



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 08/2024

1. August 2024

Rüstige Rentner in die Muckibude — FAZ v.19.06.24!!

Themen in dieser Ausgabe:

- Rüstige Rentner in die Muckibude
- Die 7 besten Selbsttherapien gegen Schmerzen
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen
- Wundermittel Baby-puder
- HERMES Paketshop
- Epochen des Lebens von Winfried Raddatz
- Sportmassage im ENJOY!
- Das Lymphsystem
- Die 11 wirksamsten Methoden, gut einzuschlafen
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben

Unter der Rubrik: „Natur und Wissenschaft der FAZ vom 19.06.2024 stand folgender Artikel: „Wer in den wohlverdienten Ruhestand eintritt und körperlich belastbar ist, kann mit folgendem Trainingsplan dafür sorgen, auf Jahre hinaus gesünder zu altern: ein Jahr lang systematisches Muskeltraining, dreimal pro Woche jeweils neun Übungen mit je 6 bis 12 Wiederholungen. Wohlgemerkt: Resistenztraining, kein Krafttraining. Es geht nicht darum, sich bis zum Anschlag auszupowern

und Muskeln aufzubauen, sondern mit schweren Gewichten die Kraft und Muskelstärke zu erhalten. Dieses Programm ist Teil einer dänischen Studie, die Mediziner am Bispebjerg-Krankenhaus in Kopenhagen mit knapp 400 rüstigen Menschen im Rentenalter durchgeführt haben. Ein Drittel absolvierte ein Jahr lang das anspruchsvolle Muskeltraining mit Gewichten (inkl. Eingewöhnung), ein Drittel ein moderates Belastungstraining mit Bändern und ein weiteres Drittel keinen zusätzlichen

Sport. Abgerechnet wurde 4 Jahre nach Beginn und 3 Jahre nach Ende des Trainings; die Teilnehmer waren dann im Mittel 71 Jahre alt.

Fazit:

Härteres Training hat einen anhaltenden Effekt. Die „Muskelgruppe“ konnte die Muskelmasse annähernd erhalten, die moderat Trainierten büßten Muskelkraft ein, die Untrainierten noch mehr. Vermehrt Viszeralfett um die Organe war nur bei den Untrainierten gefunden worden.

Danke Ute für den Artikel!

Die 7 besten Selbsttherapien gegen Schmerzen

Wer unter Schmerzen leidet, greift schnell zum Medikament. Forscher fanden jetzt allerdings heraus: Manche natürlichen Therapien sind ebenso wirksam wie eine Schmerztablette!

Flossing: Gummibänder können unsere Selbstheilung aktivieren.

Schärfetherapie: Hals-schmerzen Scharfes

Essen kann Abhilfe schaffen.

Faszientherapie: Unbekannter Auslöser für Rückenschmerzen: das Bindegewebe.

Salbentherapie: Mit einem einfachen Trick lindern Salben auch tief im Gewebe liegende Schmerzen.

Myoreflextherapie: Es klingt paradox, aber

hilft gut: Mit Druck lassen sich Muskelspannungen lösen.

Achtsamkeitstherapie: Forscher wissen: Wir können den Schmerz einfach wegatmen.

Bewegungstherapie: Die Formel gegen Schmerzen: 3 Mal pro Woche 1/2 Stunde bewegen. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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 Rehaverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!

Spruch des Monats:

„Durch Eintracht wächst das Kleine, durch Zwietracht zerfällt das Große!“

Quelle:
 Gaius Sallustius Crispus
 (86-35 v. Chr.), römischer
 Geschichtsschreiber und
 Politiker

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.

19. Warum Granatäpfel lästiges Bauchfett verschwinden lassen.

Wer sich zum gesunden Gewicht futtern will, sollte regelmäßig zu Granatäpfeln greifen — pur, als Saft oder Extrakt. Denn die rote Frucht ist nicht nur kalorienarm (78 kcal auf 100 g), sondern besonders reich an Pflanzenstoffen, die den Stoffwechsel beschleunigen und das Hungergefühl reduzieren. Experten der Queen Margaret University in Edinburgh stellten fest, wer täglich 1 l Granatapfelsaft trinkt, isst 22 % weniger — und fühlt sich dennoch lang anhaltend satt.

