

#### Themen in dieser Ausgabe:

- Energiekrise mit explodierenden Preisen
- Kursplan Herbst/ Winter 2022
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Kooperation mit SportScheck
- ThaiYogaMassage
- Histaminintoleranz
- Gegensätze von Winfried Raddatz
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Fitnessübung des Monats
- Endlich Frische-Saison



#### Impressum:

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

## Energiekrise mit explodierenden Preisen

# Liebe Mitglieder und Freunde vom ENJOY!

Durch die deutschlandweite Energiekrise mit den explodierenden Preisen, die uns ja alle betreffen, haben wir uns sehr lange überlegt, wie wir mit dieser massiven Belastung umgehen.

Auf der einen Seite wird jeder von uns so sehr finanziell belastet, dass wir uns vorgenommen haben, unsere Mitgliedsbeiträge solange wie möglich nicht zu erhöhen.

Eure rege Anteilnahme und Eure vielen Vorschläge, wie wir Energie einsparen könnten, sind einfach nur Spitzell! Danke dafür. Wir haben uns mit vielen von Euch ausgetauscht. Wie viele von Euch ja schon mitgekommen haben, schalten wir die vielen Lampen erst dann ein, wenn die Sonneneinstrahlung nicht mehr ausreicht, um genügend Licht für ein

unfallfreies Training zu gewährleisten. Unser Trockner wird nur noch in Ausnahmefällen benutzt. Auch versuchen wir immer wieder die Lampen — wo es geht — auszuschalten, um Energie einzusparen. Wir hatten Euch in der letzten ENJOY! Aktuell schon darauf hingewiesen, dass die Saunen nur noch auf Zuruf eingeschaltet werden.

Diese ganzen Bemühungen werden aber nicht reichen, um die galoppierenden Preise in Schach zu halten. Es kamen von Euch Vorschläge, dass wir den Beitrag um 1-2 € erhöhen sollen oder dass wir nur noch eine Sauna zu bestimmten Uhrzeiten anschalten sollen. Aber egal welche Zeiten wir wählen, es wird immer Enttäuschte geben. Nun hat uns ein Vorschlag sehr gut gefallen, und zwar, dass wir eine "ENERGIE-Spendenbox"

aufstellen und jeder der kann und will, wirft etwas hinein, damit wir die hohe Nachzahlung, die Ende des Jahres kommen wird, bezahlen können.

Dieser Vorschlag nimmt uns die Zerrissenheit zwischen Erhöhung der Beiträge und Zeitreduzierung der Saunanutzung bzw. extra Aufschlag für die Nutzung der Sauna zu wählen.

Ab sofort wird die "Energie-Spendenbox" am Tresen stehen und wir hoffen, dass wir damit einen Teil der Kosten decken können und damit unsere monatlichen Beiträge stabil halten zu können.

Wir bedanken uns ganz herzlich für Eure Bereitschaft diesen schweren Weg gemeinsam mit uns zu gehen.

Euer Team vom EN JOY!

## Neuer Kursplan für den Herbst/Winter 2022

Aufgrund des großen Mangels an Trainern und durch die Absage aus beruflichen Gründen können wir momentan nicht mit dem neuen Kursplan zum September starten.

Wir arbeiten mit Hochdruck daran, dass spätestens zum Oktober der neue Kursplan startet!

Vielen Dank für Euer Verständnis im Voraus!

Euer Team vom ENJOY!



08/2022 Seite 1

**ENJOY!** Aktuell Seite 2



## 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: 13:00-14:00 h Mittwoch: 20:00-21:00 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:

"Wer nicht zuweilen zu viel und zu weich empfindet, der empfindet gewiss immer zu wenig!"

Quelle: Jean Paul

## Vitamine: wie sie wirken, wer sie braucht

ses fettlöslichen Vita-

mins, das in Fettgewebe

und Leber relativ lange

kommt allerdings in nur

sehr fettreich sind. Bei

kann es daher schwierig

sein, genügend Vitamin

E aufzunehmen - in die-

sem Fall können Ergän-

Wie wirkt Vitamin E?

zungsmittel helfen.

wenigen Nahrungsmit-

teln vor, die dann oft

fettarmer Ernährung

gespeichert wird. Es

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 E hat antioxidative Eigenschaft, spielt bei den Muskelfunktionen eine Rolle und stabilisiert die Zellmembrane.

Was ist Vitamin E? Vitamin E ist der Sammelbegriff für eine Gruppe verwandter

die häufigste und wir-

kungsvollste Form die-

Der Schutz der Zellwände ist eine der wichtigsten Funktionen von Vitamin E und es hilft dem Körper beim Einsatz von Selen und Vitamin K. Seine derzeitige Bekanntheit beruht jedoch auf seiner Fähigkeit als Antioxidans, das freie Radikale, also sonst die Zellen und Gewebe unseres Körpers angreifen.

#### Wie viel Vitamin E braucht man?

Frauen benötigen täglich 12 mg und Männer zwischen 13 und 15 mg. Versuche, das Vitamin E jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen und möglichst zu einer Mahlzeit, damit das fettlösliche Vitamin besser aufgenommen wird.

#### Welche Nahrungsmittel liefern Vitamin E?

Eine hervorragende Vitamin-E-Quelle sind Weizenkeime, Pflanzenöle, Nüsse u. Samen sowie grünes Blattgemüse.

#### Warnhinweis:

Wenn Du Gerinnungshemmer oder Acetylsasolltest Du immer einen Arzt fragen, ob die Vi-

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell





Quelle: Reader's Digest Broschüre

Substanzen, der so gelicylsäure einnimmst, nannten Tocopherole. Diese kommen als Alpha-, Beta-, Gammainstabile Sauerstoffmotamin E einnehmen und Deltatocopherole leküle, neutralisiert, die darfst. vor. Alphatocopherol ist

08/2022 Seite 2

## 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

Testequipent 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!!

# Thail Jogal Massage



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

Termine nach Vereinbarung in Deinem Enjoy Fitnessstudio.

Einzelsession 60 Minuten - 60€ 90 Minuten - 90€ 120 Minuten - 110€ 5er Karten mit 6 Monate Gültigkeit

je 60 Minuten - 275€ je 90 Minuten - 425€ je 120 Minuten - 535€



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

08/2022 Seite 3 Seite 4 ENJOY! Aktuell







## Histaminintoleranz: Wie sie entsteht, ist ungeklärt

Histamin gehört zu den biogenen Aminen und entsteht beim Ab- und Umbau von Eiweißbausteinen. Es wird mit der Nahrung aufgenommen, aber auch vom Körper selbst gebildet. Die biologisch aktive Substanz ist an der Immunabwehr, an der Regulierung des Blutdrücks und an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt, außerdem kurbelt sie die Magensaftproduktion und die Darmbewegung an.

Wie es zu diesen Reaktionen kommt, ist bis jetzt nicht genau geklärt. Normalerweise wird Histamin durch ein Enzym abgebaut, das in der Dünndarmschleimhaut sitzt. Experten vermuten, dass dieses Enzym nicht ausreichend aktiv ist. Allerdings gibt es keine aussagekräftigen Studien, die einen Enzymmangel als Ursache belegen.

Um herauszufinden, ob die auftretenden Beschwerden tatsächlich mit der Aufnahme von Histamin zusammenhängen, empfehlen allergologische Fachkräfte folgendes Vorgehen: zunächst andere Krankheiten ausschließen. Erhärtet sich dadurch der Verdacht auf eine Histamin-Intoleranz, soll sich der Patient in Absprache mit einem

Arzt zehn bis 14 Tage lang histaminarm ernähren. Bessern sich die Beschwerden in dieser Zeit, folgt eine Provokation mit Histamin. Sie muss auf jeden Fall un-ter ärztlicher Aufsicht stattfinden, da schwere Reaktionen möglich sind. Zusätzlich wird eine individuelle Ernährungsberatung empfohlen. Von einer pauschalen histaminarmen Ernährung raten die Fachverbände dagegen ab, weil sie den Speiseplan und die Lebensqualität unnötig einschränken.

Quelle: Eathealthy Juni/Juli 2015

08/2022 Seite 4

## Gegensätze von Winfried Raddatz

In unsrer Welt gibt's nicht nur Fakten, die täglich regeln unser Sein, zum Ablauf uns'res Zeitgeschehens fügen Gegensätze sich mit ein.

Beispiele gibt es hier zu Hauf, denn zum bergab gehört bergauf. Der Gegensatz zu schwarz ist weiß, und auf zu kalt, folgt ganz schnell heiß. Aus dünn wird dick, auf groß folgt klein, nach süß wird`s sauer, grad` wie beim Wein.

Lustig, traurig sein ist menschlich, wie weinen, lachen ebenso, so sind auch wilde, zahme Menschen, oft gefrustet oder froh.

Ob früh oder spät, ob hoch, ob tief, die Nacht wird zum Tag, aus gerade wird schief. Man hat eine rechte und `ne linke Hand, sie befinden sich am Körper oben, unten hängen Füße dran, man kann`s kritisieren oder loben.

Weich oder hart ist's Frühstücksei, davon gibt's braune oder gelbe, Dotter sind's statt eins oft zwei, ist zwar das Gleiche, nicht Dasselbe.

Ist man krank wird man gesund, bist du müde wie ein Hund, dann wirst du später wach ganz schnell, weil`s draußen dunkel, nicht mehr hell. Manches sieht von vorne aus genauso wie von hinten, ganz schwer ist`s nun, und auch nicht leicht, selbiges herauszufinden.

Beim Tennisspiel, da gibt's das Einzel, obwohl zwei Spieler - Doppelt - dafür vorgeseh'n. Bist du beim Schwimmer dann mal Erster, will dich keiner mehr als Letzter seh'n.

Ist man himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt, wurd` man gehasst oder geliebt, ist man sehr arm oder gar reich, im Himmel oder Hölle sind alle wir gleich.

Auf Frieden folgen oftmals Kriege, nach Niederlagen auch mal Siege, Traurigkeit ersetzt oft Freude, und auf Morgen gibt's ein Heute.

Die Welt besteht aus Gegensätzen, täglich wird man damit konfrontiert. Für die Freiheit muss man Grenzen setzen, sonst wird man hochgelobt oder abserviert. Vom Satan spricht man wie von Gott, atheistisch oder religiös.
Nach dem Leben kommt Gevatter Tod, das beruhigt nicht, es macht nervös.

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

## Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.



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

einkauft und <u>ihn als Empfänger</u> 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 Reha-verein 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.

Euer Team vom ENJOY!

08/2022 Seite 5



## 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@fitnessschwanheim.de Homepage: www.fitnessschwanheim.de

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



# Fitness-Übung des Monats: Hoher Ausfallschritt



Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team







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

Knackiges Gemüse Je bunter, desto besser — da sind sich die Ernährungsexperten einig. Das bedeutet, dass zu einer gesunden Ernährung der Verzehr von möglichst viel Gemüse unterschiedlicher Sorten gehört. Z.B.: gelbe Paprika, grüner Brokkoli, orangene Möhren, rote To-

maten und blau-roter Rotkohl. Die Palette an heimischen Gemüse ist breit und vieles lässt sich ganz einfach im eigenen Garten oder auf dem Balkon anbauen.

#### Rotkohl

Zu den traditionellsten Kohlsorten zählt wohl der Rotkohl. Dieser wird in Deutschland das ganze Jahr über angeboten. Ab dem Frühsommer kann man ihn frisch vom Feld kaufen, für den Herbst und Winter wird er eingelagert. Ein großer Teil wird zu Konserven verarbeitet. Rotkohl liefert neben Vitamin C auch noch Kalzium, Kalium und Eisen.

Mit dem regelmäßigen Verzehr von heimischem Obst und Gemüse lässt sich der Nährstoffbedarf also ebenso gut decken wie mit exotischen Früchten. Letztere haben oft noch einen langen Transortweg hinter sich, auf dem sie einen Teil ihrer guten Inhaltsstoffe verlieren, ganz zu schweigen von der Belastung für die Umwelt.

Kleiner Auszug wichtiger Nährstoffe:

#### Vitamine

Vitamin B<sub>9</sub> (Folsäure): beteiligt an der Blutbildung, der Zellteilung der verschiedenen Wachstumsprozessen.

Vitamin C: stärkt das Immunsystem, baut Bindegewebe auf, schützt vor freien Radikalen.

Vitamin E: schützt for freuen Radikalen

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: Orthopress Ausgabe 3/2020