mittwoch: 07:30-08:30 h

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

Spruch des Monats:

„Wer den Menschen die Hölle auf Erden bereiten will, braucht ihnen nur alles zu erlauben.“

Quelle:
Graham Greene

Menü des Monats: Bratwurst-Ofenschlupfer

Zutaten: 2 Portionen:

1 Pk. Nürnberger Bratwürste, (250 g, 12 Stk)

2 El Butterschmalz

2 Eier, (Kl. M)

300 ml Milch

1 El scharfer Senf

2 Tl getr. Majoran

Salz, Pfeffer

125 g Mehl

Zubereitung:

1 Pk. Nürnberger Bratwürste (250 g, 12 Stück) und 2 El Butterschmalz in einer ofenfesten Form (ca. 24 x 20 cm) verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost in der Ofenmitte 20 Min. goldbraun braten.

2 Eier (Kl. M), 300 ml Milch, 1 El scharfen Senf, 2 Tl getrockneten Majoran, Salz, Pfeffer und 125 g Mehl in einen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab glatt

mixen und beiseite stellen.

Teig erneut durchmischen, Form aus dem Ofen nehmen und den Teig in die Form gießen. Bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) weitere 12-15 Min. goldbraun backen.

Tipp: Milch, Eier und Mehl mit dem Schneid-

stab verquirlen. So geht's schön schnell und Klümpchen haben keine Chance. Das Ganze dann nur noch auf die Würstchen gießen und ab in den Ofen. Gut schmeckt es statt mit Weizen- auch mit Dinkelmehl.

Guten Appetit!



Jeden Monat ein neues Rezept!

Quelle und Bildquelle:
<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/57140-rzpt-bratwurst-ofenschlupfer>



Seminar: „Stress-Fitness“

Wie Sie sich aktiv gegen Stress & Burnout schützen

Warum?

Die eigene Stress-Fitness ist eine der wichtigsten Fähigkeiten in der neuen Arbeitswelt. Wer bei hoher Arbeitsbelastung langfristig gesund und leistungsfähig bleiben will, der benötigt individuelle Stress-Kompetenzen.

Eine gute *körperliche* Fitness bereitet gut auf sportliche Höchstleistungen vor und schützt gegen mögliche Verletzungen. Und eine gute *Stress-Fitness* schützt effektiv gegen Arbeitsstress, Druck, Überlastung und Erschöpfung.

Ziele

- Die eigene Stress-Resistenz steigern
- Die eigene Belastbarkeit trainieren
- Burnout-Warnsignale frühzeitig erkennen und gegensteuern

Inhalte

- Stress-Prinzip: Wie funktioniert Stress biologisch und warum wird er heutzutage zum Problem?
- Prävention: Wie kann ich Stress in der Entstehung verhindern?
- Reduktion: Wie kann ich Stress in akuten Situationen reduzieren?
- Resistenz: Wie mache ich mich fitter und belastbarer für zukünftige Stressbelastungen?
- Resilienz: Wie bleibe ich auch bei anhaltend hohem Stress gesund?



Dr. Hendrik Wahler

- > Business Coach und Trainer (div. Ausbildungen)
- > Experte für Stressmanagement
- > Buch-Autor und Wissenschaftler (Johannes Gutenberg-Universität Mainz)

Die 10 häufigsten Trainingsfehler — Teil 2



Quelle:
Fitness Umschau

Zwischen Hantelscheiben und Trainingsgeräten lauern viele Fehlerteufel. Es können sich schnell Fehler einschleichen, die sich negativ auf den Trainingserfolg auswirken. Und noch viel schlimmer: Auf die Gesundheit! Deshalb haben wir die 10 häufigsten Fehler aus der Trainingspraxis unter die Lupe genommen und geben Tipps, wie man sie vermeidet.

2. Zu wenig Training

Um beim Fitness-Training erfolgreich zu sein, ist es notwendig, regelmäßig zu trainieren. Wer nur alle zwei Wochen ins Fitness-Studio geht, um dort mal eine halbe Stunde auf dem Fahrradergometer zu trainieren, wird keinen Leistungsfortschritt erreichen. Zwar kommt es nicht

unbedingt auf die Dauer des Trainings an. Man kann auch mit zwei 40-minütigen Trainingseinheiten pro Woche gute Trainingserfolge erzielen, zumindest dann, wenn man es regelmäßig macht. Problematisch wird es nur, wenn gleichzeitig nur kurz und unregelmäßig trainiert wird. Optimal sind 2-3 Trainingstage pro Woche mit einer Trainingszeit von 60-90 Minuten, je nach Vorliebe und Trainingsmethode.