20. Warum Koffein Heißhunger-Attacken auslöst.

Wer auf den Nachmittagskaffee verzichtet, beugt dem Jieper auf Süßes vor, das haben Forscher der Cornell University festgestellt. Denn

schon 200 mg Koffein, also etwa ein Tasse Espresso oder 1-2 Tassen Filterkaffee, betäuben regelrecht unsere Geschmacksknospen auf der Zunge. Als Folge steigert das eingeschränkte Geschmacksempfinden unser Verlangen nach Zucker. Besser zu koffeinfreien Alternativen greifen.

21. Wer lange steht, verliert schneller an Gewicht.

Wer Gewicht verlieren will, muss sich mehr bewegen, oder? Dr. John Buckley, Sport- und Bewegungswissenschaftler an der University of Chester, hat herausgefunden, dass jeder Mensch pro Stunde schon allein etwa 50 Kilokalorien mehr verbraucht, wenn er einfach steht. Der Grund, so der Experte, ist die um etwa zehn Schläge erhöhte Herzfrequenz, wenn wir aufgerichtet sind. Klingt nach wenig, zählt sich aber auf lange Sicht aus: Wenn wir täglich 3 Std. stehen an 5 Tagen in Folge, sind das etwa 750 zusätzlich verbrauchte Kilokalorien.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
 Good Health Nr. 8
 September/Oktober
 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...

... entwirrt Knoten
Ketten sind großartig, haben aber den Nachteil sich ständig zu verheddern, wenn sie nicht akkurat aufgehängt werden. Und diese kleinen, fiesen Knoten zu entwirren, ist wirklich teuflisch. Leichter geht es, wenn die Kette ordentlich mit Babypuder

eingestäubt wird. Die einzelnen Glieder werden so praktisch geschmiert und rutschen leichter auseinander — was das Entknoten deutlich erträglicher macht.

... duftiges Deodorant
Kein Deo zur Hand? Versuche es mit Babypuder! Einfach eine kleine Menge in die Achseln streichen, einmassieren, fertig. Weil der Puder Feuchtigkeit aufsaugt, verhindert er quasi schon im Vorfeld eine unangenehme Geruchsbildung — denn die entsteht erst, wenn Bakterien bestimmte Stoffe im Schweiß zersetzen. Funktioniert übrigens auch bei empfindlicher Haut — und duftet herrlich!

... für Duftzauber im Schrank

Im Schrank müffelt es? Stelle eine geöffnete Flasche Babypuder hinein — oder bei größeren Schränken, gleich zwei oder drei. Der Puder bindet die Feuchtigkeit, die oft Hauptverursacher des Geruchs ist und beduftet das Innere. Wer sich etwas mehr Mühe machen möchte, gibt den Puder in hübsche kleine Lein- oder Baumwollsäckchen und hängt diese auf.

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!



Epochen unseres Lebens – Vierjahreszeiten

Wenn Frühling, Sommer, Herbst und Winter
Abschnitte unseres Lebens sind,
dann gehört der L e n z bereits zur
1. Stufe,
weil man damals war noch Kind.

Ungezwungener Alltag, sorgenfreies
Leben,
behütet stets vom Elternhaus,
waren Attribute uns`res Kindseins,
danach begann`s Erwachsenwerden,
neugierig zog man in die Welt hinaus.

Dieser neue Lebensabschnitt ähnelt
sehr dem Sommer,
der nun zum Mittelpunkt des Lebens
ist geworden.
Berufliches, Familiäres, alles ist er-
reicht,
man fühlt sich glücklich, frei und
wohl geborgen.

Doch die Zeit, unbarmherzig schrei-
tet sie voran,
man wird älter, macht sich Zu-
kunftssorgen.
Trübe Herbstgedanken kommen auf:
"Gibt`s nach dem H e u t e noch
`nen M o r g e n ?"

Wie das Jahr mit allen Höhen/
Tiefen hatt` begonnen,
so endet`s mit der letzten Jah-
reszeit.

Man lässt Vergangenes weh-
mutsvoll Revue passieren,
und erhofft noch `ne lange Le-
benszeit.

So wie die Jahreszeiten turnus-
mäßig kommen/gehn,
so ist ein Menschenleben winzig
klein im Zeitgeschehn.

Vielen Dank Winfried für das
Gedicht!

Dein Team vom ENJOY!
Schwanheim

Gedicht von
Winfried Raddatz



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.

Das Herzstück unserer gesamten Immunabwehr Doch auch ohne akute Symptome ist es wichtig, das Lymphsystem „im Fluss“ zu halten. Denn es hat großen Einfluss auf unsere Selbstheilungskräfte.

Heilpraktiker sehen darin sogar den Schlüssel zur Genesung. Und auch die Forschung interessiert sich dafür: Derzeit werden Zusammenhänge zwischen Lymphstörungen und chronischen Krankheiten wie Arthrose, Reizdarm oder Rheuma untersucht. Denn Stauungen des Systems – die sich z.B. in dicken Beinen äußern – führen dazu, dass Schadstoffe und Keime nicht mehr schnell genug abtransportiert werden. Das erhöht die Anfälligkeit für Entzündungen im Körper. Zur Vorbeugung eignet sich daher alles, was die Lymphe in Schwung bringt, etwa viel Bewegung. Zusätzlich können homöopathische Arzneimittel (z.B. Lymphdiaral Basis-Tropfen

SL) das Lymphsystem effektiv bei seiner Arbeit unterstützen.

Lymphatisches System – ein natürlicher Filter

Die Bahnen des Lymphsystems gleichen einem Straßennetz, über das Gewebeflüssigkeit durch den Organismus transportiert wird. Die Lymphknoten dienen dabei als zwischengeschaltete „Filter“: Sie fischen krank machende Keime heraus und machen sie unschädlich. Nehmen die Erreger vorübergehend überhand, schwellen die Knoten fühlbar an – ein Zeichen für eine Erkrankung.



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:

4. Warum guter Schlaf Mineralstoffe braucht. Wer in stressigen Phasen schlecht schläft oder eine extreme Unruhe abends verspürt, sollte vor dem Zubettgehen 300 bis 400 mg Magnesium einnehmen, so Experten. Denn der Mineralstoff steuert die Reizleitung von Muskel- und Nervenzellen und hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen. Das Problem: Mit der Nahrung decken wir nur maximal 55 % unseres Tagesbedarfs – zudem verbraucht der Körper unter psychischer und physischer Belastung extrem schnell seine Vorräte. Wenn dann ein Mangel auftritt, geraten unsere Nervenzellen in eine Art Alarmzustand – sie sind dann besonders leicht reizbar und senden auch Signale, obwohl sie keine emp-

fangen haben. Das macht uns zusätzlich nervös!

5. Welche Macht Erinnerungen haben

Denken wir im Bett an einen schönen Ort oder erinnern uns an eine glückliche Begebenheit, schlafen wir 20 Minuten schneller ein als Menschen, die gar nichts tun oder Schafe zählen. Der Grund: Mithilfe der sogenannten Imagination erleben wir noch einmal verstärkt positive Emotionen – negative Gefühle oder Grübeleien haben so gar keine Chance, sich in unserem Kopf festzusetzen und uns wach zu halten. Zudem lässt unsere Vorstellungskraft unser Gehirn entspannende und schmerzstillende Stoffe ausschütten, so das Ergebnis einer Studie der University of Oxford. Übrigens: Eine besonders starke Wirkung haben Strandszenen, Naturbilder oder Erinnerungen an Spaziergänge auf uns.

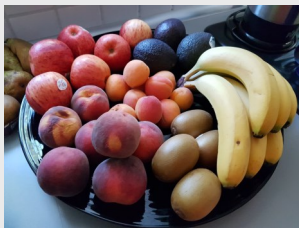
6. Welche Nachtmusik am wirksamsten ist

Klassische Musik und besonders langsame Musik mit einem Tempo von nur 60 bis 80 Schlägen pro Minute („bpm“) hat eine extrem starke schlaffördernde Wirkung. „Wenn wir müde werden, verlangsamt sich unser Herzschlag automatisch von selbst auf etwa 60 bpm. Wenn wir bei Einschlafproblemen ein Stück in einer ähnlichen Geschwindigkeit hören, passt sich unser Herzschlag dem an und hilft uns so dabei, zur Ruhe zu kommen“ erklärt der US-Schlafexperte Dr. Michael Breus. Ideal dafür sind z.B. „My Girl“ von Otis Redding, „The First Cut Is The Deepest“ von Cat Stevens oder „Fly Me To The Moon“ von Frank Sinatra. Übrigens: Forscher der Semmelweis Universität in Budapest empfehlen, 45 Minuten vor dem Zubettgehen mit dem Musikhören zu beginnen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health Nr. 8/2017



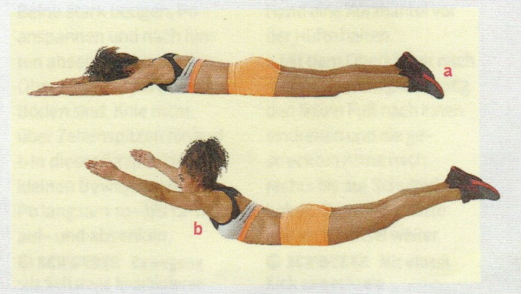
Fitness-Übung des Monats: Schwimmer

4/ SCHWIMMER (3-MAL 20 SEKUNDEN)

Stärkt den Rücken, Po und Beine

- In die Bauchlage kommen, Arme und Beine lang ausstrecken. Die Stirn, Arme und Beine entspannt auf dem Boden ablegen.
- Jetzt den Core und Po anspannen und Arme, Brust und Beine vom Boden heben. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. 20 Sekunden halten und wieder senken. Insgesamt 3-mal wiederholen.

SCHWERER Mit Armen und Beinen auf und ab pulsieren



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.

Wie zu wenig Magnesium chronisch müde macht

Eine Studie der Universität München hat gezeigt: Mehr als zwei Drittel aller Probanden, die sich energielos, müde und abgeschlagen fühlten, litten unter einem akuten Magnesiumdefizit. Dieser Mineralstoff ist aber unabdingbar für den Erhalt aller Körperfunktionen, die Dichte der Blutgefäße, die Kontrolle des Blutzuckerspiegels, für die effektive Funktion der Nieren — und für einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Für eine optimale Versorgung müssen wir 300 mg Magnesium täglich zu uns nehmen. Sinnvoll sind als Ergänzung wasserlösliche Präparate.

Warum Pasta und Fett unsere Energie blockieren...?

Verzichte einfach ein paar Tage auf Pasta, Brot und Kekse. Denn viele Menschen

leiden, ohne es zu wissen, unter einer Glutenuverträglichkeit. Dieses Getreideprotein gilt als einer der größten Energieräuber. Aber auch wer seine Ernährung hauptsächlich auf stark fetthaltige Lebensmittel aufbaut, ist tagsüber sehr schläfrig, haben Forscher des Penn State College of Medicine in Pennsylvania herausgefunden. Eine höhere Fettverbrennung lässt zudem die Aufmerksamkeit sinken.

Energieförderer:

Haferflocken steigern dank B-Vitaminen, Magnesium und Cholin die Leistungsfähigkeit und liefern Energie für mindestens 4 Stunden.
Apfel Aus Fructose und Glucose kann der Körper rasch Energie gewinnen. Apfelpektin stabilisiert zusätzlich den Blutfettspiegel.
Milchprodukte sorgen fürs sättigende Protein plus Kalium für die Nerven. Das garantiert Konzentration und Leistungsfähigkeit für 2-3 Stunden.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell