# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 6/2018 1. Juni 2018

**Themen in dieser Ausgabe:**


- Sommerzeit— Saunazeit
- Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- Augentraining
- 10 häufigsten Trainingsfehler
- Top-Frauenkräuter:: Zaubernuss
- Neue Alternativen gegen Karies
- Raus aus dem Winterschlaf
- Fitnessübung des Monats
- Vitale Schätze aus Asien

Quelle:
Reader's Digest
Vitamine—wie sie wirken,

**Impressum:**
Herausgeber:
ENJOY! Wellness- & Fitness-World
Martinskirchstr. 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de
info@fitness-schwanheim.de
Verantwortlich: Pia Fey

## Sommerzeit — Saunazeit?!

**Wie jedes Jahr, werden wir in den Sommermonaten die Sauna nur auf Anfrage einschalten, da wir nicht unnötige Energie verbrauchen wollen.
Bitte sagt gleich beim Einchecken, ob Ihr in die Sauna wollt; dann schalten wir sie gerne für Euch ein.**

**Euer Team vom ENJOY!**

## Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel

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.

**Fehlernährung und Ängste**

Ausgeprägte Ängste um die Sicherheit von Nahrungsmitteln zeigen, dass eine gesunde Ernährung von weit mehr Faktoren abhängig ist als vom richtigen Essen. Ob moderne Anbaumethoden den Nährwert unserer Nahrungsmittel verändert haben, ist nicht sicher bewiesen. Außer Frage steht jedoch, dass sich unsere Ernährungsweise deutlich verändert. Schon heute essen wir viele Obst - und Gemüsearte, die einzig auf hohen Ertrag, gute Lagereigenschaft und einheitliches Aussehen hin gezüchtet wurden- der Gehalt an wichtigen Nährstoffen war dabei allerdings weniger von Belang.

Euer Team
vom ENJOY!

# 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 allen Reha-Kursen teilnehmen.
Der Mitgliedsbeitrag für Jugendliche beträgt 15,00 €/Monat.
Das einzelne Training kostet 5,00 €.
Die Kurse für Muskuläres Aufbautraining finden statt:
Montag: 11:30-12:30 h
Montag: 12:30-13:30 h
Dienstag: 13:00-14:00 h
Dienstag: 14:00-15:00 h
Dienstag: 20:00-21:00 h
Mittwoch: 07:30-08:30 h
Mittwoch: 08:30-09:30 h
Mittwoch: 13:00-14:00 h
Mittwoch: 14:00-15:00 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

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

***Spruch des Monats:***

„Wem genug zu wenig ist, dem ist nichts genug!"

Quelle:
Epikur

# Menü des Monats: Spargel-Muffins mit Kräuter Dip

**Zutaten: 12 Portionen:**
250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
250 ml Gemüsebrühe
50 g gekochter Schinken (in Scheiben)
100 g Joghurtbutter
Salz, 2 Eier
120 g Weizenmehl T: 550
3 EL Dinkelgrieß (30 g)
1 ½ TL Backpulver
1 EL Fett für die Form
6 Stiele Kerbel
1 Stiel glatte Petersilie
300 g Magerquark
Pfeffer
1 TL Ahornsirup

**Zubereitung:**
Spargel waschen. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel, vom weißen die ganzen Stangen schälen. Spargelenden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
Gemüsebrühe in einem weiten Topf aufkochen. Spargelstücke zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min garen. Durch ein Sieb abgießen und dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen. Brühe und Spargelstücke abkühlen lassen. Inzwischen den Schinken in kleine Würfel schneiden. Weiche Joghurtbutter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen eines Handmixers schaumig rühren. Eier einzeln dazuschlagen und unterrühren. Mehl, Grieß und Backpulver in einer Schüssel mischen, zufügen und ebenfalls unterrühren. Von der abgekühlten Spargelbrühe 70 ml abmessen und ebenfalls unterrühren. Abgetropfte, abgekühlte Spargelstücke und Schinken unter den Teig heben. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) einfetten und leicht mit Mehl bestäuben.
Den Teig einfüllen, Muffinblech auf den Backofenrost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2–3) auf der mittleren Einschubleiste 25–30 Minuten backen.
Inzwischen Kerbel und Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken und in eine Schüssel geben.
Von der übrigen Spargelbrühe 60 ml abmessen und mit dem Quark in die Schüssel geben. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Den Kräuter-Dip mit Salz, Pfeffer und Ahornsiurp abschmecken. Mit restlichen Kräuterblättchen garnieren und zu den Muffins servieren.

Guten Appetit!

Jeden Monat ein neues Rezept !
Quelle und Bildquelle.
https://eatsmarter.de/rezepte/spargel-muffins-kraeuter-dip

# Mit diesem Augentraining stärkst Du Deine Sehkraft!

Hast Du das Gefühl, dass Deine Augen schnell ermüden und Deine Sehkraft im Laufe des Tages nachlässt? Oder brauchst Du eine Armlänge Abstand beim Lesen und kannst Kleingedrucktes nicht mehr gut entziffern? Mit einem Augentraining, das Deinen gesamten Körper mit einbezieht, kannst Du Deine Augen trainieren sowie Dich und Deine Augen gleichzeitig entspannen. Du kannst die einfachen Übungen immer wieder zwischendurch ausführen.

So werden müde Augen munter

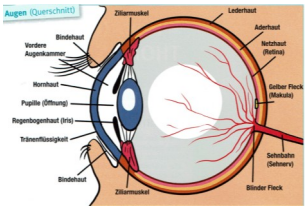
**Übung 3.**
**Gähne mehrmals täglich bewusst**
Gähnen ist eine einfache, aber wirksame Übung, die Deine Augen befeuchtet und reinigt.
Durchführung:
„Künstlich gähnst Du, wenn Du den Mund aufreißt und so tust, als ob Du gähnst. Nach drei- bis viermal stellt sich meistens ein natürliches Gähnen ein. Gähne mit weit geöffnetem Mund, kneife die Augen dabei zu und strecke Dich ausgiebig, indem Du Deine Arme nach oben reckst.

**Übung 4:**
**Schwingen macht Deine Augenmuskeln beweglich.**
Das Schwingen des Blicks aktiviert und lockert die äußeren Augenmuskeln. Das ist besonders wichtig, weil sich die Augen bei der Bildschirmarbeit kaum bewegen.
Durchführung:
„Trainiere" das möglichst in freier Natur, z.B. im Garten oder beim Spazierengehen. Steh bequem und locker, Deine Füße sind schulterbreit auseinander, Deine Knie locker. Dein Kopf bleibt gerade, Deine Schultern sind entspannt, und die Arme baumeln locker am Körper herab. Atme während der Übung tief aus und ein. Suche Dir nun einen Punkt hinter Dir auf Augenhöhe, zu dem Du bei jedem Schwingen zurückkehrst.
Drehe den Oberkörper kräftig nach rechts und links. Wichtig: Deine Augen sind während der Übung geöffnet. Lass Deinen Blick über die Umgebung gleiten. Der gesamte Körper schwingt und dreht mit, bis Du mit den Augen den ausgesuchten Punkt hinter Dir erreicht hast, dann wieder zurück. Insgesamt zwei bis fünf Minuten (ohne dass es Dir schwindlig wird).

**Übung 5:**
**Akkommodieren stellt die Linsen scharf**
Als Akkommodation bezeichnet man die Anpassung der Linsen an die Entfernung des betrachteten Objekts.

Durchführung:
Decke Dein linkes Auge mit der linken Hand zu, und halte die rechte Hand mit leicht angewinkeltem Arm vor das rechte Auge. Betrachte die Handfläche. Fixiere einen Punkt darauf, und bewege die Hand langsam auf Dein Auge zu. Stelle den Punkt dabei immer wieder „scharf" ein. Kurz vor dem Gesicht stoppe; danach bring die Hand wieder in Ausgangsposition. Das Auge folgt der Hand. Den Vorgang dreimal wiederholen und dann die Übung mit dem anderen Auge durchführen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell




Quelle und Bildquelle: Gesund und Fit mit Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage

# Die 10 häufigsten Trainingsfehler – Teil 5

Quelle:
Fitness Umschau
Bildquelle: Fotolia

Zwischen Hantelscheiben und Trainingsgeräten lauern viele Fehlerteufel. Es können sich schnell Fehler einschleichen, die sich negativ auf den Trainingserfolg auswirken. Und noch viel schlimmer: Auf die Gesundheit! Deshalb haben wir die 10 häufigsten Fehler aus der Trainingspraxis unter die Lupe genommen und geben Tipps, wie man sie vermeidet.

**8. Keine oder falsche Ziele**

Wer einfach nur trainiert, um trainiert zu haben, wird keinen Erfolg erzielen und schnell die Lust verlieren. Für langfristige Motivation ist ein Ziel nötig. Das Ziel sollte aber auch nicht zu ambitioniert sein. Ziele, die zu hoch gesteckt und unerreichbar sind, sorgen für dieselbe Demotivation, als hätte man sich gar keine Ziele gesteckt. Ziele sollten also immer erreichbar sein. Am besten setzt man sich einzelne realistische Teilziele, die man dann nach und nach erreichen kann. So bleibt die Motivation immer hoch.

**9. Die Lieblingsmuskeln bei jedem Workout trainieren.**

Ein Sixpack, ein dicker Bizeps oder eine stattliche Brustmuskulatur sind für manche Männer richtige Statussymbole. Das führt dann dazu, dass diese „Lieblingsmuskeln" an jedem Trainingstag trainiert werden. Aber in diesem Fall ist mehr nicht mehr. Der Bizeps, der Pectoralis oder der Rectus abdominis sind letztlich nur Muskeln wie jeder andere auch und brauchen ihre Zeit für die Regeneration nach dem Training. Trainiert man sie zu oft, ist das kontraproduktiv und führt nicht zu einem verstärkten Muskelwachstum sondern eher zu Übertrainings-Symptomen wie erhöhtem Puls, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder erhöhter Verletzungs- und Infektionsanfälligkeit.

**Eintönigkeit im Training sorgt nicht nur für Langeweile, sondern auch für Stagnation.**

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

# Top-Frauen-Kräuter: Zaubernuss

Sie erinnert an einen Haselnussstrauch, wird bis zu 7 m groß und stammt aus Virginia, USA. Die Zaubernuss (bot.: Hamamelis virginiana) trägt ihren Namen in doppelter Hinsicht zur Recht. Ersten wegen ihrer zauberhaften gelben korallenartigen Blüten im dunklen Januar. Und zweitens wegen ihrer Heilkraft

**Quelle :**
Vital 3/2008

**Wirkung**: Gerbstoffe, Flavonoide, organische Säuren und ätherisches Öl schützen vor Hautentzündungen, Insektenstichen und Sonnenbrand. Auch bei Hämorrhoiden und Krampfadern.

**Heilrezept**: 2 g Rinde mit 150 ml Wasser 15 Minuten lang kochen. Ein Baumwolltuch mit dem Sud tränken und auf die gereizte Hautstelle legen.

**Nebenwirkungen:** kann zu allergischen Hautreaktionen führen.

**Vital-Tipp:** Als Creme oder Lotion strafft Hamamelis die Haut und lässt Pickelchen verschwinden.

## Neue Alternativen gegen Karies

**Die neuen Behandlungsmethoden bei Karies sind nicht nur stressfreier, sie sorgen auch dafür, dass mehr gesunde Zahnsubstanz erhalten bleibt.**

Achtung, Bohrer! Spätestens beim fiesen Surren liegen die meisten von uns gespannt wie ein Flitzbogen auf dem Behandlungsstuhl des Zahnarztes—und versuchen verzweifelt wie vergeblich, wich wegzubeamen. Und nicht nur wir Patienten, auch die Zahnärzte würdendas schlimme Geräusch lieber ganz vermeiden. Denn beim Bohren geht zwangsweise gesunde Zahnsubstanz unwiederbringlich verloren. Und heute gilt: Möglichst viel davon soll mit uns alt werden.
Beim Zahnerhalt ist die richtige Behandlung sogar noch wichtiger als die frühestmögliche Diagnose, das zeigte kürzlich eine der wissenschaftlichen Arbeiten Schwendickes. Und die „richtige Behandlung" ist eben nicht mehr automatisch das Bohren. Dank einiger neuer Entwicklungen kann man heute den Bakterien, die für die Kariesentwicklung verantwortlich sind, auch ohne das gefürchtete Surrens das Leben richtig schwer machen. Das gute daran: Bei diesen modernen Verfahren können wir für gewöhnlich getrost auf die Betäubungsspritze verzichten. Die folgenden Möglichkeiten gibt es schon in vielen Praxen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
"so gesund"
Oktober/November 2015

## Raus aus dem Winterschlaf!

Dunkle Tage, helle Tage. Die Übergangszeit vom Winter zum Frühling belastet die Seele und stresst den Körper ganz besonders - genau jetzt solltest du mit dem Fitnessprogramm anfangen.

### Leichter Essen

Auch durch die Ernährung kannst Du dem Körper jetzt helfen, aus seinem Wintertief herauszukommen. Schluss mit schwerer Kost, mit vielen Kalorien und viel Fett! Vollkornprodukte regen den Stoffwechsel an und geben dem Körper Frühjahrsenergie. Mindestens zweimal pro Woche sollte Seefisch wie z.B. Lachs, Hering, Makrele oder Seelachs, auf dem Speiseplan stehen. Denn Fisch sorgt dafür, dass die Schilddrüse genügend Jod bekommt. Aus diesem Spurenelement baut sie lebenswichtige Hormone wie Thyroxin. Die Folgen: Körpertemperatur, Herztätigkeit und der Abbau von gespeichertem Körperfett werden gesteigert.

### Turbo-Sport einschalten!

Allein durch mehr Sonnenlicht erhöht sich der Stoffwechsel um bis zu 10 Prozent. Ein Grund dafür, dass im Frühjahr fast immer ein bis drei Pfund Gewicht schmelzen. Aber wir können jetzt auch gezielt Turbo-Sport für unseren Fettstoffwechsel treiben. Das steigert den Grundumsatz, also den Energieumsatz des Körpers im Ruhezustand. Durch 10 min Joggen, 15 min Radfahren oder Schwimmen, 30 min. Wandern oder strammes Gehen werden bereits 100 Kalorien zusätzlich verbraucht. Das entspricht etwa 20g Schokolade.
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell!

Quelle:
Vital Extra
Bildquelle: Fotolia

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:
Fit for Fun und DAK Poster

Quelle : Vitalstoffe
Bildquelle: Fotolia

# Fitness-Übung des Monats: Gerade Crunches

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team

# Vitale Schätze aus Asien

Was heutzutage jeder Gesundheitsratgeber empfiehlt, das wusste bereits Hippokrates 500 Jahre vor Christus: **„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein."**

**Wunderalge: Chlorella**
Als älteste Form pflanzlichen Lebens, die einen echten Zellkern besitzt, enthält die Süßwasseralge Chlorella geradezu alle Nährstoffe, die zu einer gesunden Ernährung gehören. Sie verfügt über eine einzigartige Zusammensetzung, die alle essenziellen Aminosäuren, gesättigte sowie ungesättigte Fettsäuren, eine Fülle wertvoller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente umfasst. Hierzu zählt auch das Chlorophyll, das unter anderem entgiftend und unterstützend auf die Darmtätigkeit wirkt. Das bemerkenswerteste Merkmal der Mikroalge ist wohl ihre bewährte Fähigkeit, Giftstoffe wie ein Schwamm aufzusaugen. Verantwortlich dafür ist insbesondere der Wirkstoff Sporopollenin. Bei Allergiebeschwerden, hohem Blutdruck oder zur Entzündungshemmung bei Wunden und Magengeschwüren gilt die Alge ebenso als ein wirkungsvolles Mittel.
Zur täglichen Nahrungsergänzung für den Normalbedarf reichen ca. 3-6g Chlorella in Form von Tabletten, Kapseln oder flüssigem Extrakt. Da die Süßwasseralge im Gegensatz zu vielen Meeresalgen wenig Jod enthält, ist sie auch für Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion geeignet.

**Gesundheitswirkung:**
- bindet Schadstoffe im Darm und leitet Schwermetalle aus dem Körper
- senkt die Cholesterinwerte
- vermindert Allergien
- senkt den Blutdruck
- hemmt Entzündungen

**Darreichungsform:**
Tabletten, Pulver

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell