



## Die 10 Feinde der Schönheit

### Themen in dieser Ausgabe:

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

Quelle: Zeitschrift Petra

**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. Pro Monat essen wir unser Körpergewicht. Es lohnt sich, die schlimmsten Sünden zu vermeiden.

### 2. Kaffee

**Wer zuviel davon schlürft, kriegt Cellulite.**

Die erste Tasse. Der erste köstliche Schluck beim Frühstück. Wer möchte



schachmatt setzen. Es erstarrt und verklumpt. Schlacken- und Giftstoffe werden nicht mehr richtig abtrans-

schon darauf verzichten! Aber leider: Wie alles, was Spaß macht, ist auch der Stoff Coffein tückisch. Die Substanz, die uns so außerordentlich munter macht, erweitert auch die Blutgefäße drastisch. Bei Kettenschlürferinnen bedeutet das Couperosegefahr, „geplatzte Äderchen“ auf den Wangen. Und noch was: Coffein übersäuert den Organismus. Das kann den Stoffwechsel des Bindegewebes

portiert. Sie bleiben im Gewebe stecken und blähen die Fettzellen bis zur dreifachen Größe auf. Dann droht, auf Dauer, Cellulite.

**Tipp:** 2-3 Tassen schaden nichts. Wer mehr „Stoff“ am Tag braucht, kann auf grünen Tee umsteigen. Der hat genausoviel Power.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

## 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: 17:00-18:00 h  
 Donnerstag: 18:00-19:00 h  
 (Neu ab 13.03.2025)  
 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 Rehaverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!**

### Spruch des Monats:

„Wer anderen schmeichelt, dem wird auch geschmeichelt; wer andere verleumdet, der wird auch verleumdet.“

Quelle: Tan Kiao

## 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.

### Einiges Auslassen

So schön es ist, das Leben voll auszuschöpfen, immer Zeit für Freunde zu haben, keine Gelegenheit zu versäumen – oft artet das in Stress aus. Die gute Nachricht: Wir dürfen das Sofa sehr wohl einer Party vorziehen. Man soll sogar manch-

mal einfach ruhig herumliegen, statt superaktiv zu sein.

### Mitagsschlaf halten

Es gibt Luxus, der nichts kostet. Luxus, den man einfach so genießen kann. Ein kleines Schläfchen etwa. Wo bei das eigentlich gar kein reiner Luxus ist, sondern eine großartige Möglichkeit, sich selbst gesund und fit zu halten. Studien haben gezeigt: Wer mittags ein wenig ruht ist wesentlich weniger anfällig für Infektionen. Am wirkungsvollsten ist es übrigens, wenn man dabei nicht im Hinterkopf hat: Ich mach jetzt einen Power-Nap, um anschließend noch mehr leisten zu können. Denke lieber: Das gönne ich mir!

### Ziele überdenken

Gebügelte Bettwäsche mag am ersten Tag hübsch aussehen. Am zweiten ist sie aber

schon wieder kumpelig. Da kann man sich fragen: Lohnt sich der Aufwand? Oder wäre es nicht netter, in der Zeit ein bisschen vor sich hinzutrödeln? Wer seine gebügelte Bettwäsche natürlich total gern at, kann auch bei anderen Tätigkeiten fauler werden: den Staub auch mal übersehen! Man muss nicht alles superperfekt machen!

### Pause machen

Viele tendieren dazu, erst dann eine Pause einzulegen, wenn sie schon völlig erschöpft sind. Experten raten, dies viel früher zu tun. Denn dann brucht man gar nicht so lange, um sich wieder frisch zu fühlen.

**Denke immer daran: Das Leben ist viel zu schön, um sich ständig hetzen zu lassen.**

Quelle und Bildquelle:  
 Zeitschrift Lisa 22/2018

## Mein gesundes Schlafzimmer

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

### Wände: Die Farbe der Entspannung

Ein zartes Bonbonrosa ist die geeignete Farbe für das Schlafzimmer – es beruhigt und senkt nachweislich schon nach Minuten merklich den Blutdruck. Rot und Gelb gelten als nicht so förderlich fürs Einschlafen. Ebenfalls wirksam: Blau. Es wird mit Ruhe und Kühle assoziiert und fördert dabei die Entspannung. Außerdem wirken kleine Räume durch einen blauen Anstrich größer. Aber: individuelle Vorlieben

haben auch ihre Berechtigung.

### Temperatur: Erlaubt ist, was gefällt.

Während Experten früher 16-18°C empfohlen haben, raten sie heute allgemein zu einer Raumtemperatur, bei der man weder schwitzt noch friert. Das ist individuell ganz verschieden und hängt natürlich auch von dem bevorzugten Bettzeug und der Schlafbekleidung ab.

### Ausrichtung: Besser nicht freistehend

Stelle Dein Bett am besten mit dem Kopfteil an die Wand. Im Schlaf will man sich schließlich beschützt

fühlen und braucht deshalb „Rückendeckung“. Fenster oder Türen in der Wand hinter dem Bett oder auch freistehende Betten sind also zu vermeiden.

Übrigens. Das behütende Dach eines Himmelbetts gibt ebenfalls Sicherheit.

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!!

## Der Frühling – 2025

Vorbei ist die schöne Winterzeit,  
vorbei auch Frost und Kälte.  
Überall keimt neues Leben,  
der Frühling kommt in Bälde.

Man sehnt sich jetzt nach neuem Leben,  
nach grünen Wäldern, Blumen, Wiesen.  
Im Jahreszyklus gibt`s nichts Schöneres,  
als Lenzens Ankunft zu genießen.

Etwas früher sprießen schon die Blümchen,  
Schneeglöckchen erfreuen uns mit ihrer Pracht.  
frühmorgens hört man Vöglein zwitschern,  
die Natur, sie ist vom Winterschlaf erwacht.

Hyazinthen, Krokusse, Veilchen blühen,  
Amseln trillieren klangvoll wunderschöne Lieder,  
über Wälder, Wiesen Düfte ziehn,  
betörend lieblich riecht der Flieder.

Auch Anemonen, Primeln, Gänseblümchen  
entdeckt man schon auf Auen, Feldern,  
und unsere Zugvögel, z.B. Kraniche, Störche,  
laut klappernd, schreiend ihre Ankunft melden.

Ein Ritual ist`s, dass sich wiederholt  
stets im Zyklus unserer Jahreszeiten.

Jetzt kann man sich, ob GROSS  
ob KLEIN  
schon auf den Sommer vorbereiten.

Quelle: Winfried Raddatz

Danke Winfried für das aktuelle Gedicht!!!  
Dein Team vom ENJOY!



## 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.

### Nervöser Hautausschlag

#### Stutenmilch

Eine Studie der REHA-Klinik in Graal-Müritz hat ergeben, dass Stutenmilch die Durchblutung der Haut fördert, den Stoffwechsel verbessert und zur Glättung der Haut beiträgt.

**Tipp:** Tiefgefrorene Milch (Apotheke) auftauen lassen und jeden Morgen eine halbe Stunde nach dem Frühstück trinken.

**Wissenswertes:** Stutenmilch wirkt gegen Darmerkrankungen, indem sie die Milchsäuregärung aktiviert, die Anzahl der darmaufbauenden Bifidusbakterien steigert und so den Darm beruhigt. Täglich 3 Gläser trinken.

### Ringelblume

Dänische Wissenschaftler haben jetzt nachgewiesen, dass Ringelblumen das Hautbild verbessern. Ihre Inhaltsstoffe (u.a. Flavonoide, Karotinoide) kurbeln den Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut an.

**Tipp:** Bei Hautausschlägen 4-mal täglich eine Salbe aus Ringelblumenextrakten auftragen..

**Wissenswertes:** Die Ringelblume hat auch eine schleimlösende Wirkung, befreit verstopfte Bronchien und Luftwege: 10 g getrocknete Blüten zehn min. in heißem Wasser sieden und anschließend trinken.

### Kopfschmerzen

#### Weidenrinde

Das Salicin der Weidenrinde wird in der Leber zu Salicylsäure umgewandelt. Diese Säure lindert schnell die Beschwerden und ist deswegen die Basis vielen Kopfschmerzmittel

**Tipp:** Bei akuten Schmerzen 2 Tabletten mit purem Weidenrindenextrakt

(Apotheke) mit 0,3l Wasser einnehmen.

**Wissenswertes:** Bei gleichzeitiger Einnahme von Entzündungshemmern ist das Risiko für Magen-Darm-Blutungen erhöht, die Wirkung von Gichtmitteln kann verringert werden..

### Pfefferminze

Prof.Dr. H. Göbel entdeckte: Pfefferminzöl wirkt bei Kopfschmerzen ebenso gut wie 100 mg Paracetamol. Das Öl hemmt die Wirkungen von Schmerzbotenstoffen im Gehirn.

**Tipp:** 5 Tropfen reines ätherisches Pfefferminzöl bei akuten Schmerzen alle 10 Min. auf Stirn und Schläfen verteilen.

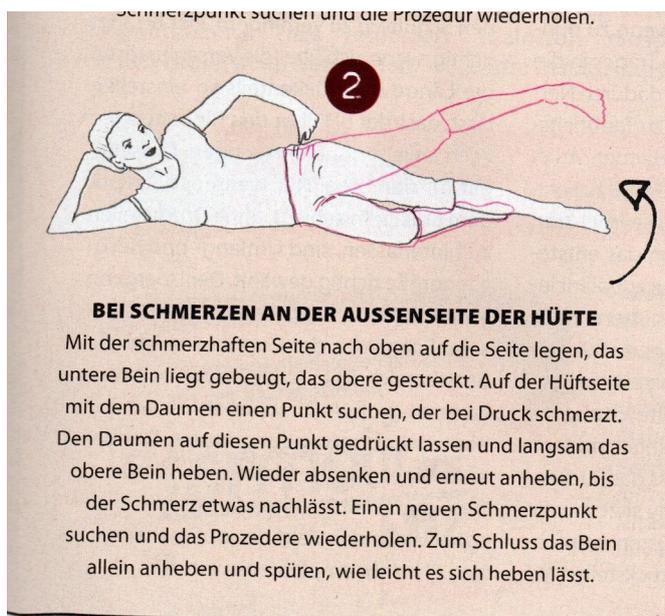
**Wissenswertes:** Bei Kleinkindern darf Pfefferminzöl nicht im Gesicht aufgetragen werden, da dies zu Krämpfen führt.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
Good Health  
Nr. 5/2015

## Selbsthilfe für unser Hüfte



Quelle:  
Good Health Nr. 5/2015



## Fitness-Übung des Monats: Push-up



**5 JUMPS**  
Im Stand die Füße hüftbreit öffnen. Arme in die Taille stützen, Beine beugen, ohne dass die Knie über die Zehenspitzen ragen, Oberkörper leicht vorneigen (A). Füße kräftig vom Boden abdrücken, so hoch wie möglich in die Luft springen, Arme nach oben ziehen. Bei der Landung in den Knien nachgeben (B). 8 x

### TIPP

Ob im Büro, beim Autofahren oder im Kino - für eine kurze Einheit Po-Gym ist immer Zeit! Pobacken im Sitzen kräftig anspannen, 5 Sekunden halten, lösen. 10 x

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.

### 2. Vegetarier und Veganer leben gesünder als Fleischesser

Nicht wenn es sich um moderaten Fleischkonsum handelt — dann leben Fleischesser sogar gesünder als Vegetarier! Forscher von der Universität Graz konnten jetzt erstmals wissenschaftlich belegen: Fleischesser leider vergleichsweise seltener an Krebs (mit Ausnahme von Darmkrebs, der durch einen überdurchschnittlichen Fleischkonsum häufiger auftritt), Herzinfarkten oder Allergien als Vegetarier oder Veganer. Der Grund. Tierische Fette sind gesünder als bisher angenommen. In

ihnen stecken sämtliche essentiellen Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe in dem Verhältnis, in dem der Körper sie benötigt.

### Das Forscher-Fazit:

Mischkost-Ernährung ist für den Körper besser als einseitiges Essen. Das bestätigt auch ein Studie der Universität Hildesheim, nach der Menschen, die Vegetarier werden, häufiger an Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Beschwerden leiden. Laut der Krankenkasse AOK liegt das Hauptrisiko einer rein vegetarischen Ernährungsweise im Wegfall bestimmter Nährstoffe und Proteine sowie der Vitamine B12, D, E oder K. Auch ein Mangel an Zink, Eisen und Calcium kann durch den Verzicht auf Fleisch entstehen.

### 3. Soja ist gesünder als Fleisch

Nur wenn man es nicht überdosiert. Soja liefert viel wertvolles Eiweiß und

dient Vegetariern daher als idealer Fleischersatz. Und Soja hat durchaus auch positive Gesund-Effekte: Es kann verdauungsfördernd und blutfettsenkend wirken. Doch ganz unbedenklich ist der Verzehr von Soja nicht: Es enthält sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Isoflavone, die bei Überdosis Störungen der Bauchspeicheldrüse und sogar eine krebsfördernde Wirkung zeigten. Die Food and Drug Administration der USA (FDA) wertete mehr als 50 unabhängige Studien aus und empfiehlt nicht mehr als 25g Sojaprotein pro Tag — das entspricht ungefähr 300g Tofu oder 800 ml Sojamilch. Bei einer rein vegetarischen oder veganen Ernährung kann die menge jedoch leicht überschritten werden.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell