ENJOY! Aktuell

Ausgabe 04/2022 1. Mai 2022

Themen in dieser Ausgabe:

- 18 Jahre ENJOY!!
- smile.amazon.de für unseren Rehasport-verein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Wohnungssuche einer Trainerin
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Kooperation mit SportScheck
- ThaiYogaMassage
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Fruktose-Malabsorption
- Scheine für Vereine
- Fitnessübung des Monats
- Endlich Frische-Saison

Das ENJOY! feiert sein 18-jähriges Bestehen

Am 1. Mai 2004 hatten wir eröffnet. Nun sind wir schon 18 Jahre für Euch da.

Auf diesem Wege möchten wir uns ganz herzlich bei allen unseren Mitgliedern für die schöne Zeit und die vielen gemeinsamen Stunden, die wir nun schon zusammen verbracht haben, bedanken.
Wir freuen uns auf die nächsten Jahre und hoffen 2024 dann eine große Feier zum 20-Jährigen ausrichten zu können.

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.

Unser Rehasportverein Schwanheim e.V. hat sich bei smile.Amazon.de registriert und würde, wenn Ihr über smile.amazon.de einkauft und ihn als Empfänger auswählt 0,5 % Eures Umsatzes von Amazon gespendet bekommen. Für Euch und den Verein ist es kostenlos! Wenn ihr über smile.amazon.de einloggt, ist alles wie immer bei Amazon, außer dass der Rehaverein von Euren Umsätzen profitieren könnte.
Der Rehasportverein Schwanheim e.V. sagt schon einmal vielen Dank an alle, die zukünftig über smile.amazon.de einkaufen und ihn als Begünstigten auswählt.

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: 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: 13:30-14:30 h
Donnerstag: 12:30-13:30 h
Donnerstag: 20:00-21:00 h
Freitag: 11:30-12:30 h
Freitag: 15:00-16:00 h
Freitag: 16:15-17:15 h
Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport"

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Wohnungssuche einer Trainerin:

Hallo liebe ENJOY!-Mitglieder, vielleicht kennt jemand jemanden, der jemand kennt ;) Gerrit und ich suchen leider seit einiger Zeit ohne Erfolg eine Wohnung in Schwanheim.

Eckdaten:
3 Zi, ab ca. 70m², vorlieb mit Balkon, max. 1.200 € warm. Falls ihr etwas hört, wären wir sehr dankbar, wenn ihr euch bei uns meldet.

Viele Grüße, Laura und Gerrit ☺
015733132974

Spruch des Monats:

„Schnell verliert die Nacht ihre Schatten, denn ich kann an morgen denken."

Quelle:
Sophia Miller

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.

Vitamin B_6

Vitamin B_6 ist für alle Wachstums- und Differenzierungsprozesse im Körper unerlässlich.

Was sind ist Vitamin B_6?
Dieses „Arbeitstier" unter den Nährstoffen ist vermutlich an mehr Körperprozessen beteiligt als jedes andere Vitamin. Trotzdem nehmen viele ältere Menschen nicht genügend davon auf.

Wie wirkt Vitamin B_6?
Vitamin B_6 ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Es unterstützt die Zellen beim Aufbau von Eiweiß, stellt Botenstoffe wie Serotonin für das Gehirn (Neurotransmitter) her, setzt gespeicherte Energie frei und macht noch vieles mehr. Zusammen mit Folsäure und Vitamin B_{12} hilft dieses Vitamin nämlich mit ,den aminosäureähnlichen Stoff Homocystein abzubauen, der ein Risikofaktor für das Herz-Kreislauf-System darstellen kann.

Wie viel Vitamin B_6 braucht man?
Die Empfehlung für die Tageszufuhr liegt für Frauen bei 1,2 mg, für Männer bei bis 1,5 mg.

So nimmt man Vitamin B_3 richtig ein.
In Nährungsergänzungsmittel ist eine Tagesmenge von bis zu 6,3 mg zulässig.

Welche Nahrungsmittel liefern Vitamin B_6?
Lachs, Avocado, Bananen, Leber, Putenbrust und Fisch sind gute B_6-Lieferanten

Warnhinweis:
Sprich bei Erkrankungen immer mit Deinem Arzt, bevor Du Ergänzungsmittel einnimmst.

Wusstest Du, dass Bananen zwar reichlich Vitamin B_6 enthalten, aber bereits eine einzige 5-mg-Tablette so viel Vitamin B_6 liefert wie etwa 10 Bananen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Reader's Digest Broschüre

Kooperation mit SportScheck

Ab sofort haben wir eine Kooperation mit der Firma SportScheck!

Für unsere Mitglieder und Mitarbeiter gibt es 10-fach Punkte auf den ersten Einkauf
10 % Preisnachlass auf das komplette SportScheck Sortiment und
30 % Nachlass auf alle Filialservices und die Testequipent der Firma SportScheck.

Wir haben für Euch einen Link, mit dem Ihr Euch bei SportScheck anmelden könnt und die Prozente zu erhalten.

Euer Team vom ENJOY!

SportScheck

Ab sofort im ENJOY! Thai-Yoga-Massage!!

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen! Lecker kochen mit Fatburnern

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

Rindfleisch-Curry

Zutaten:
300 ml ungesüßte Kokosmilch
1 TL rote Currypaste
300 G Rinderhüftsteak
150 g Bambussprossen
1/2 rote Paprikaschote
3 Zitronenblätter
1 TL Palmzucker
6 EL Gemüsebrühe
Abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 EL frische Korianderblättchen

Zubereitung:
In einem breiten Kochtopf Kokosmilch mit Currypaste bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden. Bambussprossen in einem Sieb kalt abspülen, kurz abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Beides in die Kokosmilch geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Paprikaschote putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronenblättern, Palmzucker, Brühe und Zitronenschale in den Kochtopf geben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Korianderblättchen bestreuen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/784841181738578/bilder/282424/crop-600x400/kokoscurry-mit-rindfleisch-und-gemuese.jpg

Fruktose-Malabsorption: Das Transportsystem schwächelt

Nicht verwechseln mit der Fruktose-Intoleranz!

Sie kommt im Gegensatz zur harmlosen Malabsorption nur sehr selten vor und ist eine schwere Erkrankung, die auf einem angeborenen Enzymdefekt beruht. Die Patienten müssen lebenslang eine streng fruktosefreie Diät einhalten.

Diese Unverträglichkeit ist weit verbreitet: zwei Drittel der Kinder und ein Drittel der Erwachsenen reagieren auf Fruktose mit Beschwerden.
Die meisten Menschen tolerieren gewisse Mengen Fruktose, wenn sie einige Regeln beachten:

- Obst in kleinen Portionen über den Tag verteilt essen.
- Traubenzucker (Glukose) fördert die Aufnahme von Fruktose ins Blut. Bananen oder Honigmelonen, die gleich viel oder mehr Glukose als Fruktose enthalten, sind deshalb verträglicher als Äpfel und Birnen, in denen der Anteil an Fruchtzucker deutlich überwiegt.
- Auch Haushaltszucker, der aus je einem Molekül Glukose und Fruktose besteht, kann in kleinen Mengen meist ohne Probleme verzehrt werden.
- Den Zuckeraustauschstoff Sorbit dagegen meiden. Er blockiert den Fruktosetransport und verstärkt so die Beschwerden. Der Zuckeralkohol kommt in einigen Früchten vor –.B. in Birnen - sowie in kalorienreduzierten und zuckerfreien Süßigkeiten.
- Problematisch sind auch die anderen Zuckeralkohole wie Xylit, Mannit, Maltit und Isomalt. Von ihnen kann der Darme generell nur kleine Mengen aufnehmen.

Was die Zutatenliste verrät: Diese Begriffe weisen auf Fruktose oder Zuckeralkohole in den Nahrungsmittel hin: Fruchtzucker; Fructose -Glucose-Sirup, Honig, Apfelkraut, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Inulin, Sorbit (E420), Mannit (E421), Isomalt (E953), Maltit (E965), Laktit (E966).

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Eathealthy
Juni/Juli 2015

SCHEINE FÜR VEREINE

ENJOY! Wellness -& Fitness World

REWE Dein Markt

Rehasportverein Schwanheim e.V.

Rehasportverein Schwanheim e.V. -

Ihr kompetenter Parter für Rehabilitationssport!

Rehaverein Schwanheim e.V

Wir sammeln Vereinsscheine!

Pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinsschein im REWE und nahkauf Markt sowie im REWE Onlineshop sichern und unserem Sportverein tolle Gratisprämien ermöglichen.*

Ausgabe der Vereinsscheine: 25.04 - 05.06.2022

Gemeinsam für unseren Sportverein.

*Ausgabe der Vereinsscheine bis 05.06.2022, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefürvereine

ENOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

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

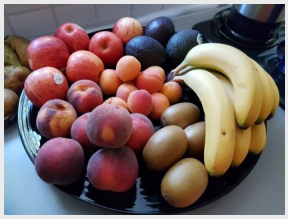
Telefon: 069 - 98 55 88 80
Fax: 069 - 98 55 88 81
E-Mail: info@fitness-schwanheim.de
Homepage: www.fitness-schwanheim.de

Quelle und Bildquelle:
Women's Health Easy
schlank mit Power-Yoga

Fitness-Übung des Monats: Gekreuzte Knie

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Endlich Frische-Saison

Welche Vitamine und Mineralstoffe stecken in heimischem Obst und Gemüse?

Sicherlich, ein Smoothie mit Gojiibeeren, Kaktusfeigen und Cherimoyas klingt wunderbar gesund und exotisch. Doch heimisches Obst und Gemüse ist in der Regel ebenso lecker und steht seinen weit gereisten Verwandten auch in Sachen Nährstoffen in der Regel in nichts nach. Aus diesem Grund lohnt sich ein Blick in bzw. auf die hiesigen Gärten und Felder.
Aufgrund der Vielfalt an heimischen Obst und Gemüse kann hier nur ein kleiner Einblick gegeben werden. Dieser zeigt, dass man nicht in die Ferne schweifen muss, um sich gesund zu ernähren. Auch in Sachen Nachhaltigkeit macht sich der Apfel aus der Region sicher besser als die Papaya aus Übersee.

Leckeres Obst

Apfel

„An apple a day keeps the doctor away" (ein Apfel am Tag erspart den Arzt). An diesem alten englischen Sprichwort ist tatsächlich etwas dran. Denn in Äpfeln steckt in der Regel eine gesunde Kombination auszahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, die jedoch von Sorte zu Sorte stark variieren, sodass keine einheitlichen Angaben möglich sind.

Äpfel enthalten zudem das sogenannte Pektin, ein Art Faser, die die Verdauung fördert und den Cholesterinspiegel senken soll.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Orthopress Ausgabe 3/2020