

**Themen in dieser Ausgabe:**

- Luftreiniger
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Heute schon getrunken? Wasser ist lebensnotwendig!
- Kursplan ab 01.08.21
- Die REWE Frischefibel
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- 20 Tricks, wie wir unser Traumgewicht erreichen
- Fitnessübung des Monats
- Die Menschheit von W. Raddatz



**Impressum:**

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

## Luftreiniger sind bestellt!!!

**Wir haben in den letzten Wochen lange recherchiert und umfangreich informiert und uns für den Luftreiniger FCD-PRO Kaltnebelssystem auf Wasserstoffperoxyd-Basis entschieden. Hier die Infos:**

Das FCD-19 PRO System bekämpft Krankheitserreger auf Basis einer speziellen Nano-Vernebelungstechnologie. Dazu nutzt das System die sowohl radikale als auch umweltfreundliche Oxidationskraft von Wasserstoffperoxyd. Das Ergebnis ist eine Flüssigkeitsarchitektur, die ein breites Spektrum von schädlichen Mikroorganismen zerstören kann. Pathogene Bakterien, Viren, Hefen,

Sporen, Pilze und Protozoen lassen sich auf diesem Weg **nachweislich vollständig** entfernen. Mit den mobilen Generatoren werden alle Oberflächen in Räumen im Kaltvernebelungsverfahren mit Wasserstoffperoxyd desinfiziert. Die Geräte erzeugen ein feines und schwebefähiges Aerosol, welches den Raum von allen Seiten bis in die hinterste Ecke durchdringt, und dies, **ohne Spuren oder toxische Rückstände zu hinterlassen**, da das Mittel in Wasserdampf und Sauerstoff abgebaut wird. **Vernebelung ist hochwirksam gegen alle Mikroorganismen, auch gegen das SARS-CoV-2 Coronavirus.** Die Desinfektion mit

dem Kaltvernebelungsverfahren eliminiert das SARS-CoV-2 Coronavirus auf allen Oberflächen auf dreidimensionale Weise.

**Wirkungsbereich „ABCD“ gemäß Desinfektionsmitteln und vom Robert Koch-Institut getesteten Verfahren:**

- Pilze
- Bakterien
- Hefen
- Unbehüllte Viren
- Behüllte Viren
- Sporen

**Mit diesen Luftreinigern haben wir noch einen zusätzlichen Schutz, damit sich hoffentlich niemand bei uns mit Corona infiziert. Euer Team vom ENJOY!**

## 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.

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

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

**Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.**

### Spruch des Monats:

„Aus jedem Tag das Beste zu machen, das ist die größte Kunst.“

Quelle:  
Henry David Thoreau



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.

### Biotin

Biotin wird manchmal auch als Vitamin H bezeichnet, da es für das gesunde Wachstum von Haut, Haar und Nägeln wichtig ist.

### Was ist Biotin?

Biotin ist ein Vitamin, das in vielen Lebensmitteln vorkommt. Auch die Darmbakterien produzieren Biotin, doch kann das Vitamin in dieser Form vom Körper schlecht verwertet werden. Multivitamin- und B-Komplex-Präparate enthalten Biotin, es ist aber auch als Einzelmittel erhältlich.

### Wie wirkt Biotin?

Biotin ist an der Herstellung zahlreicher Enzyme beteiligt, außerdem am Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen aus der Nahrung zu körpereigenen Substanzen. Es fördert die Gesundheit von Nägeln und Haaren.



### Wie viel Biotin braucht man?

30-60 µg Biotin pro Tag reichen normalerweise aus, um gesunde Körperfunktionen zu gewährleisten.

### So nimmt man Biotin richtig ein.

Ein Multivitamin- oder B-Komplex-Präparat dürfte genug Biotin enthalten. Einzeldosen sollten zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

### Welche Nahrungsmittel liefern Biotin?

Biotin ist reichlich enthalten in Leber, Sojaprodukten, Nüssen, Haferflocken, Reis, Gerste, Gemüse, Blumenkohl und Weizenvollkorn



### Warnhinweis:

Sprich bei Erkrankungen immer zuerst mit Deinem Arzt, bevor Du Ergänzungsmittel einnimmst.

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](http://www.dein-fitnessclub.com/FIT-AT-HOME-esh)

**ENJOY!**  
Wellness -& Fitness World

[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)

## Heute schon getrunken??? Wasser ist lebensnotwendig!

### Wasser gleich Wasser? Wo der Unterschied liegt

**Leitungswasser** wird aus Grundwasser, Seen und Flüssen gewonnen und in Wasserwerken aufbereitet. Die Qualität ist in der deutschen Trinkwasserverordnung gesetzlich geregelt und wird streng kontrolliert. Trinkwasser muss farblos, klar, kühl und geruchlich wie geschmacklich einwandfrei sein. Und es darf auch keine Krankheitserreger enthalten.

**Natürliches Mineralwasser** kommt aus unterirdischen Quellen und wird direkt am Quellort in Flaschen gefüllt. Es muss ursprünglich rein sein und einen konstanten, natürlichen Mineralstoffgehalt haben, wenn auch nicht unbedingt einen hohen. Selbst Wasser mit weniger als 50 Milligramm Mineralstoffe pro Liter darf sich heute laut EU Mineralwasser nennen. Früher mussten es mindestens 1.000 Milligramm sein.

**Heilwasser** wird wie natürliches Mineralwasser gewonnen. Der einzige Unterschied: Es besitzt eine besonders wertvolle Kombination aus Mineralstoffen und Spurenelementen, die Krankheiten vorbeugen oder Heilprozesse unterstützen kann. Es gilt deshalb als frei verkäufliches Arzneimittel und braucht eine Zulassung.

**Quellwasser** wird wie Mineralwasser am Quellort abgefüllt. Es darf jedoch im Mineralstoffgehalt variieren und braucht auch keine amtliche Anerkennung. Der Gesetzgeber schreibt lediglich vor, dass es Trinkwasserqualität haben muss.

**Tafelwasser** wird industriell hergestellt und ist eine Mischung aus verschiedenen Wasserarten (Trink-, Mineral-, Meerwasser). Da es keine rechtliche Regelung gibt, bleibt es dem Hersteller überlassen, ob er Mineral- und/oder Kohlenwasser zusetzt.

### Welches Wasser ist wo für gut?

Hier einige Beispiele:

„Magnesiumhaltiges“ Wasser >50 mg/l ist gut für die Muskelspannung, den Energiestoffwechsel und die Nerven.

„Kalziumhaltiges“ Wasser >150 mg/l ist für Veganer, Menschen mit Laktoseintoleranz und Milchmuffel erste Wahl, um den Bedarf an diesem Mineralstoff zu decken.

„Natriumhaltiges“ Wasser >200 mg/l reguliert den Wasserhaushalt und den Blutdruck. Das Wasser ist nur bei heftigem Schwitzen nötig.

„Sulfathaltiges“ Wasser > 200 g/l kurbelt sanft die Verdauung an und fördert den Gallenfluss.

„Bicarbonathaltiges“ Wasser > 600 mg/l wirkt säureneutralisierend und unterstützt so das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper



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

## Corona-Kursplan ab 01. August 2021

### Corona-Kursplan gültig ab 01.08.2021

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
09:45-11:15		10:15-11:15 Funktional Gymnastics	10:30-11:30 Indoor-Cycling	09:45-10:45 Rückenschule		10:15-11:30 Rücken + Faszien		10:00-11:00 Pilates				10:30-11:30 Langhantel
Fit & Fun Mix				10:50-11:45 Yoga-Rücken	11:30-12:30 Stretching			11:00-11:30 Stretch/Relax				
										14:30-16:00 YO6A		
												Raum 2
18:00-19:00	18:00-18:30	17:45-18:45	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00			11:00-13:00
Bodystyling	Core Animation	Deep Work	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling	Tuff-Stuff		Rücken	Indoor-Cycling			Body Fit
				18:30-20:00								
	19:00-20:00	19:00-20:00		YO6A			19:00-20:00					
	Indoor-Cycling	Pilates					Indoor Cycling					

Ab 1. August verschiebt sich auf Wunsch der

Teilnehmer der Indoor-Cycling Kurs am Don-

nerstag von 18:00 auf 19:00 Uhr



## Die REWE Frische-Fibel -Expertentipps von A-Z

### Vakuum-Verpackung

Vakuum-Verpackungen verlängern die Haltbarkeit von vielen frischen Lebensmitteln durch Entzug von Sauerstoff. Bei Kaffee zum Beispiel sorgt die Vakuum-Verpackung dafür, dass auch gemahlener Kaffee lange sein röstfrisches Aroma behält. Außerdem schützt sie den Kaffee vor Licht. Ist die Packung einmal angebrochen, sollte der Kaffee jedoch möglichst schnell verbraucht werden. Länger frisch bleibt das Kaffeepulver, wenn die gut verschlossene Packung im Kühlschrank gelagert wird.



Quelle:  
Die REWE  
Frische-Fibel  
Bilderquelle: <https://www.stevanpaul.de/nutriculinary/2009/04/25/wie-viel-wiegen-500-g-spargel-rtl-extra-gastro-test-diffamierte-wirte-vollig-zu-unrecht/>

### Vitamin C

Frisches Obst und Gemüse enthält besonders viel Vitamin C. Die Paprika zum Beispiel ist mit 250 mg (rote Paprika) bzw. 125 mg (grüne Paprika) Vitamin C pro 100 g ein echter Vitamin C-Riese. Genauso wie die Kartoffel, die – mit der Schale gekocht – die perfekte Vitamin C-



Quelle für jeden Tag ist. Bei den Früchten spielt die schwarze Johannisbeere ganz vorne mit. In ihr sind pro 100g stolze 117 mg Vitamin C enthalten.

### Wok

Das Kochen im Wok ist nach wie vor eine der gesündesten und fettärmsten Zubereitungsarten überhaupt. Die Garzeiten sind sehr kurz, alles bleibt schön knackig und die Vitamine bleiben zum größten teil erhalten. **Wichtig:** immer alle Zutaten vorher klein schneiden, den Wok erhitzen, dann erst etwas Öl zugeben – und rühren, rühren, rühren. Sonst brennt's an oder gart zu sehr durch.

### Zitronen auffrischen

Legen sie verschrumpelte Zitronen für wenigen Minuten in heißes Wasser, damit sie saftiger werden. Die Methode ist allerdings nur für unbehandelte Früchte geeignet.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

## 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.**

#### Melonenspeise

##### Zutaten:

1/2 Honigmelone  
1 Orange  
1 rosa Grapefruit  
Ingwerpulver  
1 EL brauner Zucker  
Einige Pfefferminzblättchen

##### Zubereitung:

Honigmelone vierteln, Kerne sorgsam entfernen. Melonenfleisch vorsichtig von der

Schale lösen und klein schneiden. Orange und Grapefruit schälen, Häutchen sorgfältig entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen. Zusammen mit Ingwerpulver, braunem Zucker und Honigmelone vermischen. Zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals gründlich umrühren und mit Pfefferminzblättchen dekoriert servieren.

#### Gurkenschnitte

##### Zutaten:

1/2 Salatgurke  
8 EL Kräuterquark  
2 Scheiben Bauernbrot  
1 EL gehackter Dill  
2 gewaschene Salatblätter

##### Zubereitung:

Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und vorsichtig die Kerne entfernen. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Kräuterquark

gleichmäßig auf Brotscheiben streichen. Gurkenscheiben darauf dekorativ anordnen. Mit gehacktem Dill bestreuen. Jede Brotscheibe auf 1 Salatblatt legen und servieren.

#### Rote Schnitte

##### Zutaten:

2 Scheiben getoastetes Vollkornweißbrot  
1 EL Kräuterbutter  
2 EL Tomatenmark  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 TL gehackte Basilikumblätter  
Pfeffer

##### Zubereitung:

Vollkornweißbrot toasten, kurz abkühlen lassen und mit Kräuterbutter bestreichen. Tomatenmark mit Zitronensaft und Basilikum vermengen und auf den Toast verteilen. Mit Pfeffer würzen.

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!**

### 16. Mehr is(s)t weniger

Wir können den Riesenhunger austricksen, indem wir unser Essen visuell vergrößern. Ein in acht Teile zerschnittenes Putenfilet sieht schlichtweg nach mehr aus als ein Steak am Stück. Zusatz-Trick: Auf kleineren Tellern wirkt die Portion gleich noch größer — und wir halten uns beim Nachschlag zurück..

### 17. Signalfarbe

Wer hätte das gedacht: Sogar die Tellerfarbe hat einen Einfluss darauf wie viel wir essen. Laut einer Studie der Universität Oxford futtern wir auto-

matisch weniger, wenn die Mahlzeit auf einem roten Teller angerichtet wird. Is(s)t also wie bei der Ampel: Stopp für den Heißhunger!

### 18. Herzhaft & Healthy!

Beim Zubereiten von Kartoffelpuffern, Pancakes oder Omeletts greifen wir statt zur Pfanne lieber zum Waffeleisen. Vorteil: Schon ein paar Tropfen Öl reichen aus, damit alles schön knusprig wird. Das Öl träufeln wir auf Küchenpapier und fetten das Waffeleisen damit ein. So sparen wir jede Menge Karlorien...

### 19. Green Harmony

Grüner Tee kurbelt dank der enthaltenen Bitterstoffe den Stoffwechsel an

und beschleunigt die Fettverbrennung. Außerdem werden Blutzuckerspiegelschwankungen ausgeglichen und so Heißhungerattacken verhindert. Übrigens: bei regelmäßigem Genuss plus Lauftraining lässt sich der Bauchfettanteil um mehr als 30 % reduzieren! Das ergab ein US-Studie.

### 20. Traum süß

Schlank werden? Gelingt uns doch im Schlaf! Wer über eine längere Zeit nur etwa fünf Stunden pro Nacht schläft, verbrennt laut einer Studie der Uni Chicago weniger Fett und hat mehr Hunger als jemand, der auf etwa acht Stunden Nachtruhe kommt. Das wirkt sich auch auf die Figur aus.

Quelle und Bildquelle:  
Extraheft von SHAPE  
7/2018



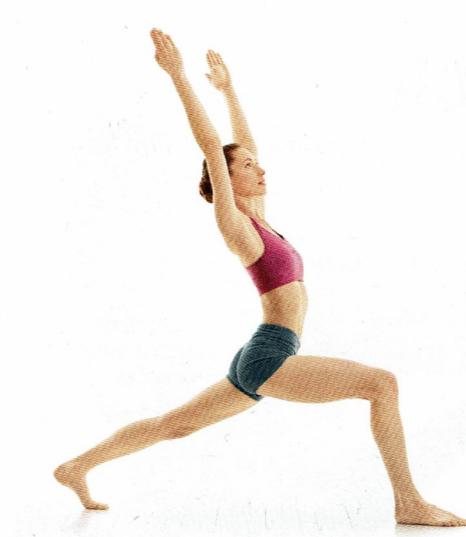
**ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD**

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

## Fitness-Übung des Monats: Hoher Ausfallschritt



### HOHER AUSFALLSCHRITT

Beugen Sie das rechte Bein, bis sich das Knie über dem Fuß befindet und der Oberschenkel parallel zum Boden verläuft. Arme gerade nach oben strecken. Lassen Sie das Becken sinken und entspannen dabei die Schultern. Linken Fuß belasten und die linke Ferse nach hinten schieben, um den Körper zu stabilisieren.

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Hochwasserkatastrophe - Apokalypse 2021

Unvorstellbare Wassermassen  
ergossen sich unheilvoll über unser  
Land,  
zerstörten Felder, Äcker, Wiesen,  
vernichteten Wald- und Viehbestand.

Sintflutartig, urgewaltig,  
wurden überflutet Dörfer/Städte,  
schöne Landschaften, die`s mal gab,  
verschwanden, als ob es sie nie gegeben hätte.

Wie ein ungestümes, apokalyptisches  
Monster  
breiteten sich die Fluten aus,  
zerstören Hab und Gut von Menschen,  
vernichtet wurd` fast jedes Haus.

Ausgelöscht wurden Menschenleben,  
Existenzen einfach ausradiert,  
was einmal lebenswert gewesen,  
heute nicht mehr existiert.

Erschütternde Trauer herrscht im  
ganzen Land, (jetzt auch Europaweit)  
weil hilflos ausgeliefert ist man dem  
Gescheh`n.

Ungeahntes Leid entsteht, und Tränen fließen,  
man kann alles einfach nicht versteh`n.

Für die Zukunft kann man jetzt nur hoffen,  
dass eine Apokalypse dieser Art nicht noch einmal passiert,  
Für wahr gleicht alles einem  
M e n e t e k e l ,  
das uns mahnd in die Zukunft führt.

Winfried R a d d a t z

Vielen Dank Winfried, für das passende Gedicht!  
Dein Team vom ENJOY!

Quelle:  
Winfried Raddatz