



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 05/2021

1. Mai 2021



Themen in dieser Ausgabe:

- Erneute Schließung
- Unterstützung über smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Heute schon getrunken? Wasser ist lebensnotwendig!
- Kosmetik zum Selbermachen
- Die REWE Frischefibel
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- 20 Tricks, wie wir unser Traumgewicht erreichen
- Fitnessübung des Monats
- Food-Doc: Chili

Leider müssen wir wieder schließen!!!

Wie Ihr alle mitbekommen habt, müssen wir wieder schließen! Sobald wir wieder öffnen dürfen, melden wir uns per Facebook, E-Mail und natürlich auf unserer Homepage. Der Reha-Sport geht weiter. Alle, die eine Verordnung für Rehasport haben, können zu folgenden Uhrzeiten Termine vereinbaren und ggfs. wieder absagen.

Montags: 11:00-13:00 Uhr
 Dienstags: 11:00-13:00 Uhr
 15:30-17:30 Uhr
 19:30-21:30 Uhr
 Mittwochs: 08:00-10:00 Uhr
 11:30-15:00 Uhr
 Donnerstags: 12:00-14:00 Uhr
 19:30-21:30 Uhr
 Freitags: 14:30-17:45 Uhr

Solltet Ihr Fragen zum Reha-Sport haben, könntet Ihr zu o.g. Uhrzeiten anrufen bzw. unter der Nummer 069-98 55 88 80 eine WhatsApp schreiben, die wir dann zu o.g. Zeiten beantworten werden.

Hoffen wir alle, dass die Inzidenzen schnell nach unten gehen und wir wieder öffnen dürfen.

Wir sind im Moment wieder mal mit der Landesregierung im E-Mail-Austausch. Leider sind die Antworten bis jetzt nicht sehr befriedigend. Ein noch besserer Vorschlag, schreibt selbst übers Internet an <https://www.hessen.de/kontaktformular-buergertelefon> oder an info@volker-bouffier.de und sagt der Regierung, wie Ihr das alles seht! Und lasst Euch die Maßnahmen erklären!!

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.



Unterstützen Sie Rehasportverein Schwanheim e.V.,
 indem Sie auf smile.amazon.de einkaufen.

[smile.amazon.de besuchen](https://smile.amazon.de)

smile amazon.de

Für Euch und den Verein ist es kostenlos! Wenn ihr über smile.amazon.de einkauft, ist alles wie immer bei Amazon, außer dass der Rehasportverein 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.

Das ENJOY! Schwanheim wird unseren Verein natürlich ab sofort unterstützen.

Wir finden es toll, dass Amazon den Verein dazu eingeladen hat und die Registrierung so schnell erfolgt ist.

Euer Team vom ENJOY!

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.

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 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:

„Die letzte Schlussfolgerung der Vernunft ist es, dass sie einsieht, dass es eine Unzahl von Dingen gibt, die ihr Fassungsvermögen übersteigen.“

Quelle:
Blaise Pascal



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.

Pflanzliche Heilmittel

- Von den Hunderten von Hausmitteln, die beim derzeit wieder auflebenden Interesse an Kräutermedizin bekannt sind, dienen die meisten der Behandlung chronischer oder leichter Gesundheitsprobleme.
- Pflanzen werden auch eingesetzt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen oder zu erhalten — zur Ankurbelung des Immunsystems, Regulierung des Cholesterinspiegels oder gegen Müdigkeit.

Andere

- Hierunter fallen diverse Produktgruppen. Manche — wie Fisch-

öle — sind natürliche Nahrungsinhaltsstoffe und besitzen nach Ansicht von Wissenschaftlern gesundheitsfördernde Eigenschaften.

- Flavonoide, Sojaisoflavone und Karotinoide sind sekundäre Pflanzenstoffe — Bestandteile von Obst und Gemüse, die bei Ernährungswissenschaftlern immer mehr Beachtung finden.
- Andere Stoffe, wie Coenzym Q10, sind körpereigene Substanzen, die zum Beispiel im Energiehaushalt eine wichtige Rolle spielen.
- Zusammen mit ihren Artgenossen können die „friedliebenden“ körpereigenen Acidophilus-Bakterien die Verdauung unterstützen.
- Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine (Eiweiße), die wahrscheinlich an der Stärkung des Immunsystems und auch an anderen gesundheits-

fördernden Aktivitäten mitwirken.

Was bedeuten die Begriffe?

Inhalt: Die in der Packung jeweils enthaltene Menge, also die Anzahl der Kapseln, der Dragees oder Tabletten, das Volumen oder das Gewicht.

Hoch wirksam: Dieser Begriff könnte dazu dienen, verschiedene Stärken innerhalb einer Produktpalette zu unterscheiden. Ohne nähere Erläuterung ist er jedoch leicht irreführend. Prüfe deshalb die Menge der jeweiligen Inhaltsstoffe und vergleiche diese mit denen der anderen Produkte, anstatt sich auf eine solche Bezeichnung zu verlassen.

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

Heute schon getrunken??? Wasser ist lebensnotwendig!

Wasser ist lebensnotwendig. Doch wie hoch muss die tägliche Flüssigkeitszufuhr sein? Und welches Wasser ist für wen gut? 10 Fakten rund ums Trinken!

1. Warum ist Trinken so wichtig?

Unser Körper besteht zu 60 % aus Wasser, der von Babys sogar zu 70 %. Wasser ist in allen unseren Körperflüssigkeiten enthalten. Ein großer Teil davon im Blut, das nur in flüssiger Form Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen bringen und Stoffwechselprodukte aus den Zellen wieder abtransportieren kann. Über einen gut funktionierenden Blutkreislauf wird zudem die Körpertemperatur reguliert. Nicht zuletzt braucht auch unser Gehirn Wasser, damit es leistungsfähig bleibt.

2. Gibt es Warnsignale für Wassermangel?

Erste Anzeichen sind meist Durstgefühle und trockener Mund. „Doch schon bei einem leichten Flüssigkeitsverlust von nur 2 % nimmt auch die geistige und körperliche Fitness ab“, sagt Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Helmut Heseker, der im Auftrag des Forums für Trinkwasser wissenschaftliche Literatur und Studien zu diesem Thema auswertete. Es kommt zu Konzentrationsschwäche, Nervosität, Müdigkeit, niedrigem Blutdruck, Schwindelgefühlen und Neigung zu Muskelkrämpfen.

3. Wie viel Flüssigkeit pro Tag ist nötig?

Durch Ausscheidungen über Darm, Urin, Haut und teilweise auch über die Atemluft gehen dem Körper täglich etwa zwei bis zweieinhalb Liter Wasser

verloren. Dieser Verlust muss ausgeglichen werden. Passiert das nicht, würden wir innerhalb von zwei bis vier Tagen austrocknen und verdursten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen deshalb, etwa eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Etwa ein Liter wird nämlich schon über das Essen aufgenommen, weil Obst, Gemüse, Salat, Suppen, aber auch Fleisch viel Wasser enthalten. Ein kleiner Teil – etwa 300 Milliliter – entsteht im Körper selbst beim Abbau von Nährstoffen. „Viele Menschen kommen daher sogar mit einer täglichen Trinkmenge von nur einem Liter aus“, sagt Stoffwechselexperte Dr. Michael Boschmann vom Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung an der Charité Berlin.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
Eathealthy 6-7/2015
<https://www.laborpraxis.vogel.de/fuenf-fakten-zum-umgang-mit-wasser-und-essen-verfuegbarkeit-a-848089/>

Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber
 Bildquelle: https://www.amazon.de/Happy-Beene-Gramm-Bienenwachs-Pastillen/dp/B078P3PFP8/ref=sr_1_1_sspa?ad-grpid=72142983318&dchild=1&qclid=Cj0KCQjw1a6EBhCOARIsAOiTKrEhRIPpccgITKRiovS37ZcTF9Al_a7GH4eairNaKokoyJGUO3d9EaAqVrEALw_wcB&hvadid=352713219983&hvdev=c&hvlocphy=9068322&hvnetw=g&hvqmt=e&hvrnd=18245237398511923824&hvtrgid=kwd-135707621&hydadcr=27926_1728689&keywords=bienenwachs&qid=1619798367&sr=8-1-spons&psc=1&spLa=ZW5jcnlw dGVkUXVhbGlmaWVyPUFVTVUxVWdhHNE4wOU8mZW5jcnl

Kosmetik zum Selbermachen: Honigkur gegen Falten

Zutaten:
 10 g Bienenwachs
 3 EL reiner Bienenhonig

Zubereitung:
 Auf dem kochenden Wasserbad lässt man das Bienenwachs schmelzen, bis es flüssig geworden ist. Bei ganz kleiner Flamme mit dem Kochlöffel den Bienenhonig zügig einrühren, bis sich alle Klümpchen gelöst haben. Vom Feuer nehmen und mit dem Kochlöffel kaltrühren.

Anwendung/Wirkung:
 Die Salbe trägt man dreimal wöchentlich auf Ge-

sicht und Hals auf und lässt sie möglichst lange einwirken. Entfernt wird die Salbe mit viel lauwarmem Wasser und sanft massierenden Handbewegungen. Regelmäßig angewendet wirkt die Honigkur herrlich glättend und belebend auf die alternde Haut. Sie durchblutet und macht die Haut samtweich und zart.



Weiter in der nächsten
 ENJOY! Aktuell

Die REWE Frische-Fibel -Expertentipps von A-Z



Mindesthaltbarkeit

Dass man beim Einkauf von frischen Lebensmitteln auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achtet, ist selbstverständlich. Im eigenen Kühlschrank geht der Blick dafür manchmal verloren. Deshalb unser Tipp: die neu gekauften Lebensmittel am besten immer hinter die schon vorhandenen stellen.

Melonenkauf

Nur wirklich reife Melonen sind ein aromatischer Genuss. Deshalb sollte man beim Kauf immer auf einen intensiven Geruch achten. Ruhig die Melone dazu kurz an die Nase halten. Auch Risse um den Stiel oder ein leicht geschrumpfter Stiel sind Zeichen für die richtige Reife.

Nektarinen

Sie sind eine Kreuzung aus Pfirsich und Pflaume und schmecken ein-

fach herrlich nach Sommer! Aber weißt Du, dass man aus Nektarinen auch eine köstlich-frische Bowle herstellen kann? Einfach das Obst in mundgroße Stücke schneiden und mit Sekt übergießen. Fertig! Wer's alkoholfrei mag, nimmt einfach Pfirsichsaft und Mineralwasser.

Obst und Gemüse aufbewahren

Unzerkleinertes Obst und Gemüse bewahre im Gemüsefach auf – und zwar am besten **nicht** luftdicht verpackt, sondern in gelochten Klarsichttüten. So kann das Kondenswasser verdunsten, statt das Produkt rasch zu verderben. Gelochte Beutel – ob gekauft oder selbst gemacht – eignen sich auch für frische Kräuter.

Oliven frisch halten

Oliven bleiben länger frisch, wenn man sie in

einem Glas mit Schraubverschluss aufbewahrt und komplett mit Olivenöl bedeckt. So kommen die Oliven nicht mit Luft in Kontakt.

Weiter in der nächsten
 ENJOY! Aktuell



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

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

unterrühren und mit Honig abschmecken. Bananenjoghurt

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.

Melonen-Molke

Zutaten:

125 g Melonenfruchtfleisch
1/4 l Molke
1 TL Honig

Zubereitung:

Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit dem Mixer pürieren. Molke

Bananenjoghurt

Zutaten:

4 EL Magerquark
1 EL süße Sahne
2 EL brauner Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 Becher Magerjoghurt
2 Bananen
3 EL Mandelstifte

Zubereitung:

Magerquark mit süßer Sahne verrühren. Zucker und Vanillinzucker dazugeben. Joghurt schaumig schlagen und in den Quark einrühren. Bananen schälen, der Länge nach halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in den Joghurt geben. Mit Mandelstiften bestreuen.

Lachsbrot

Zutaten:

2 Scheiben Roggenbrot
1 EL Magerfrischkäse
2 Salatblätter
2 Scheiben geräucherter Lachs
Frischer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Limone

Zubereitung:

Roggenbrotscheiben mit Magerfrischkäse bestreichen. Salatblätter waschen, trockentupfen, auf den Frischkäse geben. Darauf jeweils eine Scheibe Lachs legen. Mit Pfeffer würzen. Limonenhälfte in Scheiben schneiden und das Brot damit dekorieren.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

20 Tricks, wie wir unser Traumgewicht erreichen

Apfelessig, Tellerfarbe, Waffleisen — diese smarten Helfer zaubern uns eine super Figur!

1. Start Your Day Right

Am besten nehmen wir gleich 20 % des täglichen Kalorienbedarfs mit der ersten Mahlzeit — also etwa 300 bis maximal 500 Kalorien — zu uns. Eine Studie ergab nämlich: Personen, die auf Müsli, Porridge und Co. zum Frühstück verzichten, neigen zu einem größeren Taillenumfang und Body-Maß-Index.

2. Apfel-Alarm

An apple a day keeps the doctor away — und Apfelessig macht uns schlank. 2-3 Teelöffel davon in ein Glas Wasser rühren und vor dem Essen trinken. Das

pusht das Sättigungsgefühl. Grund: Durch die Essigsäure wird Stärke langsamer verdaut und so der Glukose-Anstieg verringert.



3. Geduld

Kleiner Trick mit großer Wirkung: Wenn der Riesen-Hunger kommt, sollten wir nicht sofort zuschlagen, sondern 15 Minuten warten. In dieser Zeit wird das Fatburner-Hormon

Glukagon gebildet, das den Blutzuckerspiegel erhöht. Sobald der Wert ansteigt, reduziert sich das Hungergefühl.

4. Schnittlauch

Enthält viel Vitamin C. Top für die Figur, denn: Menschen mit einem niedrigen Vitamin-C-Spiegel verrennen bis zu 25 Prozent weniger Fett. Das fanden Forscher an der Arizona State University heraus.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Extrahft von SHAPE
7/2018

Fitness-Übung des Monats: Dreibeiniger Hund

Viel Spaß beim Üben!



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Food-Doc: Chili — Schön scharf

In der kalten Jahreszeit schenken uns Chili, Pimenton und andere scharfe Gewürze wohlige Wärme.

Und: Wer Speisen pikant abschmeckt, tut nicht nur seinem Gaumen etwas Gutes, sondern auch seiner Gesundheit.

Feurige Lebensmittel wie Cayennepfeffer, Chilisoten, Paprika oder Peperoncini sind in vielen Ländern beliebt—nicht von ungefähr! Das in ihnen enthaltene Capsaicin sorgt dafür, dass unser Organismus ordentlich auf Trab kommt. Zahlreiche Studien belegen seine antioxidativen, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften. Capsaicin wirkt aber auch immunstärkend und stimmungsaufhellend — genau richtig für die kalte Jahreszeit.

Vorsichtig dosieren
Mehr als 4.000 Chilisorten gibt es weltweit, die Schärfe variiert je

nach Capsaicin-Gehalt. Als Orientierung dient die sogenannte Scoville-Skala. Scharf ist übrigens keine Geschmacksrichtung, sondern eine Schmerzreaktion, die das Capsaicin bei Kontakt mit den Schleimhäuten auslöst. Es aktiviert Schmerz- und Temperatursensoren in der Zunge. Daraufhin meldet unser Gehirn: Achtung, wir haben uns verbrannt!

Glücklichmacher Capsaicin
Gerade diese Reizung von Wärme- und Schmerzrezeptoren aber ist es, die für ein gesteigertes Wohlbefinden sorgen kann. Experten sprechen vom sogenannten „Pepper High“. Dabei wird das Gehirn quasi an der Nase herumgeführt: Weil es die konzentrierte Capsaicin-Zufuhr für Schmerz hält, schüttet unser Körper reichlich Schmerzkiller aus: Endorphine, also Glückshormone. So erklärt sich, warum in vielen Kulturen mit Vorliebe schar-

fe Gerichte verzehrt werden.

Natürliches Antibiotikum
Capsaicin senkt nachhaltig den Cholesterin- ebenso wie den Insulinspiegel, mindert die Insulinresistenz der Zellen und verbessert nicht zuletzt die Blutqualität, kann so vor Thrombosen schützen. Studien zeigen außerdem, dass Capsaicin die Leberwerte verbessern kann. Trotz seiner Schärfe ist es hilfreich bei Magenproblemen, es fördert die Verdauung und schafft Linderung bei chronischen Entzündungskrankheiten, hilft bei Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden und Blasenschwäche. Außerlich wird Capsaicin in Form von Salben und Pflastern angewendet, bei Muskelschmerzen und Hautkrankheiten eingesetzt und für eine bessere Durchblutung empfohlen.