



# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 03/2021

1. März 2021



## Themen in dieser Ausgabe:

- Corona — Neue Life-Kurse — Wiedereröffnung?
- Gedicht von Winfried Raddatz
- 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  
info@fitness-schwanheim.de  
Verantwortlich: Pia Fey

## Corona — Neue Life-Kurse — Wiedereröffnung?

Ab 1. März gibt es zusätzlich noch folgende Life-Kurse:

**Mo 11 h Pilates**  
**Mi 17 h Wirbelsäule**  
**Mi 19 h ZUMBA**  
**Sa 11:30 h ZUMBA**

Wie immer, wer teilnehmen möchte, bitte die Handynummer an uns senden und wir leiten sie weiter an den betreffenden Trainer.

Leider wissen wir immer noch nicht, wie es weitergehen soll!

Bitte schaut auf unsere Homepage, ab

wann wir öffnen dürfen!

Auch werden wir Euch, sobald wir etwas erfahren, auch per E-Mail informieren, sofern wir Eure E-Mail-Adresse haben und Ihr Euch für den Newsletter angemeldet habt.

Leider gehen die Zahlen nicht so nach unten; wir hoffen aber, dass mit den Selbst- und Schnelltests wir dann auch bald öffnen dürfen.

Wir vermissen Euch sehr!

Auf diesem Wege noch einmal vielen Dank für die tolle Unterstützung von Euch!

Auch die vielen lieben E-Mails, aufmunternden Worte, wenn man sich mal zufällig begegnet, geben uns die Zuversicht, dass sich alles noch zum Guten wendet.

Bleibt alle gesund!!! Das ist im Moment ja das Wichtigste!!!!

Hoffentlich sehen wir uns alle bald wieder!

Bis dahin haltet durch!

## Das D a s e i n — Gedicht von Winfried Raddatz

Wo war man eigentlich all die Jahre,  
bevor man kam in uns`re Welt?  
War m a n ein N i c h t s im Nirgendwo,  
und wurde dann hierher bestellt?

Die Frage stellt sich jedermann,  
doch `ne plausib`le Antwort darauf gibt es nicht,  
weil niemand, der hier mal verweilte,  
hat erblickt` erneut das ird`sche Licht.

Doch w e r bestimmt hier unser Dasein?  
Wird`s n u r ein Gastspiel sein für  
kurze/lange Zeit?  
Ist es geprägt vom Reichtum oder Leiden?  
Unbeantwortet jede Frage bleibt.

Der Mensch stößt hier an seine  
Grenzen,  
ob der Phantasie, was letztlich einmal  
wird gescheh`n.  
Dem Göttlichen bleibt`s vorbehalten,  
und erst dann kann`s sein, dass  
wir`s versteh`n.

Vielen Dank lieber Winfried!



## 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 07.03.2021 kein Training statt.**

### Spruch des Monats:

„Jeder Einzelne soll sich sagen: Für mich ist die Welt geschaffen, darum bin ich mitverantwortlich!“

Quelle:  
Babylonischer Talmud



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.

### Was leisten Ergänzungsmittel nicht?

Trotz der positiven Eigenschaft der Präparate ist es wichtig, sich ihrer Grenzen ebenso bewusst zu sein wie einiger fragwürdiger Behauptungen. Wie schon das Wort Ergänzungsmittel verrät, sind diese Präparate nicht dazu gedacht, die in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe zu ersetzen. Weder können die Ergänzungsmittel einen hohen Verzehr an gesättigten Fetten wettmachen (der das Risiko für Herzerkrankungen erhöht) noch können sie jeden Nährstoff aus den Nahrungsmittelgruppen ersetzen, der nicht in der Nahrung auftaucht.

Denn obwohl die Wissenschaft viele gesundheitsfördernde Substanzen aus Obst, Gemüse und anderen Nahrungsmitteln isoliert hat, dürften zahllose weitere noch unentdeckt sein, die man nur direkt aus der Nahrung erhält. Manche der bekannten Wirkstoffe wirken zudem nicht so gut als Einzelbestandteil eines Präparates, sondern brauchen das Zusammenspiel mit anderen Wirkstoffen aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln.

Ergänzungsmittel können gesundheitsschädigende Gewohnheiten wie Rauchen oder Bewegungsmangel nicht ausgleichen. Eine optimale Gesundheit erfordert einen ganzheitlichen Lebensstil — besonders im Alter.

Während manche positive Wirkungen, die den Ergänzungsmitteln zugeschrieben werden, unbewiesen, aber plausibel sind, erscheinen andere Behauptungen weit hergeholt, besonders bei den Schlank-

heitsmitteln. Es ist sehr fragwürdig, ob diese — speziell Produkte, die angeblich das Fett verbrennen — beim Abnehmen helfen, ohne dass man gleichzeitig seine Ernährung umstellt und Sport treibt.

Einigermaßen schwer nachzuweisen sind Behauptungen, nach denen Ergänzungsmittel die geistige oder körperliche Leistung steigern können. So gibt es Mittel, die bei Patienten mit leichten bis schweren Gedächtnisstörungen die geistigen Funktionen verbessern, bei vielen vollkommen gesunden Erwachsenen jedoch kaum eine Wirkung zeigen.

Ergänzungsmittel sind keine Medikamente, das richtige Präparat kann jedoch einen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit leisten.

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)



[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 zurecht kommen

**Histaminintoleranz:** Wie sie entsteht, ist ungeklärt.

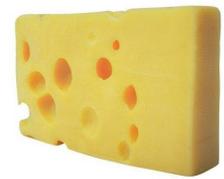
Allerdings gibt es keine aussagekräftigen Studien, die einen Enzymmangel als Ursache belegen. Um herauszufinden, ob die auftretenden Beschwerden tatsächlich mit der Aufnahme von Histamin zusammenhängen, empfehlen allergologische Fachverbände folgendes Vorgehen:

Zunächst andere Krankheiten ausschließen. Erhärtet sich dadurch der Verdacht auf eine Histamin-Intoleranz, soll sich der Patient in Absprache mit einem Arzt 10 bis 14 Tage lang histaminarm ernähren. Bessern sich die Beschwerden in dieser Zeit, folgt eine Provokation mit Histamin. Sie muss auf jeden Fall unter ärztlicher Aufsicht stattfinden, da

eine individuelle Ernährungsberatung empfohlen. Von einer pauschalen histaminarmen Ernährung raten die Fachverbände dagegen ab, weil sie den Speiseplan und die Lebensqualität unnötig einschränken.



schwere Reaktionen möglich sind. Zusätzlich 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: Stärke-Straffungsmaske

### Zutaten:

2 EL Weizen-, Mais- oder  
Kartoffelstärke  
Warmes Wasser

### Zubereitung:

Das jeweilige Stärkepulver in eine kleine Schale geben. Nun langsam warmes Wasser zugeben und glattrühren. Zu einer streichfähigen, nicht zu flüssigen Paste rühren.

### Anwendung/Wirkung:

Zuerst das Gesicht leicht mit Fettcreme oder mit etwas Öl einreiben. Die Stärkemaske mit einem breiten weichen Pinsel auf

Gesicht und Hals auftragen, wobei die Augenpartien und die vordere Hals-



partie frei bleiben müssen. Nach 20 Minuten ist die Packung erstarrt, und man weicht sie mit einer

feuchtwarmen Kompresse auf, bevor man sie mit warmem Wasser abwäscht.

Gesichtsmasken mit Stärkepulver wirken stark porenverengend, straffend und durchblutungssteigernd, aber auch austrocknend. Man sollte sie deshalb nur selten anwenden.

Weiter in der nächsten  
ENJOY! Aktuell

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



### Ingwer frisch halten

Frischer Ingwer hält sich im Kühlschrank 1 bis 2 Wochen. Er sollte allerdings am besten in Küchenpapier eingewickelt und zusätzlich in eine Plastiktüte verpackt werden. Trockene Schnittstellen vor dem Weiterverarbeiten großzügig abschneiden. Frischer Ingwer passt sowohl zu salzigem als auch zu süßem Essen. Besonders gut macht er sich in Wok-Gerichten.

