ENJOY! Aktuell

Ausgabe 03/2020 1. März 2020

Themen in dieser Ausgabe:

- Das Fasientraining — Dehnen, Federn, Spüren
- Power-Yoga: Stoffwechsel-Pusher
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Cellulite? Alles eine Frage des richtigen Rhythmus
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Kinesiotaping
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Kosmetik zum Selbermachen
- Fitnessübung des Monats
- Die grüne Kraft

Das Faszientraining — Dehnen, Federn, Spüren

Das menschliche Bindegewebe besteht aus eine Netz kollagenreicher Faszien, welches unseren gesamten Körper durchzieht. Diese bandförmigen, feinen und reißfesten Häute verbinden Muskeln, Knochen und Sehnen und umhüllen auch unsere Organe. Zum Teil sind sie hauchdünn, zum Teil mehrere Millimeter dick. Werden die Faszien zu wenig oder einseitig belastet, können sie verkleben und verfilzen. Dadurch kommt es zu Muskelverspannungen, Gelenk- oder Rückenschmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit. Es ist allerdings möglich, diesen Prozessen entgegenzuwirken. Eine Methode, mit der dies erreicht werden soll, ist das Faszientraining.
Einrichtungen wie das von Robert Schleip geleitete Faszien-Forschungszentrum der Universität Ulm beschäftigen sich bereits seit Jahren mit dem Faszientraining. Schleip vergleicht die einzelnen Faszien mit Balletttänzern, die normalerweise elegant aneinander vorbeigleiten. Wenn die Faszien jedoch verkleben, sei dies nicht mehr möglich. Man müsse sich das so vorstellen, als habe man ein verschwitztes Hemd an, das beim Bücken nicht, wie gwöhnlich, an der Haut entlanggleitet, sondern an ihr haftet. Je länger Faszien bewegungslos verharrten, desto stärker würden sie mit der darunter liegenden Muskulatur oder benachbarten Faszienhüllen verkleben. Solange dieser Prozess aber noch nicht abgeschlossen ist, sei er durch körperliche Aktivitäten wieder rückgängig zu machen. Insgesamt werden vier verschiedene Komponenten des Faszientrainings unterschieden.

Weiter in der nächsten ENJOY Aktuell

Power-Yoga: Stoffwechsel-Pusher

Liegendes V:
Auf den Rücken legen und die Arme v-förmig über dem Kopf ausstrecken. Die Beine etwas weiter als hüftbreit öffnen.

Immer 5 tiefe Atemzüge halten.

Quelle und Bildquelle:
„Easy schlank mit Power-Yoga" ein Booklet zu Women's Health 01/02 2019

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 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 dienstags zusätzlich um 11:30 Uhr einen neuen Kurs.

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport"

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

Spruch des Monats:

„Eine Freude vertreibt hundert Sorgen!"

Quelle:
Chinesische Weisheit

Cellulite? Alles eine Frage des richtigen Rhythmus

Schöne straffe Haut schon nach 2 Wochen! Jetzt bewiesen: Das sind die besten Zeitpunkte für Essen, Sport & Pflege.

07:00 Uhr
Bewegung! Frühmorgens bringt sie am meisten. Schuld an Cellulite (Orangenhaut) sind vergrößerte Fettzellen. Um diese abzubauen, sollte man sich regelmäßig bewegen — am besten gleich nach dem Aufstehen! Grund: Morgens sind die Kohlenhydrat-(Glykogen)-Speicher der Muskulatur fast leer, wodurch sich der Körper den benötigten Brennstoff vorwiegend aus Fettreserven holt (Ergebnis einer US-Studie). Ideal 3-mal die Woche 30 Min. joggen oder walken.

08:00 Uhr
Zeit für ein Beauty-Frühstück!
Im Schlaf hatte der Körper Gelegenheit, Millionen von Zellen zu reparieren, dadurch ist die Haut morgen schön prall. Tipp: Frühstücke vitamin- und eiweißreich (z.B. Obst, Joghurt, Vollkornprodukte, Ei) - hält die Haut elastisch! Zucker dagegen meiden, da vergrößerte Fettzellen ganz wild auf das „süße Zeug" sind und dies das Bindegewebe verhärtet. Als Extra: Creme auftragen, die die Glucose-Aufnahme in die Fettzellen hemmt—den ganzen Tag!

13:00 Uhr
Mittagessen? Nun aber schnell!
Da unser Körper bis mittags auf Nahrungsaufnahme eingestellt ist, sind Magen 6 Darm jetzt och besonders aktiv. Tipp: Esse ca. 70 % der Tagesration vor 14:00 Uhr und die restlichen 30 % bis 19:00 Uhr, das Ganze verteilt auf drei Mahlzeiten. Hält den Bio-Rhythmus im Gleichgewicht—erleichtert das Abnehmen!

16:00 Uhr
Jetzt besonders viel trinken!
Zwischen 16 und 18 Uhr arbeiten die Nieren uf Hochtouren. Jetzt viel trinken—vor allem Wasser oder Tee. Das hält den Stoffwechsel in Schwung, spült Schlackenstoffe aus den Fettzellen und bekämpft so die kleinen Dellen° Toll für eine Frühjahrskur: Asiatischer Grüntee, der zugleich das Immunsystem stärkt.

18:00 Uhr
Am Abend heißt es: Finger weg von fettem Essen!
Nach 18 Uhr stellen sich Magen & Darm langsam auf „Feierabend" ein. Dadurch kann Fett nicht mehr richtig verarbeitet werden und legt sich direkt auf den Hüften ab.

22:00 Uhr
Zu später Stunde (zwischen 22 und 24 Uhr) steigt die Blutzirkulation in der Haut.
Das sollte man unbedingt noch für eine Massage mit dem Luffa-Handschuh nutzen: Einfach Beine und Po in langen Strichen zum Herzen hin bürsten.
Effekt: Die Durchblutung wird noch einmal enorm erhöht und Fettsäuren werden besser abtransportiert.

Artikel aus der Avanti-Zeitschrift.

Quelle:
Zeitschrift: Avanti

ENJOY! Wellness -& Fitness World

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.

Immer Samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr

EINE DER EINFACHSTEN & ERFOLGREICHSTEN THERAPIEMETHODEN

KINESIOlogy TAPING

SCHMERZEN EINFACH WEG TAPEN

“

WAS IST KINESIOLOGY-TAPING?

Das Kinesiology-Taping ist spätestens seit Olympia und Fußball-EM in aller Munde. Ein hoher Tragekomfort bei maximaler Heilwirkung zeichnet diese Therapie aus. Die atmungsaktiven und wasserfesten Therapie-Tapes unterstützen unmittelbar den körpereigenen Heilungsprozess.

WIE WIRKT KINESIOLOGY-TAPING?

Die spezielle Taping-Methode hebt Haut und Gewebe auf sanfte Weise an. Dies fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, lindert Schmerzen und hilft bei der Selbstheilung.

WANN HILFT KINESIOLOGY-TAPING?

Die elastischen Kinesiology-Tapes kommen vor allem im Sport und der Schmerztherapie zur Anwendung - zum Beispiel: Bei Muskelschmerzen und -verspannungen, Gelenkbeschwerden, Schwellungen und Leistungssteigerungen im Sport.

Bei Interesse und Rückfragen können Sie mich gerne jederzeit kontaktieren..

ENJOY! Wellness -& Fitness World

NEU! ab 12.10.19
immer samstags
von 10:00-12:00 h

CHRISTIAN KÜHNEMANN
Kinesiology-Tape Therapeut
BA Gesundheitsmanagement

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

Fatburner-Lebensmittel von A bis Z

Apfel:

Kaum ein anderes Obst ist so fürs gesunde Abnehmen geeignet wie der Apfel, denn er hält den Blutzuckerspiegel stabil und hilft so dabei, eine Diät durchzuhalten. Der hohe Pektingehalt wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel, Vitamin C, Kalium und Magnesium machen fit. Wer täglich zwei Äpfel verzehrt, stärkt sein Immunsystem und senkt den Cholesterinspiegel.

Apfelessig:
Täglich ein bis zwei Gläser Wasser mit je einem Esslöffel hochwertigen Apfelessig fördern nicht nur die Verdauung und das Wohlbefinden, sondern bringen auch den Stoffwechsel so richtig in Schwung. Apfelessig hilft auch, Hungergefühle klein zu halten— das hilft beim Abnehmen und Schlankbleiben.

Aprikosen:
Die leckeren Früchte haben einen besonders hohen Gehalt an Karotinoiden, Pflanzenfarbstoffen, die die gefährlichen freien Radikale im Körper unschädlich machen und so Herz, Gefäßsystem und Hirn vor Verkalkung schützen. Pantothensäure, Kieselsäure, Eisen und Kalium sind weitere Fit- und Schönmacher, die reichlich in den aromatischen Früchten enthalten sind.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
https://www.gartenjournal.net/aprikosen-lagern

Kosmetik zum Selbermachen: Mandelöl-Nährcreme

Wenn Deine Haut trocken ist: Mandelöl-Nährcreme

Du benötigst:
5 g Bienenwachs
15 g Lanolin anhydrid
40 g süßes Mandelöl
40 g Rosenwasser
2 Tropfen Rosenöl oder Geraniumöl

Zubereitung:

Auf dem kochenden Wasserbad Wachs und Lanolin anhydrid schmelzen. Sobald alles geschmolzen ist, das Mandelöl zugeben und die Fettschmelze auf 60°C erwärmen. Inzwischen das Rosenwasser auf 60 °C erwärmen. Die Fettschmelze vom Feuer nehmen, das Rosenwasser zugeben und mit dem elektrischen Handrührmixer auf kleinster Stufe rühren. Sobald die Mischung handwarm abgekühlt ist, das Parfumöl zugeben und kaltrühren. In Cremetopf abfüllen.

Anwendung/Wirkung:

Dünn aufgetragen, kann man diese sahnig feine Creme sowohl als Tages- als auch als Nachtcreme verwenden. Sie lässt sich leicht verstreichen und wird dank ihrer hautähnlichen Ingredienzen von der Haut gut aufgenommen. Sie wirkt sehr beruhigend und glättet und ist deshalb für trockene und nervöse Haut gut geeignet.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber
Bildquelle:
https://www.amazon.de/Happy-Beene-Gramm-Bienenwachs-Pastillen/dp/B078P3PFP8#ace-g222

ENOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de

Telefon: 069 - 98 55 88 80
Fax: 069 - 98 55 88 81
E-Mail: info@fitness-schwanheim.de
Homepage: www.fitness-schwanheim.de

Quelle und Bildquelle:
Zeitschrift Avanti

Fitness-Übung des Monats: Stretching der Zehen

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team

Die grüne Kraft: Pfefferminze

Küche und Gesundheit!

Standort:
Sonnig bis halbschattig; nährstoffreicher und humushaltiger Boden

Erntezeit:
Juni bis Juni (mehrjährig)

Wichtige Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl (Menthol), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin B, Enzyme

Wirkungsweisen
Beruhigende Wirkung bei Magen- und Darmkrämpfen, Übelkeit und Brechreiz; regt Gallenfluss und Lebertätigkeit an; verdauungsfördernd, gegen Appetitlosigkeit, schleimhautberuhigend, desinfizierend

Geruch und Geschmack
Aromatisch scharfer Duft und Geschmack, sorgt für einen frischen orientalischen Touch, Vorsicht bei der Dosierung.

Küchentipps
Klein geschnitten zu Lammfleisch, Geflügel und Gemüse; zur Verfeinerung von Obstsalat oder Joghurt, kalter Pfefferminztee mit Zitrone und Honig als ideales Sommergetränk.

Wissenswertes
Neben zahlreichen, wildwachsenden Minzearten wird die heilkräftige Pfefferminze (Mentha x piperita) nur als Kulturpflanze angebaut und soll im England des 17. Jahrhunderts erstmals aufgetaucht sein.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Body&Mind Beilage
Bildquellen:
https://dynamica-kurse.ch/?p=10345

https://www.gartenjournal.net/pfefferminze-pflanzen