3. Zu viel Training

Es geht aber auch andersherum. Zu viel zu trainieren ist auch nicht gut. „Zu viel“ Training lässt sich aber nicht so einfach pauschalisieren. Je nach Person, Trainingszustand und Alter variiert das Level, ab wann es wirklich zu viel

ist. Es ist auch nicht zwangsläufig gesagt, dass man zu viel trainiert, wenn man jeden Tag im Fitness-Studio ist.

Was man aber allgemein verbindlich sagen kann, es ist zu viel des Guten, wenn man seiner Muskulatur nicht ausreichend Zeit zur Regeneration lässt. Nach einem intensiven Krafttraining braucht unser Körper Zeit, um sich zu erholen und Beschädigungen im Muskel zu reparieren. Geben wir ihm diese Zeit nicht, sind keine Trainingsfortschritte erreichbar. Mindestens 48 Stunden sollten die trainierten Muskeln Zeit bekommen, sich zu regenerieren.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell



Quelle :
Vital 3/2008

Top-Frauen-Kräuter: Pestwurz

Die Pflanze mit den schuppigen Stängeln ist bei uns vor allem an lehmigen Bach- und Wald-rändern verbreitet. Die Blätter gehören mit über 30 cm Durchmesser zu den größten Europas. Der Name leitet sich von dem lateinischen Wort „petasus“ = „breitkrepiger Hut“ ab, weil Schafhirten die Megablätter in der antike aus Hut trugen

Wirkung: Inhaltsstoffe wie Petasin wirken

stark krampflösend, helfen bei Spannungskopfschmerzen und Migräne. Aber auch bei krampfartigen Beschwerden der Harnwege und des Magen-Darm-Trakts. Äußerlich bei Wunden oder Geschwüren.

Heilrezept: Weil bestimmte Inhaltsstoffe giftig sind, sollten nur industriell hergestellte Extrakte aus speziell gezüchteten Pflanzen genommen werden.

Nebenwirkungen: Leberschädigungen. Möglicherweise wird das Wachstum von Krebs gefördert.

Vital-Tipp: Aus Sicherheitsgründen sollte die Anwendungsdauer auf maximal drei Monate pro Jahr begrenzt werden.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell

Säure-Basen-Haushalt - Teil 9

Die Bedeutung von Zink für den Säure-Basen-Haushalt

Die Ausscheidung der Säuren über die Nieren wird durch zwei grundlegende Vorgänge beeinflusst.

1. Die Nierentätigkeit selbst sollte angeregt und unterstützt werden. Dies geschieht durch vermehrtes Trinken, wodurch die Nieren in ihrer Spül- und Reinigungsarbeit aktiviert werden.

2. Die Säuren müssen freigesetzt und so ausscheidungsfähig gemacht werden. Dies wird durch enzymatische Vorgänge entschieden gesteuert. Die Carboanhydrase, ein spezielles Enzym, ist in der Niere für die Kapazität der Säureausscheidung in entscheidendem Maße mitverantwortlich. Durch dieses Enzym sind die Nieren in der Lage den Anteil von ausscheidungspflichtigen Säuren im Urin zu erhöhen um so vermehrt Säuren zu eliminieren.

Dieses Enzym benötigt als wichtigen Baustein das Spurenelement **Zink**. Nur mit dessen Hilfe kann die Säureausscheidung und damit die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes positiv beeinflusst werden.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
Natürlich entsäuern ... und der Mensch blüht auf!
SYXYL-Ratgeber vom SYXYL-
Informationsdienst

Soll ich oder soll ich nicht trainieren, obwohl die Nase läuft?

Wann fitte Vorhaben trotz Anzeichen eines Infekt erlaubt sind und bei welchen Symptomen Du besser auf dem Sofa bleibst.

Kein Zweifel: Sport pusht das Immunsystem. Aber stimmt das auch, wenn man erkältet ist oder sich einfach nicht gut fühlt? Natürlich gilt: Wer ernsthaft krank ist, will und soll sich nicht bewegen. Doch längst nicht mit jedem Zipperlein muss man pausieren. Nur weil die Nase läuft, brauchst Du Deine gewohnte Walkingrunde nicht abzusa-gen.