### Joghurt

Kenner genießen ihren Joghurt erst ein paar Tage nach dem Kauf. Der Grund: Joghurt schmeckt intensiver, wenn er ein paar Tage „abgelagert“ ist.

### Kartoffeln einfrieren

Kartoffeln sollten nie roh, sondern immer nur gekocht eingefroren werden. Der Grund: Kartoffeln vertragen keine große Kälte. Bei Temperaturen unter 3°C verändert sich die Stärke und wird bei

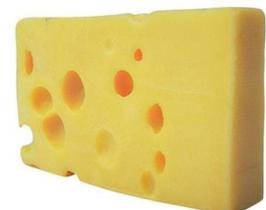
Frost in Zucker umgewandelt. Ein unangenehm süßlicher Geschmack ist die Folge.



### Käse am Stück aufbewahren

Käse ist ein lebendiges Lebensmittel. Er reift, altert und verändert dabei Geschmack und Struktur. Daher muss er mit Sorgfalt gelagert werden. Der Kühlschrank ist keineswegs der ideale Lagerplatz, da er die Lebensmittel austrocknet. Besser ist ein kühler Lagerraum. Hier bleibt der Käse besonders saftig und aromatisch, wenn er in ein mit Wein und Salzwasser angefeuchtetes Tuch gehüllt und in einen Steintopf gelegt wird. Für kleinere Stü-

cke empfiehlt sich die Käseglocke. Frisch- und Schmelzkäse sind allerdings nach wie vor im Kühlschrank am besten aufgehoben.



### Käsearoma

Käse sollte mindestens eine halbe Stunde vor dem Verzehr aus der Kühlung genommen und ausgepackt werden. Denn erst wenn genügend Luft an den Käse herankommt entwickelt er sein Aroma. Dies gilt vor allem für gereifte Käsesorten wie Hart- und Weichkäse.

Weiter in der nächsten  
ENJOY! Aktuell

Quelle:  
Die REWE  
Frische-Fibel  
Bilderquelle:  
www.rewe.de

## Regeln zum gezielten Abnehmen

### Fettarm genießen!

#### Tricks zum praktischen Fatburning

**Trick 5:** Dämpfen ist die fettärmste und gesündeste Garmethode, nicht nur für Gemüse, sondern auch für Fleisch und Fisch. Frische Kräuter sorgen für ein tolles Aroma.

**Trick 6:** Dosiere Öl für Salatsaucen immer ganz genau—am besten mit einem Esslöffel. Beim Essig darfst Du dagegen großzügiger sein.

**Trick 7:** Schummel bei Saucen, Dressings und Dips. Diese Dickmacher lassen sich nämlich mit Gemüsebrühe, Obstsaften oder Joghurt strecken. Eine zerdrückte

gekochte Kartoffel macht alles schön sämig. Auf diese Weise kann man sogar bei Majonäse Kalorien sparen.

**Trick 8:** Viele vollwertige Gerichte werden mit Nüssen und Samen aufgewertet. Das ist prinzipiell sehr gesund. Allerdings sind die Kerne meist extrem fetthaltig und daher sehr, sehr kalorienreich. Deshalb vorsichtiger dosieren, als im Rezept angegeben und keinesfalls großzügiger.

**Trick 9:** Partys überstehst Du mit wenig Alkohol, wenn Du vor jedem echten Drink ein Glas Wasser zu Dir nimmst. Hochprozentiges hat viele Kalorien. Bittere dagegen regen zusätzlich die Verdauung an.

**Trick 10:** Partyhäppchen können unwiderstehlich sein. Greife zu bei Vollkornbrötchen oder Pumpernickel, das stillt den Appetit. Ein bis zwei Häppchen sind genug.

**Trick 11** Dickmacher Geschmessen? Das kommt ganz auf Deine Wahl an. Fischer oder mageres Fleisch sind erlaubt. Die Sauce Bernaise dazu oder die Knoblauchmajonäse muss man ja nicht aufessen. Auch ein Schweinebraten ist erlaubt, wenn die Knödel weggelassen werden, alles Fett und die knusprige Kruste abgeschnitten werden und man sich bei der Sauce zurückhält.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
"fit und Gesund"  
Fatburner

## Erwischt! Versteckte Dickmacher im Alltag!

### 20 Dinge, die unser Körperfett wachsen lassen!

**15. Vitamin-D-Mangel** kann nicht nur Infekte, Kopfschmerzen und Depressionen begünstigen, er macht es uns auch schwer, Gewicht zu verlieren. Denn Vitamin D pusht den Stoffwechsel. Haben wir zu wenig davon wird mehr Fett eingelagert. Studien zeigen: Sobald der Mangel ausgeglichen wird, nehmen wir leicht wieder ab.

**16. Gruppenszwang** Studien haben festgestellt. In Gesellschaft essen wir mehr! Wir passen unser Futterverhalten unterbewusst dem Partner oder den Freunden an und verputzen so locker 20-30 % mehr als allein! Gegenstra-

tegie: nur kleine Portionen nehmen, dafür länger kauen und viel trinken. Und: Gesamtmenge im Blick behalten!

**17. Alkohol** ist für den Körper Gift, das so schnell wie möglich abgebaut werden muss — worunter dann andere Stoffwechselfunktionen



wie der Fettabbau leiden. Außerdem machen Drinks Heißhunger auf Süßes, auch am Tag danach!

### 18. Zu viel Diät

Bei allem Abnehm-Elan dürfen wir niemals die Versorgung mit Nährstoffen vernachlässigen. Denn die liefern Energie und sind Treibstoff für Muskeln, Nerven und Gehirn. Ein Mangel kann unter anderem zu Wassereinlagerungen führen. Am besten in Abnehmphasen regelmäßig die Blutwerte checken lassen und eventuell mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:  
Extraheft von SHAPE  
7/2018

## Fitness-Übung des Monats: Körpermitte stärken

### HERAUFSCHAUENDER HUND

In Bauchlage die Arme strecken, Schultern nach hinten unten schieben und Brustbein herausdrücken. Nur die Füße, nicht die Beine, berühren die Matte.

Drücken Sie den Spann sanft in die Matte. Sie können auch die Knie fersetzen, um den unteren Rücken zu entlasten



Ellenbogen etwas beugen und den Rumpf leicht von einer Seite zur anderen wiegen, um Spannungen zu lösen

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Starke Fingernägel

Mit dünnen, brüchigen Nägeln hatte wohl fast jede Frau schon einmal zu kämpfen, doch auch viele Männer sind betroffen. Was die Nägel angreift und wie sie wieder stark werden.

Meist sind äußere Alltagseinflüsse schuld daran dass sich die Beschaffenheit des Nagels verschlechtert. Der häufige Kontakt mit Chemikalien, wie Spül- Waschmittel, Seife oder Lösungsmittelhaltigen Nagellackentfernern, kann zum Splintern oder Brechen der Nägel führen. Auch künstliche Fingernägel erweichen die Hornschicht und bieten gleichzeitig einen perfekten Nährboden für Bakterien und Pilze. Frauen sind dabei doppelt so häufig wie Männer betroffen.

**Hausmittel**  
Regelmäßige Handpackungen (z.B. Heilerde) können die Nägel wieder schön und stark machen und sol-

len auch bei Nagelpsoriasis helfen. Die Heilerde mit etwas Wasser, Honig und Arganöl vermengen und bis zu 15 Minuten auf den Händen einwirken lassen. Eine Alternative oder Ergänzung zur Handpackung können Ölbäder sein (z.B. Mandel-, Olivenöl), die den Nägeln Widerstandsfähigkeit zurückgeben und die Hände gleichzeitig pflegen.

### Nährstoffmangel

Häufig zeigt die Beschaffenheit der Nägel einen Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und essenziellen Fettsäuren auf. Auch den Eisen-, Zink- und Kalziumhaushalt sollte man gegebenenfalls checken lassen. Gegen solche Mangelerscheinungen kann man sowohl durch die richtige Ernährung als auch durch Nahrungsergänzungsmittel vorgehen.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell