# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 05/2019 1. Mai 2019

**Themen in dieser Ausgabe:**


- 15 Jahre ENJOY!
- ENJOY!-Flohmarkt
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Leinsamen — sanfter Turbo für die Verdauung
- 7 Pflanzen für mehr positive Energie
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Gesundheitstipp
- Fitnessübung des Monats
- Tipps für den Notfall


## 15 Jahre ENJOY! Schwanheim — Danke schön!

Am 1. Mai 2004 haben wir eröffnet und blicken stolz auf 15 Jahre zurück.
Wir danken Euch allen für diese tollen Jahre und hoffen, dass es auch genauso noch viele Jahre weitergehen wird.
Wir danken unseren Mitgliedern, dass wir eine so tolle Atmosphäre hier im Studio haben.
Das Miteinander und füreinander da sein, ist hier im Studio sehr stark ausgeprägt; und darauf sind wir sehr stolz. Es ist wie in einer großen Familie.

Auch unseren Mitarbeitern wollen wir auf diesem Wege einmal ein dickes Dankeschön sagen, denn ohne Euch wäre die gute Arbeit und die gute Stimmung hier im Studio nicht möglich.
Außerdem sind wir stolz, dass viele von Euch schon sehr lange bei uns sind und hoffen, dass dies auch so bleibt.

Auf noch viele schöne Jahre zusammen!

Herzlichst Eure
Patrick, Saskia, Pia und Gunter

## ENJOY! - Flohmarkt

Der ENJOY! Flohmarkt ist täglich geöffnet. Ihr könnt Euch also jederzeit vor oder nach dem Training umschauen!

Es kommen ständig neue Sachen dazu! Reinschauen lohnt sich!
Euer ENJOY! Team

**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 für Erwachsene beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen.

Der Mitgliedsbeitrag für Jugendliche beträgt 15,00 €/Monat.
Das einzelne Training kostet 5,00 €.
Die Kurszeiten sind:
Montag: 11:30-12:30 h
Montag: 12:30-13:30 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, die steuerlich absetzbar sind.

***Spruch des Monats:***

„Das Leben ist wie eine Pralinenschachtel: Man weiß nie, was man abbekommt!!"

Quelle:
Robert Zeneckis

Jeden Monat ein neues Rezept !
Quelle und Bildquelle.
https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/-1345921239346611/2309481a/4/Putenrouladen-auf-gebratenem-Spargel.html

# Menü des Monats: Putenrouladen auf Spargel

**Zutaten für 4 Portionen**
4 Frühlingszwiebel(n)
4 große Putenschnitzel, dünne
4 EL Senf, grobkörniger
Meersalz und Pfeffer
4 Scheibe/n Kochschinken, sehr dünne
2 Scheibe/n Käse (Emmentaler oder n. B. ), sehr dünne
8 Soft-Aprikosen, optional
4 Soft-Pflaumen, optional
1 Glas trock. Weißwein,
100 g Butter
n. B. Rapsöl zum Braten
500 g Spargel, weißer
250 g Spargel, grüner
evtl. Gemüsebrühe
1 TL Puderzucker (evtl. auch Kristallzucker)
1 TL Pfeffer, rot o. grün
n. B. Kerbel

**Zubereitung:**
Für die Rouladen die Frühlings-/Lauchzwiebeln putzen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze rundherum insgesamt ca. 5 Minuten braten.

Die Schnitzel mit dem grobkörnigen Senf bestreichen und mit Meersalz und Pfeffer bestreuen. Jeweils eine Scheibe Schinken, eine halbe Käsescheibe, die gebratenen Frühlingszwiebeln (quer) und n. B. die Softfrüchte darauf legen. Das Fleisch aufrollen, mit Holzspießen oder Küchengarn fixieren, dann salzen und pfeffern. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum ca. 10 Minuten braten, anschließend warm halten.
Den Bratensatz mit dem Glas Wein ablöschen, etwas einkochen lassen und die Sauce mit Butter, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
Den weißen Spargel sorgfältig schälen. Den grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen. Dann alle Spargelstangen schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Nochmals etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Ein wenig Gemüsefond oder Wasser hinzufügen und unter Rühren weitere 8 - 10 Minuten dünsten. Ebenfalls mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Butter verfeinern. Die roten oder grünen Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Die Rouladen in der Mitte quer und schräg einmal durchschneiden und auf dem fertigen Gemüse anrichten. Alles mit dem gemörserten Pfeffer und den Kerbelblättchen bestreuen - dann sofort servieren.
Dazu passen gut neue Kartoffeln mit Schale oder auch Ofenkartoffeln.

Guten Appetit!

# 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.

# Leinsamen — sanfter Turbo für die Verdauung

Quelle :
Avanti

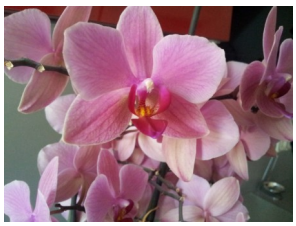
**Ein Teelöffel Leinsamen am Tag schenkt Gesundheit — das wusste schon der berühmte Heil-Pfarrer Kneipp.**

**Die Herkunft:**
Leinsamen ist die Frucht der Leinpflanze. Sie wurde schon in der Jungsteinzeit angebaut. Das ursprünglich aus Südwestasien stammende Gewächs ist längst in Deutschland und Europa heimisch.

**Die Heilkraft:**
Die Wirkung auf unseren Organismus ist wirklich beeindruckend. Leinsamen hilft entscheiden beim Aufbau einer „guten" Darmflora mit. Er bietet ein ideales Milieu, in dem sich gesunde Bakterien vermehren können. Da hauptsächlich im Darm unsere Immunzellen gebildet werden, sorgt der häufige Verzehr von Leinsamen gleichzeitig für eine deutliche Stärkung der Abwehrkräfte. Den Leinsamen sollte man stets mit viel Flüssigkeit einnehmen. Er quillt im Darm kräftig auf.

**Die Anwendung:**
Leinsamen einweichen, dadurch lösen sich neben Leinöl auch Schleimstoffe. Sie kleiden wie ein Schutzschild die Magen- und Darmschleimhaut aus.

# 7 Pflanzen für mehr positive Energie



Quelle und Bildquelle:
Lisa 23/2018

**Mit Duft und toller Optik sind Blumen für uns eine wahre Wohltat, aber sie können noch mehr…**

**Rosmarin**
Die meisten haben ihn in der Küche stehen: den Rosmarin. Denn das mediterrane Kraut entfaltet in Speisen seine gesunde Wirkung. Aber schon im Blumentopf ist die Pflanze ein Heilwunder. Sie bindet schädliche Substanzen in der Luft und steigert unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Der Rosmarin-Geruch verringert Müdigkeit, verbessert das Gedächtnis und soll sogar bei Schlaflosigkeit helfen.

**Orchidee**
Wenn es dunkel wird, kommt die große Stunde der Orchidee. Denn die hübsche Pflanze mit den auffälligen Blüten setzt nachts extra viel Sauerstoff frei. Darum ist sie perfekt für Schlafzimmer geeignet. Aber auch sonst werden ihr viele positive Eigenschaften zugesprochen: die Orchidee zieht negative Energien aus der Umgebung und ihr angenehmer Duft soll die Stimmung anheben.

**Salbei**
Schon die nordamerikanischen Ureinwohner wissen seit Generationen: Salbei hilft dabei, die Luft zu reinigen. Außerdem verleiht sein Duft Weisheit und geistige Schärfe—Grund genug, um dem Salbei ein Plätzchen im Büro zu geben. Aber auch draußen ist er hilfreich: Ungewollte Energien vertreibt man am besten, indem man Salbei rund ums Haus oder in der Nähe der Balkontür pflanzt.

**Pfennigbaum**
Das Dickblatt, das auch als Geldbaum bekannt ist, ist in der Harmonie-Lehre Fung Shui als wahrer Glückbringer bekannt. Er produziert positive Energie und vertreibt Angst, negative Gedanken sowie Stress. Um die beste Wirkung zu erzielen, sollte man ihn in Ecken oder Plätzen mit scharfen Winkeln aufstellen.

# Regeln zum gezielten Abnehmen

## Fettarm genießen!

**Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.**

Auch reines Kalorienzählen bringt nicht für alle Stoffwechseltypen den vollen Erfolg. In der modernen Ernährungsberatung verlegt man sich deshalb immer stärker darauf, nicht nur den absoluten Brennwert von Lebensmitteln zu bewerten, sondern zusätzlich den Fettkalorienanteil der Nahrung zu berücksichtigen. Die drei großen Nahrungskomponenten Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett unterscheiden sich nämlich nicht nur im Kaloriengehalt pro Gewichtseinheit, sondern auch in den Sättigungseigenschaften und im Ballaststoffgehalt. Aßerdem unterscheiden sie sich im Energieverbrauch während des Stoffwechselprozesses und in der Umwandelbarkeit in Fettdepots. So genannte „Low Fat"-Ernährungsprogramm schlagen vor, den Fettanteil der täglichen Nahrung möglichst bei maximal 30 % zu halten. Hält man dies durch, nimmt man langsam, aber stetig und nachhaltig ab und hat auch später keine Probleme, das Idealgewicht zu halten.
Essen und dabei schlank bleiben oder schlank werden—das dürfte einer der größten Träume der meisten Menschen in den Industrieländern sein. Denn die Lust am Genießen schlägt sich allzu häufig in überflüssigen Pfunden nieder; fast die Hälfte der Erwachsenen und auch immer mehr Kinder hier zu Lande bringen zu viel auf die Waage. Um aber nur ein Kilogramm überflüssigen Körperfetts abzubauen, muss man 7.000 Kalorien einsparen oder durch Sport oder andere körperliche Tätigkeit verbrennen. Deshalb sind Nahrungsmittel, die den Energieumsatz des menschlichen Organismus' ankurbeln und so dafür sorgen, dass Fette aus der Nahrung nicht in unnützen Fettdepots angelegt werden, seit einigen Jahren verstärkt im Gespräch.

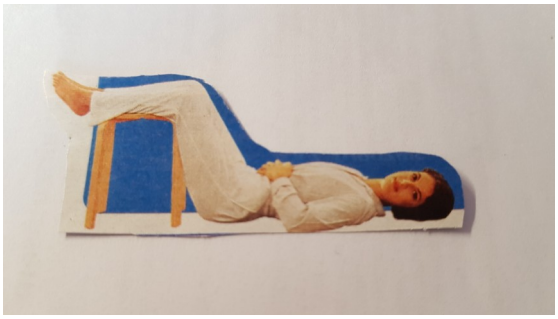
Hier die wichtigsten Substanzen sowie ihre Vorzüge und eventuelle Gefahrenmomente!

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle: "fit und Gesund" Fatburner

## Gesundheits-Tipp: Beine hoch hält die Venen fit

Viele glauben, dass die Venen nur im Sommer besonders strapaziert werden.
Aber sie leiden auch im Winter: z.B. durch enge Stiefel, einengende Strumpfbündchen oder wenn Du oft auf fußbodengeheizten Belägen unterwegs bist.
Gönne deshalb Deinen Beinen öfter eine Pause. Simpel, aber wirkungsvoll ist folgende Übung: Die Unterschenkel auf einen Stuhl legen, fünf Minuten entspannen!



Quelle: Avanti

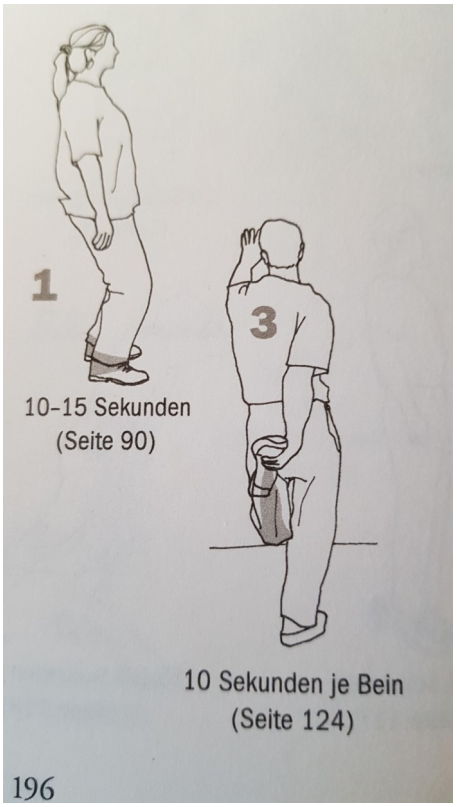
ENOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

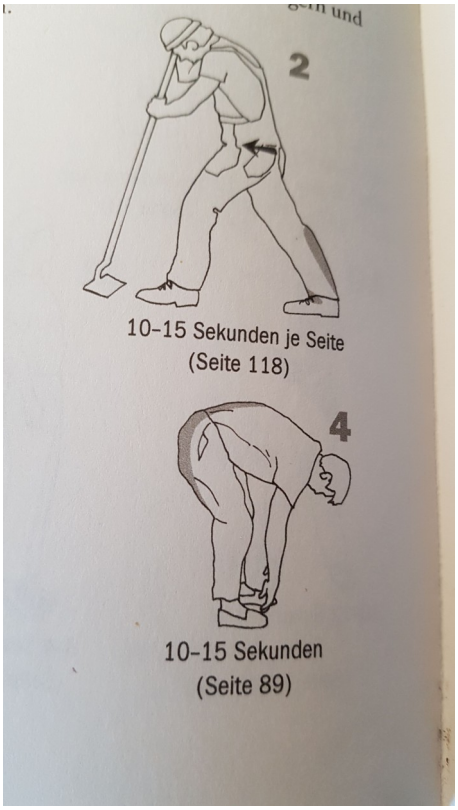
Martinskirchstraße 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de

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:
Goldmann Verlag
Stretching
von Bob Anderson

# Fitness-Übung des Monats: Stretchen vor Gartenarbeit




Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team

# Tipps für den Notfall: Vergiftung und Krampfanfall

**Vergiftung:**
**Substanz identifizieren**
Vergiftungen z.B. mit Nagellack sind typische Notfälle im Kleinkindalter. Versuche herauszufinden, was geschluckt wurde und rufe sofort den Notarzt oder die Giftinformationszentrale (Tel.: 030-19240) an, die 24 Stunden erreichbar ist. Lass das Kind nicht gezielt erbrechen—die reizenden Stoffe könnten dabei in die Atemwege gelangen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

**Krampfanfall:**
**Verletzungen vorbeugen**
Fällt jemand plötzlich um, krampft und zuckt, kann er sich und andere verletzen. Festhalten kann man ihn nicht, die Bewegungen sind zu kräftig. Entferne zügig Gegenstände aus dem Umfeld und lege vor allem etwas unter den Kopf, z.B. eine Jake oder ein Kissen. Rufe den Notarzt und sprech bis zu dessen Eintreffen beruhigend mit dem Patienten.

Quelle:
Lisa 23/2018