Weniger ist mehr!!

Auch mit Kopfschmerzen solltest Du Dein Training anpassen—intensive Sportarten wie Kraft- oder Laufbandtraining sind damit keine gute Idee. Denn oft genug haben die Schmerzen gar nicht mit einer möglichen Erkältung, sondern mit Verspannungen zu tun. Hanteln zu stemmen verursacht hohe Belastungsspitzen, die Spannungskopfschmerzen nur noch verstärken. Und das Joggen ist problematisch. „Beim Laufen wandert die Stoßbelastung die Wirbelsäule hoch—un der

Nacken ist eh schon verspannt“, sagt die Ärztin. Versuche es auch hier lieber mit einem Spaziergang oder mit lockerem Walking. Und zögere nicht umzukehren, falls die Beschwerden einfach nicht auf der Strecke bleiben wollen.

Es gibt aber ein paar Erkältungskennzeichen, bei denen Du wirklich gar nicht erst starten solltest: Gliederschmerzen, das Gefühl, in Watte gepackt zu sein oder zu glühen. Diese Symptome deuten darauf hin, dass der Körper ernsthaft mit einem Virus beschäftigt ist.



Quelle:
So gesund Okt/Nov 2015

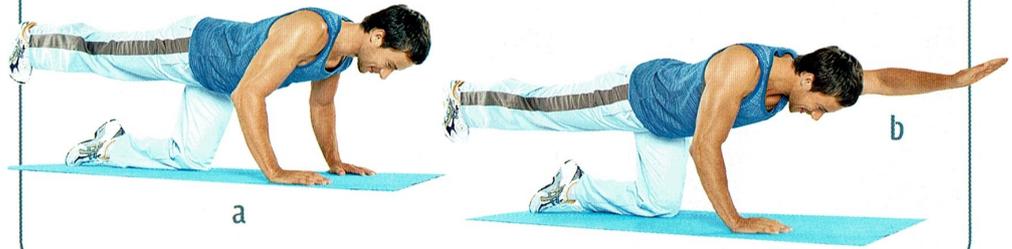


Fitness-Übung des Monats: Beckenlift

1. Vierfüßler

Das Gewicht lastet auf Knien und Händen. Bauch und Po anspannen, Blick auf den Boden, ruhig atmen. Variante a: rechtes Bein in die Horizontale heben, die rechte Fußspitze anzie-

hen, Bein in dieser Position halten. Variante b für Geübte: wie a, jedoch dazu den linken Arm ebenfalls waagrecht halten. **Haltezeit jeweils 10 bis 15 Sekunden.** 3 Durchgänge pro Seite.



Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Vitale Schätze aus Asien

Was heutzutage jeder Gesundheitsratgeber empfiehlt, das wusste bereits Hippokrates 500 Jahre vor Christus: **„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein.“** Insbesondere der fernöstliche Speiseplan hat ebenso variantenreiche wie gesunde Nahrungsmittel zu bieten.

Ginseng, die Wurzel des Lebens

Die Ginsengwurzel gilt von alters her als wirkungsvolles Stärkungsmittel zur Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens. Ob gekaut, pulverisiert oder als Tee getrunken enthält sie Wirkstoffe, sog.

„Ginsenoside“, die nachweisbar den Körper aufbauen und revitalisieren. Alle körperlichen Abläufe harmonisieren sich, ein gestörtes Gleichgewicht wird wieder ins Lot gebracht. Panax ginseng regt das zentrale Nervensystem an, stärkt das Immunsystem und hält die Gehirnzellen fit. Bei psychischer bzw. seelischer Mehrbelastung kann die „Kraftwurzel“ auf der Gemütsebene helfen, Stress besser zu bewältigen. Allerdings sollten Ginsengpräparate über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, vorzugsweise drei Monate lang. Der Tagesbedarf liegt bei

etwas 2-3 g. Wurzel oder Pulver. Ginsengpräparate sind jedoch auch „Wachmacher“ und sollten daher nicht am Abend eingenommen werden.

Gesundheitswirkung:

- Aktiviert und gleicht das Hormonsystem aus
- Steuert die Immunabwehr
- Regt das zentrale Nervensystem an
- Steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Ist ein Aphrodisiakum

Darreichungsform:

Kapseln, Pulver, Wurzelextrakt, Tee

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell