



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 06/2021

1. Juni 2021



Themen in dieser Ausgabe:

- Wiederöffnung
- 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
- Das leckere Eistütchen von W. Raddatz

Ab 25.05.2021 haben wir wieder geöffnet!!!

Ab 25.05.2021 durften wir wieder öffnen.

Am 07.06.2021 sind wir dann weitere 14 Tage unter der Inzidenz von 100 und damit kommen wir in die Stufe 2 des Öffnungsplans der Hessischen Landesregierung und somit **entfällt die Testpflicht** zum Besuch unseres Studios.

Eventuell kommen wir in Stufe 2 sogar schon

ab Donnerstag, wenn die Inzidenz bis dahin in Frankfurt weiter unter 50 bleibt.

Ab Stufe 2 - also ab Donnerstag, 03.06. - spätestens ab Montag 07.06.2021 können dann auch wieder die Duschen und die Sauna genutzt werden.

Wir halten Euch auf dem Laufenden — entweder per Facebook, Internet oder per E-Mail.

Hoffen wir alle, dass es mit der Inzidenz so weiter geht, dass wir dann endlich auch unser Kursprogramm wieder aufnehmen können und auch die Anmeldepflicht nicht mehr nötig ist.

Unser Team jedenfalls freut sich auf EUCH!!



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:

„Fasse frischen Mut! So lang ist keine Nacht, dass endlich nicht der helle Morgen lacht.“

Quelle:
William Shakespeare



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.

Was bedeuten die Begriffe?

Verzehrempfehlung: Die Angaben zur jeweiligen Einnahmemenge sind Empfehlungen des Herstellers. Hierzu gehören normalerweise auch Hinweise, wann und wie das Produkt einzunehmen ist—zu oder zwischen den Mahlzeiten oder beispielsweise zusammen mit einem Glas Wasser. Gilt das Produkt als Lebensmittel, so sollte nicht von einer „Dosis“ oder „Dosierung“ die Rede sein, weil dies eine medizinische Anwendung suggeriert.

Zutatenliste: Eine Liste aller enthaltenen Stoffe, aufgeführt in der absteigenden Reihenfolge ihres anteiligen Gewichts, ist gesetzlich vorgeschrieben. Dazu zählen auch Bindemittel, Füllstoffe, Überzugsmaterialien, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und andere Substanzen.

Warnhinweis: Hier wird darauf aufmerksam gemacht, wenn beispielsweise Schwangere oder Personen mit bestimmten Allergien das Produkt meiden sollten. Oder man findet den Hinweis, dass vor der Verwendung ein Arzt zu befragen ist, falls der Anwender ärztlich behandelt wird. Auch Warnhinweise bezüglich einer eventuellen Überdosierung, zum Beispiel von Eisen oder Vitamin A, sind hier aufgeführt.

Kinderwarnung: Diese Vorsichtsmaßnahme erinnert daran, dass Ergänzungsmittel immer an einem Ort aufbewahrt werden sollten,

den Kinder nicht erreichen können. Manche Mittel können in größeren Mengen für Kinder nämlich durchaus giftig sein.

Lagerung: Hier findest Du Hinweise, wie das Produkt aufzubewahren ist. Auf Flaschen oder Verpackungen steht diese Information meist in der Nähe des Haltbarkeitsdatums. Viele Mittel sollten kühl und trocken aufbewahrt werden, jedoch nicht im Kühlschrank oder an einen anderen Ort, wo sie Feuchtigkeit ausgesetzt sind. Es gibt jedoch auch Produkte, die nach Anbruch im Kühlschrank gelagert werden sollten. Dies ist dann auf der Verpackung oder auf dem Etikett angegeben.

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!

4. Wann muss es mehr sein?

Immer dann, wenn z.B. der Flüssigkeitsverlust sehr groß ist. Also bei hohem Fieber mit viel Schwitzen, bei Erbrechen und Durchfall, bei intensiver sportlicher Aktivität, körperlich anstrengender Arbeit, bei großer Hitze oder trockener, kalter Luft. Aber auch nach dem Verzehr von viel Kochsalz oder eiweißreichem Essen tut viel Trinken gut. Und natürlich nach einer durchzechten Nacht. Denn: Alkohol hemmt die Wasseraufnahme im Körper. Die Sorge, dass koffeinhaltige Getränke wie Tee und Kaffee den Körper entwässern, ist dagegen unberechtigt. Das Wasser wird nur etwas schneller ausgeschieden.

5. Kann man auch zu viel trinken?

Wenn man den Appellen von Lifestyle-Magazinen und Diätberatgebern folgt, dann nicht. Unermüdlich erinnern sie daran, ständig und reichlich zu trinken. Doch große Mengen Flüssigkeit kann der Körper gar nicht verwerten, sondern scheidet sie ungenutzt wieder aus. Um den Wasserhaushalt in Balance zu halten, reicht es, über den Tag verteilt ein paar Mal zu trinken. Am besten zum Essen, so kann der Körper die Nährstoffe besser umsetzen. Gut als Durstlöscher eignen sich Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees. Wer sicher gehen will, ob er genug trinkt, kontrolliert einfach öfter die Farbe und Menge seines Urins. Ist er dunkel gefärbt und wenig, sollte die Flüssigkeitszufuhr erhöht werden. Ausnahme ist der Morgenurin. Er ist immer dunkelgelb, weil über Nacht ja nichts ge-

trunken wird. Ist der Urin sehr hell, fast farblos, ist der Wasserkonsum zu hoch.

6. Ist Mineralwasser gesünder als Leitungswasser?

Häufig nicht, so das ernüchternde Ergebnis einer Untersuchung von Stiftung Warentest. In manchen Regionen fließen da mehr Mineralstoffe aus dem Hahn als aus Mineralwasserflaschen. Vor allem in Regionen mit hartem, kalkhaltigem Leitungswasser. Denn der enthaltene Kalk besteht unter anderem aus Kalzium und Magnesium. Geld für Mineralwasser auszugeben, lohnt sich deshalb nicht wirklich. Die gleichbleibende Qualität des Trinkwassers in Deutschland ist nämlich kaum zu toppen.

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-dessen-verfuegbarkeit-a-848089/>

Quelle: "Natürlich schön" von
Stephanie Faber
Bildquelle:

Kosmetik zum Selbermachen: Erdnuss-Creme

Zutaten:

30 g Erdnussöl
20 g Lanolin anhydrid
3 g Bienenwachs
5 g Kakaobutter
40 g Rosenwasser
3 Tropfen Lavendelöl

Zubereitung:

Lanolin anhydrid, Bienenwachs und Kakaobutter auf dem kochenden Wasserbad schmelzen; Erdnussöl hinzufügen und alles auf 60°C erwärmen. Inzwischen auch das Rosenwasser auf 60°C erwärmen. Die Schmelze vom Feuer nehmen, das Rosenwasser hinzufügen und auf kleinster Stufe mit dem Mixer geduldig kaltrüh-

ren. Sobald die Mischung handwarm abgekühlt ist, das Lavendelöl hinzufügen und rühren, bis die Creme fest ist. In Cremetopf abfüllen.

Anwendung/Wirkung:

Das Erdnussöl ist reich an Vitamin E und essentiellen Fettsäuren. Es ist besonders hautfreundlich und wenn man einmal den Versuch macht, es auf die Haut aufzutragen, wird man sehen, dass es sehr rasch von der Haut aufgesogen wird, ohne Fettsuren zu hinterlassen. Mannequins benutzen gerne angewärmtes

Erdnussöl als Nähröl gegen Halsfalten; ein über Nacht angelegter, öldurchtränkter Halswickel wirkt tatsächlich Wunder.

Die blütenweiße Erdnuss-Creme kann man ausgezeichnet als Tages- und Nachtcreme benutzen. Sie wird hauchdünn aufgetragen. Die biologisch hochwertige Creme schützt, deckt und nährt die Haut und wird aufgrund ihrer gutverträglichen Zutaten von jeder Haut angenommen.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell



Die REWE Frische-Fibel -Expertentipps von A-Z

Pilze aufwärmen

Das alte Küchengesetz, wonach Pilzgerichte nicht wieder aufgewärmt werden dürfen, gilt im Zeitalter des Kühlschranks nicht mehr. Die ursprüngliche Regel resultiert aus der Tatsache, dass Pilze sehr viel Eiweiß enthalten. Das Eiweiß wird durch Sauerstoff und Bakterien zersetzt, dabei bilden sich giftige Abbauprodukte. Wärme bzw. das Aufbewahren der Pilzgerichte bei Zimmertemperatur beschleunigt diesen Prozess noch weiter. Trotz Kühlschrank gilt aber bis heute: Man sollte die Rest nur kurz und kühl sowie luftdicht abgedeckt aufbewahren und sie beim Aufwärmen auf mindestens 70°C erhitzen.

Pilze einfrieren

Tiefkühlung ist erlaubt: Die kleinen Pilze lässt man ganz, die großen sollten vor dem Einfrieren in Scheiben geschnitten werden, da sie so später leichter aufgetaut und direkt weiterverarbeitet werden können. Champignons brauchen vorher nicht blanchiert zu werden. Zum Auftauen genügt es, die tiefgekühlten Pilze in heißen Speisen zu erhitzen oder bei schwacher Hitze in Fett oder Flüssigkeit aufzutauen.

Quark frisch halten

Die Haltbarkeit von frischem Quark verlängert sich, wenn man die noch fest geschlossene Packung im Kühlschrank auf den Kopf stellt. Der so entstehende Unterdruck am Becherboden erschwert das Eindrin-

gen von Keimen zusätzlich

Monate mit „R“

Die Volksweisheit, dass Muscheln nur in Monaten, die den Buchstaben „R“ haben, gegessen werden sollten, gilt heute so nicht mehr. Früher herrschten gerade in den heißen Sommermonaten schlechte Lager- und Transportbedingungen, so dass die leicht verderblichen Muscheln schnell zu einer Gesundheitsgefahr wurden. Heute sichert eine geschlossene Kühlkette vom Meer bis in den Supermarkt die Frische und die Qualität der Ware. Das heißt, Du kannst heute das ganze Jahr über frische Muscheln kaufen und genießen.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell

Quelle:
Die REWE
Frische-Fibel
Bilderquelle: [https://
images-na.ssl-images-](https://images-na.ssl-images-)

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen! 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.

Ananas-Drink

Zutaten:

100 ml Sojamilch
50 l ungezuckerter Ananassaft
etwas Vanillemark

Zubereitung:

Milch und Saft mischen. Mit Vanillemark abschmecken.

Kräuterschnitte

Zutaten:

1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL geh. Basilikum
1 Päck. Vanillinzucker
80 g Magerquark
2 Sch. Vollkornbrot
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Petersilie, Schnittlauch und Basilikum waschen und trockenschütteln. Petersilie und Basilikum sehr fein hacken und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Alle Kräuter mit dem Magerquark vermischen, gleichmäßig auf Vollkornbrotstücken verteilen und mit etwas Cayennepfeffer würzen.

Tipp: Der Quark wird schön locker, wenn ein Schuss Mineralwasser oder Zitronensaft hinzugefügt wird.

Weizenmüsli

Zutaten:

3 EL groß geschroteter Weizen
1/8 l Magermilch
150 g Magerjoghurt
1/2 Banane
1 TL Rosinen
1 TL groß gehackte Mandeln

Einige Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Weizen in Magermilch über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Weizen und Milch mit dem Magerjoghurt vermischen. Banane schälen, zerdrücken, in den Joghurt geben. Rosinen und gehackte Mandeln einrühren. Das Ganze gründlich vermischen. Zitronenmelisse kurz waschen, trockentupfen und das Müsli damit dekorieren.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

20 Tricks, wie wir unser Traumgewicht erreichen

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

5. 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sind laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung der Richtwert für den Abnehm-Erfolg. Sie verlängern das Sättigungsgefühl und pushen den Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Am einfachsten nehmen wir Ballaststoffe durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte auf.

6. Lachen

... ist nicht nur gesund, sondern auch ein Gute-Laune-Booster für den Body. Denn dabei produzieren wir Glückshormone, die das Immunsystem stärken, und verbrennen in 10 Minuten

etwa 50 Kalorien. Kein Witz!

8. Länger was zu knabbern

Pro Mahlzeit sollten wir uns mindestens 20 Minuten Zeit nehmen und jeden Bissen 20 bis 30 Mal kauen, bevor wir ihn schlucken. Denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 Minuten ein. Längeres Kauen hilft also dabei, in dieser Viertelstunde weniger zu essen.



9. Na Sauer

Zitronen sind reich an Kalium, das den Stoffwechsel pusht. Dadurch werden Muskeln mit Energie versorgt und die Fettverbrennung gesteigert.

10. Protein-Power

Wer Heißhunger vorbeugen will, sollte auf eine proteinreiche Ernährung achten. Denn Eiweiß hält lange satt, regt den Stoffwechsel an und liefert pro Gramm weniger Kalorien als zum Beispiel Kohlenhydrate oder Fett. Top sind Hülsenfrüchte, Soja- und Vollkornprodukte, aber auch Fisch, Geflügelfleisch oder Milchprodukte.

Quelle und Bildquelle:
Extrahft von SHAPE
7/2018

Fitness-Übung des Monats: Knie zur Stirn



KNIE ZUR STIRN

Heben Sie das Becken und berühren mit dem rechten Knie die Stirn. Den oberen Rücken nach vorn zum Katzenbuckel rollen.

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



„Das leckere Eistütchen“ von Winfried Raddatz

Ein fruchtig süßes, großes Eis ist ein echtes Highlight, wie man weiß. Ob`s in Tütchen-/Becherform serviert, man genießt`s mit Wollust ungeniert.

Das Schöne an `nem Tütchen Eis ist ,dass man von vornherein schon weiß, wieviel Bällchen man denn will, denn mehr als drei, wär`n echt zuviel.

Hätt man nämlich mehr, und wär`s sehr heiß, wär aufgetaut ganz schnell das Eis. So flugs könnte man es gar nicht schlecken, als zu verhindern Kleiderflecken.

Im übrigen ist `s ein rein Vergnügen, ja quasi eine Sommerpflicht, alle Sorten durchzukosten, und nicht zu schau`n auf sein Gewicht.

Ob Erdbeer, Kiwi, Straziatella, ob Himbeere, Stachelbeere oder Nuss. Alles einmal zu genießen, zu probieren, ist ein absolutes M u s s .

So ein Liebesschmankerl, süß und kugelrund lässt nicht nur Kinderherzen höher schlagen, es ist zudem auch noch gesund, und bekommen tut`s auch jedem Mägen.

Weltenweit wird **E i s** genascht, Tradition ist`s schon seit Menschengedenken. Man ist immer wieder überrascht, wie ein „Kügelchen“ so viel Freud kann schenken.

Vielen Dank für dieses schöne Gedicht, Winfried.