



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 07/2024

1. Juli 2024

Die neuen Geräte sind endlich angekommen!!

Themen in dieser Ausgabe:

- Die neuen Geräte sind endlich da!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen
- Wundermittel Baby-puder
- HERMES Paketshop
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Das Lymphsystem
- Die 11 wirksamsten Methoden, gut einzuschlafen
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben



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: 12:45-13:45 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
Mittwoch: 16:00-17:00 h
Mittwoch: 20:00-21:00 h
Donnerstag: 12:00-13:00 h
Donnerstag: 13:00-14:00 h
Donnerstag: 20:00-21:00 h
Freitag, 08:30-09:30 h
Freitag: 11:30-12:30 h
Freitag: 12:45-13:45 h
Freitag: 15:00-16:00 h
Freitag: 16:00-17:00 h
Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“ und „Innere Medizin“.

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Der Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!

Spruch des Monats:

„Weise Leute sagen die dümmsten Sachen; dumme Leute aber machen sie!“

Quelle:
Chung Lang

Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle...

Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen.

Warum nehmen manche Menschen ganz leicht ab, während andere bei derselben Ernährung weiter zunehmen?

Wissenschaftler knacken immer mehr dieser und anderer geheimen Codes unseres Körpers — mit dem Ergebnis: Es sind oft die kleinen Dinge, die eine ziemlich große Wirkung auf unseren Stoffwechsel haben.

Die beste Diät ist vielleicht die, von der wir nicht einmal wissen, dass wir sie machen!

Die Erkenntnis: Abnehmen ist viel einfacher, als die meisten denken!

Was ist, wenn wir nur eine einzige Lebensgewohnheit ein bisschen verändern und so in jeder Woche ein oder zwei Pfund verlieren? Klingt zu einfach? Ist es gar nicht!

Denn was macht die allermeisten Menschen dick? Schlechte Gewohnheiten — und der Glauben an Mythen über gesunde Ernährung. Dabei zeigen internationale Studien: Mit Verzicht erreicht niemand ein gesundes Wunschgewicht. Wer etwa das Frühstück ausfallen lässt, hat ein um das 4,5-fach er-

höhtes Risiko, übergewichtig zu werden. Wie wir stattdessen ohne zu hungern, ganz leicht und gesund abnehmen und nicht mehr zunehmen, erklären wir hier und in den nächsten Ausgaben der ENJOY! Aktuell.

16. Warum wir mit Genuss viel mehr und leichter an Gewicht verlieren.

Wer sein Essen bewusst genießt, nimmt nicht zu. Achtsames Essen, also die alleinige Fokussierung der Gedanken auf die Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, sorgt dafür, dass wir auch wirklich nur das essen, was unser Körper an Energie braucht — selbst bei Kalorienbomben. In einer portugiesischen Studie verloren die Teilnehmer so über mehrere Wochen fast 2 Kilo und nahmen auch in den folgenden Monaten weiter ab.

17. Warum ein Avocado-brot die beste „Stulle“ zum Abnehmen ist.

Fett ist nicht gleich Fett, die reichhaltige Avocado ist der Butter in Sachen Abnehmen weit überlegen. Sie enthält nicht nur gesunde Fettsäuren, die unseren Stoffwechsel optimal arbeiten lassen, sondern einen hohen Anteil an

Ballaststoffen — die machen schlank. Einer Studie der University of Massachusetts zufolge führen 30g Ballaststoffe täglich zu besseren Abnehmerfolgen — eine Avocado mittlerer Größe enthält etwa 12-14 g. Außerdem macht die Frucht lange satt und schützt so vor Heißhungerattacken.

18. Warum schon 4 Gläser Wasser am Tag den Stoffwechsel-Turbo starten.

Wer viel Wasser trinkt, nimmt auch viel mehr als andere ab. Eine deutsche Studie kommt zu dem Ergebnis, dass der Stoffwechsel eines erwachsenen Menschen für 30-60 min um 24-30 % beschleunigt wird, wenn dieser zuvor kaltes Wasser getrunken hat. Experten raten übrigens dazu, täglich mindestens 1,5 bis 2 l Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Idealerweise hauptsächlich Wasser.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Good Health Nr. 8
September/Okttober
2018

Wundermittel Babypuder — 13 Tipps

Babypuder schützt nur wunde Baby-Popos? Von wegen — denn in Wirklichkeit kann er noch viel mehr. Uns das Leben leichter, schöner und duftiger machen.

Grundsätzlich gilt: Verwende ausschließlich Babypuder ohne den Inhaltsstoff Talkum — der Stoff gilt als krebserregend.

13 Tipps rund um das Allzweck-Pulver:
Zum Beispiel...

... vertreibt Möbel-Knarren

Einmal im Bett umgedreht — und das ganze Haus hört mit. Ebenso beim Schrank-Öffnen oder Schubkasten-Herausziehen. Nein, knarrendes, quietschendes Mobiliar ist kein Vergnügen. Um die Geräuschkulisse von Holz auf Holz zu mindern,

eignet sich Babypuder ideal. Einfach auf die beweglichen Teile verteilen und — etwa die Schublade — so lange bewegen, bis sich das Puder gleichmäßig verteilt hat und kein Geräusch mehr zu hören ist. Dieser Trick hilft übrigens auch bei knarrenden Dielen. Dann das Puder in die Fugen streuen.

Der Effekt: Babypuder verringert den Reibungswiderstand — und sorgt so für Ruhe.

... schützt vor Blasen

Man sieht die neuen Schuhe, weiß, die muss man haben. Aber ist sich auch sicher: Laufen darin wird erst einmal zur Qual. Jetzt heißt es Vorbeugen. Mit — natürlich — Babypuder. Die Füße damit großzügig bestäuben — das saugt Feuchtigkeit auf

und die Reibung wird vermindert.

... für Shampoo-Muffel

Keine Zeit zum Haarwaschen? Auch kein Problem! Eine kleine Menge Babypuder auf die Ansätze geben, leicht einmassieren, Reste ausbürsten. Bei Bedarf wiederholen, bis die Haar wieder frisch aussehen. Der Puder saugt überschüssiges Fett auf und schenkt uns einen weiteren Tag ohne Haarwäsche — und ohne die vielen Zusatzstoffe, die in Trockenshampoos enthalten sind. Allerdings funktioniert der Trick am besten bei blonden Haaren — je dunkler, desto eher hinterlässt der Puder einen Grauschleier. Daher: Vorsichtig dosieren!

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Good Health Nr. 8/2018

Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abgegeben und abgeholt werden — auch sonntags!!

Euer Team vom
ENJOY!



ThaiYogaMassage im ENJOY!



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 60 Minuten - 60€ 90 Minuten - 90€ 120 Minuten - 110€	Ser Karten mit 6 Monate Gültigkeit je 60 Minuten - 275€ je 90 Minuten - 425€ 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



Sportmassage ab sofort im ENJOY! Schwanheim

Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psycho-emotionalen Befinden
- Es werden tiefliegende Muskeln bearbeitet

Zeitpunkt:

- Wenn der Muskelkater vorbei ist
- vor dem Sport
- 1-2 Tage nach dem Sport

Geeignet für:

Alle, die eine intensive Massage mögen

Hier die Preisliste:

Rücken/Arme	ca. 30 min	25,00 €
Rücken/Arme	10er-Karte	200,00 €
Beine	ca. 30 min	25,00 €
Beine	10er-Karte	200,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	45,00 €
Ganzkörper	10er-Karte	400,00 €

Euer Team vom ENJOY!

Das Lymph-System schützt uns vor Erkältungen

Was das am meisten unterschätzte Organ unsers Körpers sonst noch kann!

Mehr als eine Woche schon plagte sich Helene mit einer Grippe herum. Die Nase war dick und der Hals so entzündet, dass sie sich allmählich Sorgen machte – besonders, nachdem sie auch noch zwei Knoten unter ihrem Kieferknochen entdeckte. Zum Glück konnte ihr Hausarzt sie beruhigen: „Das sind die Lymphknoten“ erklärte er ihr.

Die Schwellungen sind oft harmlos.

„Die Knoten sind Teil der Körperabwehr. Bei besonders hartnäckigen Infektionen müssen sie sozusagen Überstunden einlegen, um alle Erreger unschädlich zu machen. In ein paar Tagen ist der Spuk vorbei,“ sagte der Arzt. Und so war es auch. Als die Erkältung abgeklungen war, gingen auch die Schwellungen zurück – wie in 90 % aller Fälle. Daher

sollte auch niemand in Panik geraten, wenn sich am Körper die runden, zentimetergroßen Schwellungen bemerkbar machen. In der Regel sind sie harmlos und nur ein Alarmzeichen: Achtung, Infektion im Körper!

Anzeichen einer meist harmlosen Erkrankung

Meist handelt es sich dann nur um eine örtlich begrenzte Infektion, etwa eine Wunde oder Erkältung. Aus diesem Grund sind auch nur die in der Nähe liegenden Lymphknoten betroffen. Zeigen sich die Knoten allerdings am ganzen Körper vergrößert, deutet dies auf eine grundlegende Störung hin (z.B. Pfeiffersches Drüsenfieber). Das gilt ebenso, wenn die Schwellungen länger als eine Woche anhalten oder die Haut darum rötlich oder blau verfärbt ist.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health Nr. 8/2018



Die 11 wirksamsten Methoden, gut einzuschlafen

Schlafen ist ein natürlicher Prozess, lebensnotwendig für Körper und Geist – und es läuft von allein. Eigentlich. Aber 80 % der Deutschen finden nur schwer zu Ruhe. Was wirklich hilft:

1. Wie wir besser schlafen als ein Baby.

Wer unter einer extra-schweren Bettdecke liegt, schläft deutlich schneller ein – und viel besser durch, so das Ergebnis einer Studie der schwedischen Universitäten Göteborg und Linköping. Ein Phänomen, das auch bei Babys beobachtet werden kann, die zur Beruhigung fest in Tücher eingeschlagen werden („Pucken“). Der Grund: Der Druck, der dabei auf den Körper ausgeübt wird, wirkt wie eine entspannende Massage oder feste Umarmung. Das beruhigt nachweislich ein überreiztes Nervensystem, das Gehirn produziert vermehrt den Stimmungsaufheller Serotonin, den der Körper wiederum schlafförderndes Melatonin umwandelt. Wichtig: Sog. Gewichtsdecken sollten idealerweise

10 % des eigenen Körpergewichts betragen – etwa 6-15 kg – um ihre therapeutische Wirkung vollständig entfalten zu können.

2. Wie wir die Einschlaf-Angst besiegen

Wer partout nicht einschlafen will, wird schneller müde – das haben schottische Forscher in einer Studie nachgewiesen. Der Hintergrund: Viele Patienten mit Schlafstörungen fürchten sich so sehr vor durchwachten Nächten, dass allein diese Angst ein rasches Einschlafen verhindert. Wenn die Betroffenen sich jedoch mit offenen Augen ins Bett legten und absichtlich versuchten, wach zu bleiben, schliefen sie deutlich schneller ein als andere Testteilnehmer. Das nennen Experten „paradoxe Intention“, eine psychotherapeutische Methode, um die Erwartungsangst auszulöschen. Wenn man sich das herbeisehnt, wovor man sich eigentlich extrem fürchtet, entmachten man eben diese Angst.

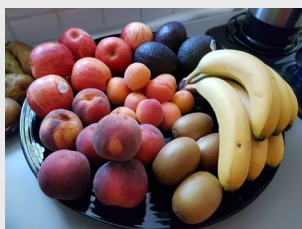
3. Warum kalte Socken müde machen

Wenn wir warme Hände und Füße haben, schlafen wir schneller ein, so das Ergebnis einer Untersuchung der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Die Ursache: Wenn es draußen dunkel wird, beginnt der erste Schritt des Einschlafprozesses: Die Zirbeldrüse im Gehirn schüttet vermehrt Melatonin aus. Das Schlafhormon gelangt durch das Blut bis in unsere Gliedmaßen. Dort wirkt es gefäßerweiternd, und das warme Blut läuft vermehrt in Hände und Füße, der restliche Körper kühlt sich ab. Wir geraten dann in den Schlafmodus. Frieren wir an den Beinen, verhindert das Gehirn jedoch diesen Vorgang. Der Geheimtipp: kaltfeuchte Kneippsocken. Weil der Körper mit aller Macht versucht, die eisigen Füße aufzuwärmen, wird die Durchblutung massiv gesteigert. Diese Gegenreaktion macht besonders schläfrig.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health Nr. 8/2017



Fitness-Übung des Monats: Rückenpower



Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Mehr Energie für mein Leben — 22 einfache Wege

Ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit fühlen sich häufig an wie eine Falle, aus der man nur mit großem Aufwand wieder heraus kommt. Neue Energie — woher soll man die nur nehmen? Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen aber, dass wir unserem Leben mit simplen Veränderungen eine ganz neue, ungeahnte Qualität geben können.

Keine Frage: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist immens wichtig für unsere Gesundheit. Doch Forscher der Universität London haben herausgefunden: Damit unser Körper den dabei aufgenommenen Sauerstoff optimal verwerten kann, benötigt er allerdings Eisen (enthalten u.a. in Blumenkohl, Radieschen, Artischocken und Petersilie). Dieses lebensnotwendige Spurenelement versorgt all jene Zellen mit Sauerstoff, die für die Energieproduktion verantwortlich sind. Bei der Studie hatte ein Großteil der Testpersonen zu

niedrige Eisenwerte, die Sauerstoffsättigung des Blutes war daher unzureichend. Diese Studie ist nur eine von vielen, die zeigen, wie fragil unser Energiehaushalt ist — und mit welchen einfachen Mitteln wir ihn unterstützen können.

Warum kein Frühstück zu Fehlern führt

So kommt eine der größten Studien der Welt, die Iowa Breakfast Studie aus den USA, zu einem klaren Ergebnis: Wer gefrühstückt hat, leistet wesentlich mehr und ermüdet nicht so rasch. Das Weglassen des Frühstücks führte bei den Probanden zu einer Abnahme der Arbeitsleistung um mehr als 30 %, ihre Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit ließ deutlich nach, und die Energielecks waren zum Teil so gravierend, dass die Teilnehmer Zitteranfälle bekamen.

MaTe-Tee schlägt Kaffee um Längen — warum?

Der beste Wachmacher kommt aus der Sportmedizin: Mate-Tee. Tests zeigen: Der Energie-Drink macht uns nicht nur wach, er steigert auch die Leis-

tungsfähigkeit um 20%. Und wirkt bis zu vier Stunden — deutlich länger als Kaffee.

Das Energiegeheimnis der Hundertjährigen

Für die Forschung ist das Volk der Hunzucuk ein Phänomen: Sie leben im Karakorum im Himalaja, bekannt als das legendäre Tal der Hundertjährigen. Die Hunzucuk erfreuen sich bis ins hohe Alter bester Gesundheit. Ihr Energie-Geheimnis: Aprikosen. Die stehen bei ihnen, zusammen mit Nüssen täglich auf dem Speiseplan. Aprikosen enthalten größere Mengen des Flavonoids Quercetin (Q10), das als Fänger der freien Radikale fungiert und die Produktion von Immunzellen unterstützt. Ihre Salizylsäure wirkt antibakteriell, kann Krankheitskeime abtöten. Getrocknet sind sie viermal wirkungsvoller. Schon drei Stück versorgen uns mit Energie für 2 Stunden.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell