



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 04/2021

1. April 2021



Themen in dieser Ausgabe:

- Öffnungszeiten für Ostern
- 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

Öffnungszeiten Ostern Das Team vom ENJOY! wünscht Frohe Ostern



Öffnungszeiten für Ostern:

Karfreitag, 02.04.21: 10:00 bis 22:00 Uhr
Ostersamstag, 03.04.21: 10:00 bis 18:00 Uhr
Ostersonntag, 04.04.21: 10:00 bis 18:00 Uhr
Ostermontag, 05.04.21: 10:00 bis 22:00 Uhr



Vergänglichkeit/Erinnerung – Gedicht von Winfried Raddatz

Kaum ist man auf die Welt gekommen,
beginnt die Lebenszeituhr schon zu ticken.
Du bist s o f o r t Vergangenheit,
mußt auf selbige zurück gleich blicken.

Dies zieht sich hin durch`s ganze Leben,
Schlechtes/Schönes, was man irgendwann ein-
mal erlebt,
wird`s auf einmal nicht mehr geben,
die Zeit hat es hinweggefegt.

Man sieht, wie alles ist vergänglich,
selbst wenn`s zu schön war in der Gegenwart.
Auf unsrer Erde gibts kein ewig/lebenslänglich.
Vieles bleibt uns da erspart.

Unvorstellbar wär` die Zukunft,
gäb`s im Rückblick keine Vergangenheit.
Schlimm, man könnte sich an gar nichts mehr
erinnern,
was einstens einmal Freud` bereitet.

Von Erinnerungen zu zehren
ist eine Gnade, die nur uns Menschen
vorbehalten.
Sie gibt Kraft, sich in der Gegenwart
auch zu bewähren,
und um eine neue Zukunft zu gestalten.

Kaum ist was vergänglicher als das
menschliche Leben,
drum sollte man nach schönen
„Erinnerungen“ streben.
Weil unser kurzes Gastspiel hier auf
Erden zum Gedenk,
bleibt weiterhin, für alle Ewigkeit, ein
himmlisches Geschenk.

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 Corona-bedingt folgende:

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

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

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

Unsere Reha-Kurse sind wieder gestartet, aber nur in eingeschränktem Maße!

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Spruch des Monats:

„Ihr denkt stets an das, was ihr behalten oder verlieren könnt. Denkt doch an das, was ihr geben könnt!“

Quelle:
Romain Rolland



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.

Mineralstoffe

- Mineralstoffe sind im Körper in kleinen Mengen vorhanden: Sie stellen nur bis zu 4 % des Körpergewichts.
- Diese anorganischen Substanzen sind für ein breites Spektrum lebenswichtiger Prozesse notwendig, von der Knochenbildung bis hin zur normalen Funktion von Herz und Verdauungssystem.
- Bestimmte Mineralstoffe werden mit der Vorbeugung von Osteoporose und von anderen chronischen Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- Der Mensch muss seine normalen Mineral-

stoffvorräte über die Nahrung auffüllen.

- Von den über 60 verschiedenen Mineralstoffen in Körper gelten nur 22 als unverzichtbar.
- Hiervon werden sieben — Kalium, Chlorid, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium und Schwefel — als Mengenelemente bezeichnet.
- Die übrigen 15 Mineralstoffe nennt man Spurenelemente, weil sie jeden Tag nur in winzigen Mengen benötigt und meist in Mikrogramm also Millionstel Gramm, gemessen werden.

Pflanzliche Heilmittel

- Diese Präparate werden aus Pflanzen zubereitet, häufig aus Blättern, Stängeln, Wurzeln, Rinde, Knospen und Blüten.
- Viele Pflanzenteile können im Naturzustand verwendet werden oder lassen sich zu Tabletten, Kapseln, Pulvern, Tinkturen

und anderem verarbeiten.

- Ein pflanzliches Mittel kann alle nachgewiesenen Inhaltsstoffe einer Pflanze enthalten oder nur ein bis zwei isolierte Inhaltsstoffe, die ihr erfolgreich entnommen wurden.
- Viele pflanzliche Heilmittel haben zahlreiche aktive Komponenten, die nur zusammen mit anderen eine therapeutische Wirkung zeigen.
- Bei manchen Heilmitteln sind die spezifischen Wirkstoffe noch nicht identifiziert. Um die volle Wirkung zu erzielen, wird daher die ganze Pflanze verwendet.

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

ENJOY!
Wellness- & Fitness World

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 zurechtkommen

Gluten-Unverträglichkeit: Das Kleber-Eiweiß macht Ärger.

Immer mehr Menschen klagen über Probleme beim Verzehr von Weizen und anderem Getreide. Das kann verschiedene Ursachen haben: Bei etwa 0,4 % der Bevölkerung ist es die Autoimmunerkrankung Zöliakie. Betroffene reagieren auf das Getreideeiweiß

Gluten mit einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut. Folge. Die Darmzotten bilden sich zurück, die Schleimhaut verflacht und kann nur noch wenige Nährstoffe in den Körper schleusen. Die einzig mögliche Therapie ist, glutenhaltige Nahrungsmittel lebenslang strikt zu meiden. Was sehr viel umfasst, weil das Kleber-Eiweiß Gluten außer in Weizen auch in Dinkel, Gerste, Roggen, Durum, Emmer, Triticale, Kamut, Bulgur und Couscous vorkommt. Die wachsende Palette an glutenfreien Produkten schafft für die Betroffenen zum Glück Erleichterung. Nicht ganz so einschränkend bei der Lebensmittelauswahl ist eine reine Weizenallergie, an der etwa 01, bis 0,5 % der Bundesbürger leiden. Um Beschwerden zu vermeiden, sind bei dieser Erkrankung nur alle Weizenprodukte tabu. Dazu zählen natürlich auch sol-

che mit Einkorn, Emmer, Kamut, Grünkern und Dinkel. Roggen, Gerste und Hafer sind dagegen erlaubt. Beschwerden nach Genuss von Brot und anderen Getreideprodukten kann nicht zuletzt auch die sogenannte Glutensensitivität auslösen. Sie ist erst seit 2012 als Krankheitsbild erkannt. Über die Häufigkeit gibt es derzeit nur vage Aussagen. Möglicher Auslöser sind bestimmte Eiweiße namens Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), die Bestandteile des Glutens sind. Was bedeutet: Auch bei einer Sensitivität ist glutenfreie Ernährung angesagt, allerdings nicht ganz so strikt und nicht unbedingt lebenslang wie bei einer Zöliakie. Die individuelle Toleranzschwelle lässt sich am besten mit Hilfe einer Ernährungstherapie herausfinden.



Quelle und Bildquelle: Eathealthy 6-7/2015

Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber
 Bildquelle: https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/61WxWWD2puL._SL1080_.jpg

Kosmetik zum Selbermachen: Honig-Straffungsmaske

Zutaten:
 1 EL reiner Bienenhonig
 1 Messerspitze Agar-Agar-Pulver

Zubereitung:
 Erwärme den Honig auf dem kochenden Wasserbad. Vom Feuer nehmen, Agar-Agar zufügen und alles gründlich verrühren. Sobald die Mischung dicklich wird, sofort auftragen..

Anwendung/Wirkung:
 Mit einem breiten Pinsel wird die angenehm warme Mischung auf Gesicht und Hals aufgetragen. Nach 20

Minuten Einwirkzeit legt man eine feuchtwarme Kompresse auf, um die starre Maske zu erweichen. Nun mit viel warmen Wasser abwaschen.



Die stark straffenden Wirkung des Agar-Agar wird in dieser Maske durch die Zugabe von hautpflegendem Bienenhonig gemildert. Die Honig-Straffungsmaske eignet sich als wohltuende Erfrischungsmaske bei schlecht durchbluteter, grauer und großporiger Haut.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Die REWE Frische-Fibel -Expertentipps von A-Z



Kräuter schneiden

Frische Kräuter sollte man nicht auf einem Holzbrett schneiden. Dieses saugt den Saft der frischen Kräuter auf. Besser ist ein Brettchen aus Glas oder Plastik

Kräuter einfrieren

Frische Kräuter können gut eingefroren werden. Man schneidet die gewaschenen, abgetropften Kräuter klein und friert sie portionsweise in Beutelchen oder Eiswürfelschalen ein. Später gibt man sie einfach tiefgefroren ins fertige Gericht, in dem sie gleich auftauen.

Kühlschrankordnung

Ein richtig eingeräumter Kühlschrank hält die Lebensmittel länger frisch und hilft außerdem beim Stromsparen. Achte darauf, dass der Kühlschrank nicht überfüllt ist, sonst kann die Luft nicht zirkulieren.

Auch sollten die Lebensmittel nicht die Kühlschrankrückwand berühren. Sie verderben sonst schneller und man verbraucht unnötig viel Strom. Wähle im Kühlschrank außerdem die richtigen Kältebereiche für die unterschiedlichen Lebensmittel: die etwas wärmeren Türfächer für Butter, Saucen, Marmelade und Getränke. Die beiden oberen Fächer für Milchprodukte, Käse, zubereitete Speisen und alles andere, das nicht zu kalt gelagert werden sollte. Das unterste Fach direkt über dem Gemüsefach ist der kälteste Ort und damit ideal für leicht verderbliche Lebensmittel. Wurst, Fleisch und Fisch sind hier bestens aufgehoben. Obst und Gemüse gehören mit einigen Ausnahmen in die 8-13 °C kalte Gemüseschublade.

Lachs, geräuchert

Eine angebrochene Packung Räucherlachs muss immer kühl gelagert und der Fisch rasch verzehrt werden. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt nur, solange der Lachs originalverpackt ist. Zum Einfrieren von Resten sollte unbedingt eine neue Folie verwendet werden.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
 Die REWE
 Frische-Fibel
 Bilderquelle: <https://images-na.ssl-images->

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Tricks zum praktischen Fatburning

Trick 12:
Entfette Dein Frühstücksbrotchen! Unter Käse, Wurst oder Schinken kannst Du auf Butter verzichten, Marmelade schmeckt auch auf Quark.

Trick 13:
Salate sind nicht unbedingt Schlankmacher. Der Esslöffel Öl zu viel, Zutaten wie Avocados, Eier oder Speck sowie Dressings mit Sahne oder Majonäse machen aus der Magerkost eine Kalorienbombe.

Trick 14:
Nudeln machen satt und glücklich - wenn sie in einer leichten Sauce serviert werden. Saucen wie Pesto oder Car-

bonara sind absolut tabu, sie enthalten eine Menge überflüssiger Kalorien.

Lecker kochen mit Fatburnern

Schlemme Dich schlank mit selbst zubereiteten Köstlichkeiten und Speisen, die die Fettverdauung ankurbeln und zudem noch gesundheitsfördernd sind.

Falls nicht anders angegeben, gelten die nachfolgenden Rezepte für zwei Personen.

Feigenmüsli

Zutaten:
4 frische Feigen
400 g Magerjoghurt
2 EL Haferflocken
1 TL Honig
1 TL gehackte Mandeln

Zubereitung:

Feigen waschen, trockentupfen und in kleine Stückchen schneiden. Den Magerjoghurt gut mit den Haferflocken und Feigen verrühren. Mit dem Honig süßen.

Schließlich die gehackten Mandeln über das Müsli streuen.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

Erwischt! Versteckte Dickmacher im Alltag!

20 Dinge, die unser Körperfett wachsen lassen!

19. Saftige Bilanz
Gesund in den Tag starten mit einem Glas Orangensaft oder Smoothie? Leider enthalten Fruchtgetränke nicht nur Vitamine und Ballaststoffe, sondern auch jede Menge Kalorien. Im Vergleich: 100 ml Orangensaft schlägt mit 42 kcal sogar die gleiche Menge Cola mit 37 kcal. Darum: Auf Schorlen umsteigen oder Kalorienmenge bewusst in den Tagesbedarf einrechnen.

20. Sit Down
Wir essen häufiger im Stehen, als wir vielleicht zunächst glauben. Egal ob beim Schminken oder an der Bushaltestelle: Wenn wir uns keine Zeit nehmen,

uns hinzusetzen, kauen wir unterbewusst weniger und stopfen mehr in uns hinein, als uns lieb ist. Was hilft? Ein klares Verbot an sich selbst, im Stehen zu essen!

Der perfekte Teller — 100 % richtig!
Was sollen wir essen und wie viel? Egal ob zum Frühstück, Lunch oder Abendessen: So in etwa sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus!

50% Gemüse
Die Hälfte auf unserem Teller sollte aus Gemüse oder Salat bestehen. Beides steckt voller lebenswichtiger Mineralstoffe und Vitamine und hat relativ wenig Kalorien. Idealerweise verzehren wir 400 g täglich. Mehr ist immer

erlaubt. Nur beim Obst müssen wir aufpassen. Hier sollte die Tagesmenge von 250 g nicht überschritten werden — wegen des hohen natürlichen Zuckergehalts und der damit verbundenen Kalorien.

25 % Kohlenhydrate
Kartoffeln, Vollkornreis und -nudeln, Vollkornbrot und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen sind nicht nur unsere wichtigsten Energielieferanten und geben uns Power für den Tag, sondern halten auch lange satt.

25 % Proteine
Gesunde Eiweiße und Fette in Fisch, Fleisch und Milchprodukten sind essenziell für unseren Organismus. Vegetarier greifen zu Tofu, Nüssen, Eiern, Magerquark etc.

Quelle und Bildquelle:
Extrahft von SHAPE
7/2018

Fitness-Übung des Monats: Körpermitte stärken

Viel Spaß beim Üben!

Falls der Abstand der Fersen zum Boden sehr groß ist, setzen Sie die Füße ein paar Zentimeter weiter nach vorn. Wenn Sie nämlich den ganzen Fuß aufsetzen können, wird die Haltung nicht nur stabiler, Sie profitieren auch mehr von der Dehnung



Gespreizte Finger geben dem Körper bei Asanas wie Brett, Hund oder Handstand eine solide Basis, sodass Sie Kraft aufbauen und Verletzungen vorbeugen. Spreizen Sie die Finger, als würden Sie im nassen Sand graben

HERABSCHAUENDER HUND

Sie stehen auf allen vieren. Stellen Sie die Zehen auf, drücken die Hüfte nach hinten oben und strecken die Beine. Finger spreizen. Drücken Sie die Schultern Richtung Boden und entspannen

den Nacken. Handflächen gegen den Boden pressen und mit den Füßen ein paar Zentimeter nach hinten wandern. Hüften heben, Fersen absenken. Kopf und Schultern entspannt halten.

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.

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.



Erkrankungen

Brüchige Nägel können auch ein Symptom einer ernsthaften Erkrankung sein. Spätestens wenn die Nägel sich verfärben oder der Nagel sich vom Nagelbett ablöst, sollte man zum Arzt. Mögliche Ursachen sind dabei Unterfunktion der Schilddrüse oder Hauterkrankungen wie beispielweise Schuppenflechte oder Nagelpilz. Auch bei einer chronischen Form von Rheuma sind die Nägel oft betroffen

Behandeln von innen und außen

Es gibt viele Möglichkeiten, gegen splitternde Nägel vorzugehen, die meisten Therapiemaßnahmen lassen sich einfach von zu Hause aus umsetzen. So ist das wichtigste Stichwort in diesem Zusammenhang die Ernährung. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke, wie zum Beispiel Biotin- oder Siliziumprä-

parate, Zink und Kieselerde, stärken die Nägel. Für die äußere Anwendung eignen sich außerdem Kieselsäurehaltige Nagellacke oder Lacke, die Hydroxypolychitosan enthalten und so einen Schutzfilm hinterlassen. Diese Lacke sind glanz- und farblos, lassen sich mit Wasser abwaschen und sind damit auch besonders interessant für Männer, die ihre Nägel pflegen wollen.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell