



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 05/2022

1. Juni 2022



Themen in dieser Ausgabe:

- Göttliche Eintracht von W. Raddatz
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Wohnungssuche einer Trainerin
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Kooperation mit SportScheck
- ThaiYogaMassage
- Laktoseintoleranz
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Scheine für Vereine
- Fitnessübung des Monats
- Endlich Frische-Saison

Göttliche Eintracht -Highlight 2022-

Gedicht von Winfried Raddatz

Welch grandioser Sieg in heut`ger Zeit,
durch Kampfgeist, Willenskraft hervorgerufen.
Er für die Ewigkeit verbleibt,
ist anders auch nicht einzustufen.

Die Eintracht ist ein Phänomen,
ging spielerisch durch Täler, Höhn,
wurden oft vom Gegner unterschätzt,
doch gesiegt hab`n sie dann meist zuletzt.

Ihr unerschütterlicher Siegeswille,
als Mannschaft stetig unerschrocken,
ist, war ein Garant für den Erfolg,
und in Zukunft auch nicht mehr zu toppen.

Durch Mühsal, Ängste, Fleiß und Qualen
die Europa-League so zu erreichen,
verdient Hochachtung, Respekt in besonderem Maße
und „Adlerglück“ als Siegeszeichen.

Kurzum:... was die Eintracht letztens hat vollbracht,
hat sie unsterblich für immer gemacht.

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.



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 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.

Unser Rehasportverein Schwanheim e.V. hat sich bei smile.Amazon.de registriert und würde,

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.

Spruch des Monats:

„Freundlich sein in Worten schafft Vertrauen.
Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe.
Freundlichkeit im Geben schafft Liebe!“

Quelle:
Laotse



Quelle:
Reader's Digest
Broschüre

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

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 B₁₂

Obwohl dieses Vitamin reichlich in der Nahrung vorkommt, können Ergänzungsmittel für manche Menschen sinnvoll sein.

Was sind ist Vitamin B₁₂?

Vitamin B₁₂ ist das einzige B-Vitamin, das der Körper in großen Mengen in der Leber speichert. Seine Aufnahme in den Körper ist ein komplizierter Vorgang, denn nur wenn genügend Magensäure vorhanden ist, können die Verdau-

ungsenzyme Vitamin B₁₂ vom Nahrungseiweiß abspalten. Anschließend verbindet es sich mit dem so genannten Intrinsic Factor, einen Eiweiß, das von den Zellen der Magenschleimhaut gebildet wird. Dann wird es in den Dünndarm transportiert und dort aufgenommen. Liegt wenig Magensäure oder nicht genug Intrinsic Factor vor, kann es zu einem Mangel kommen. Da der Körper Vitamin B₁₂ speichert, stellen sich Symptome nur langsam ein.

Wie wirkt Vitamin B₁₂?

Vitamin B₁₂ ist essenziell für die Bildung neuer Zellen und roter Blutkörperchen. Es erhält die schützende Myelinscheide um die Nerven, unterstützt die Umwandlung von Nahrung in Energie und spielt eine wichtige Rolle bei

der Herstellung von DNA und RNA, dem genetischen Material der Zellen.

Wie viel Vitamin B₁₂ braucht man?

Die Empfehlung für die Tageszufuhr liegt bei bis 3 µg.

So nimmt man Vitamin B₁₂ richtig ein.

1x täglich, am besten morgens zusammen mit 200-400 µg Folsäure.

Welche Nahrungsmittel liefern Vitamin B₁₂?

Vitamin B₁₂ wird von speziellen Mikroorganismen produziert und ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorzufinden – also in Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Eiern.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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

Testequiptent 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!



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

ThaiYogaMassage



Durch achtsamen rhythmischen Druck mit Händen, Füßen, Knien und Ellenbogen wird der Stressabbau im Körper gefördert und Du bekommst Unterstützung für mehr Beweglichkeit. Die Massage wirkt gleichzeitig auf unser Nervensystem und Du kannst tiefe Entspannung erfahren. Beschwerden wie Unruhe, Schlaflosigkeit und Verspannungen können gelindert werden.
Du benötigst bequeme Kleidung für die Massage.

Termine nach Vereinbarung in
Deinem Enjoy Fitnessstudio.

Einzelsession	5er Karten mit 6 Monate Gültigkeit
60 Minuten - 60€	je 60 Minuten - 275€
90 Minuten - 90€	je 90 Minuten - 425€
120 Minuten - 110€	je 120 Minuten - 535€



Tine Weber
0163 294 1382

Ich bin Tine Weber, Yogalehrerin und Thai Yoga Bodyworker. Mit einem tollen Körpergefühl bin ich vor 6 Jahren aus meiner ersten Yogastunde raus. Schnell suchte ich mir einen dynamischen Yogastil den ich bis heute praktiziere. Yoga ist viel mehr als reine Körperübungen und da ich selbst beruflich sehr unter Strom stand, entschloss ich mich 2019 eine Yogaausbildung zu besuchen. Längst von dem ganzheitlichen Ansatz überzeugt entdeckte ich Thai Yoga Bodywork und lies mich 2021 ausbilden. Es bereitet mir Freude mit Menschen zu arbeiten, Beschwerden zu lindern und mehr Raum für Körper und Geist zu schaffen. Aktuell besuche ich die Masterclass zum Bodyworker und befinde mich in der Ausbildung zur Shendo Shiatsu Praktikerin.
Hari Om

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen! Lecker kochen mit Fatburnern

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

Risotto auf sardische Art

Zutaten:

1 kl. Zwiebel
150 g Tomaten
2 EL kaltgepr. Olivenöl
100 g Schweinehackfleisch
1/4 l trockener Rotwein
1 Msp Safran, Kreuzkümmel, Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle
150 g Risotto-Reis
20 g Butter
1 St. frischer Oregano

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten mit

kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, dann häuten. Tomaten halbieren, Stielansätze heraus-schneiden, Kerne mit einem Löffel entfernen. Tomatenfleisch würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen. Zwiebel darin gla-



sig braten. Hackfleisch untermischen, dabei mit einer Gabel gleichmäßig zerdrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten, mit Rotwein ablöschen. Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Saf-

ran und Kreuzkümmel in 2 EL Wasser verrühren, hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. In einem weiteren Kochtopf das restliche Olivenöl erhitzen, Reis darin glasig braten, dann unter die Fleisch-Tomaten-Sauce rühren, bei schwacher Hitze köcheln lassen. 350 ml heißes Wasser nach und nach unter den Reis rühren. In ca. 35 Minuten fertig garen. Butter unter den Reis mischen, Oregano waschen, trockenschüt-teln, Blättchen hacken und über das Gericht streuen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
<https://www.gutekueche.de/tomaten-risotto-rezept-3485?portions=6>

Laktoseintoleranz: Das Spalt-Enzym zieht sich zurück

Die Milchzucker-Unverträglichkeit trifft 75 % der Weltbevölkerung. In Asien und Afrika fast jeden, in Deutschland 15 bis 20 %. Laktose ist in Milch- und Milchprodukten enthalten – und zwar nicht nur von Kühen, sondern von allen Säugetieren, also auch von Schaf und Ziege. Ursache für die Unverträglichkeit ist ein Mangel an Laktase. Dieses Enzym sitzt in der Dünndarmschleimhaut und zerlegt den Milchzucker in zwei einfache Zuckermoleküle, die anschließend ins Blut geschleust werden. Fehlt Laktase, gelangt der Milchzucker unver-

ändert in den Dickdarm und wird dort von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen ähnliche Beschwerden wie bei der Fruktose-Malabsorption. Die Aktivität der Laktase ist genetisch bestimmt und nimmt im Lauf des Lebens ab, verebbt aber nicht vollständig. Eine Laktoseintoleranz kann sich aber auch auf Grund von Krankheiten wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn entwickeln, bei denen es zu einer Schädigung der Darmzotten kommt. Sie verschwindet wieder, wenn die Grundkrankheit therapiert wird. Ist die Diagnose klar, bedeutet das jedoch noch lange nicht,

dass alle Milchprodukte auf die rote Liste müssen. Wie viel vom Speiseplan tatsächlich gestrichen werden muss, hängt von der Restaktivität der Laktase ab und lässt sich am besten mit Hilfe einer Ernährungsfachkraft herausfinden. Bei der Umstellung gilt das gleiche Prinzip wie bei der Fruktose-Malabsorption: „Gemische Mahlzeiten mit Eiweiß und Fett werden langsamer durch den Dünndarm transportiert, dadurch besser verdaut und vertragen“.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Eathealthy
Juni/Juli 2015



Rehasportverein Schwanheim e.V. -

Ihr kompetenter Partner für Rehabilitationssport!

Rehasportverein Schwanheim e.V. Wir sammeln Vereins-scheine!

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



Ausgabe der Vereins-scheine: 25.04 - 05.06.2022

Gemeinsam für unseren Sportverein.

*Ausgabe der Vereins-scheine 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



ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

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

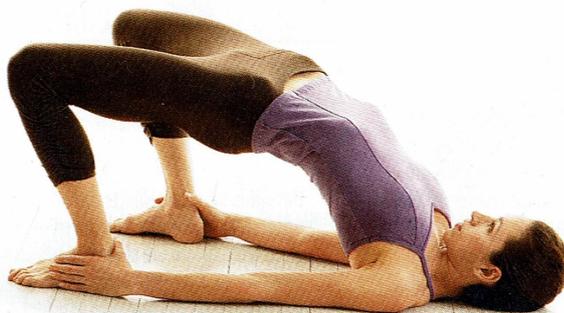
Telefon: 069 - 98 55 88 80
Fax: 069 - 98 55 88 81
E-Mail: info@fitness-schwanheim.de
Homepage: www.fitness-schwanheim.de

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



Quelle:
Orthopress Ausgabe
3/2020

Fitness-Übung des Monats: Gekreuzte Knie



SCHULTERBRÜCKE

Auf den Rücken legen und die Beine aufstellen. Die Hände neben dem Becken auf den Boden legen und den Po anheben, während Sie die Arme in den Boden drücken. Die Fußgelenke umfassen.

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 Gojibeeren, 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 ernäh-

ren. Auch in Sachen Nachhaltigkeit macht sich der Apfel aus der Region sicher besser als die Papaya aus Übersee.

Leckeres Obst

Pflaumen und Weintrauben

Auch Pflaumen und Weintrauben, die das Ende der heimischen Obstsaison einläuten, sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Pflaumen punkten mit viel Kalium und Provitamin A, dem sogenannten Beta-Carotin, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist wichtig für die Sehschärfe, das Zellwachstum sowie das Immunsystem. Getrocknete Pflaumen enthalten vor allem Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink. Auch Weintrauben werden vielfach getrocknet, also als Rosi-

nen, verwendet. Diese bringen ebenfalls einen gesunden Mix aus Vitaminen und anderen Nährstoffen mit. In getrockneten Pflaumen und Rosinen steckt jedoch auch relativ viel Fruchtzucker (Fructose). Generell enthält Obst mehr Zucker



als Gemüse. Trockenobst hat es in diesem Punkt besonders in sich. Wer also auf Kalorien achtet, sollte es damit nicht übertreiben.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell