



Ausgabe 9/2018

1. September 2018

1 Jahr Tuff-Stuff-Circle – WOW!

Themen in dieser Ausgabe:

- 1 Jahr Tuff-Stuff-Circle—WOW
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- Süß und billig: Isoglukose
- Neueste Nachrichten aus der Problemzone
- Beine — die Laufmaschinen
- Neue Alternativen gegen Karies
- Entzündungshemmende Lebensmittel
- Fitnessübung des Monats
- Die 7 gesündesten Hobbies der Welt

Das Ergebnis von 12 Monaten 2 x wöchentlich unsere Tuff-Stuff-Kurse.

Das zeigt mal wieder, Ausdauer und Kontinuität bringen den Erfolg!

Herzlichen Glückwunsch vom ganzen Team, ERIC!!!



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 für Erwachsene beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an

zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen.

Der Mitgliedsbeitrag für Jugendliche beträgt 15,00 €/Monat.

Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurszeiten für Muskuläres Aufbautraining

Montag: 11:30-12:30 h

Montag: 12:30-13:30 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: 13:00-14:00 h

Mittwoch: 14:00-15:00 h

Donnerstag: 20:00-21:00 h

Freitag: 15:00-16:00 h

Freitag: 16:00-17:00 h

Freitag: 17:00-18:00 h

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

Spruch des Monats:

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern zu viel Zeit, die wir nicht nützen!“

Quelle:
Seneca

Menü des Monats: Gerösteter Blumenkohl mit Amaranth

Zutaten: 1 Person

100 g Amaranth

200 ml Haferdrink

100 g Seidentofu

Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Pistazienkerne

1 EL Koriandersamen

2 EL Rapsöl

1 EL Rosen-Paprikapulver

400 g Blumenkohl-Röschen (gedämpft)

Zubereitung:

Amaranth und den Haferdrink in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Seidentofu zum Amaranth geben, alles mit dem Schneebesen gründlich verschlagen, bis der Tofu komplett mit dem Amaranth vermischt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die

Pistazienkerne untermischen.

Parallel dazu die Koriandersamen im Mörser ein wenig zerdrücken. Mit dem Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und leicht rösten. Das Paprikapulver einrühren. In dem rötlich gefärbten Öl den gedämpften Blumenkohl wenden, eventuell noch mal kurz erhitzen.

Blumenkohl leicht salzen und nach Ge-

schmack pfeffern, zusammen mit dem cremigen Amaranth servieren.

Tipp: Paprikapulver nicht zu stark erhitzen, sonst schmeckt es bitter.

Nährwerte:

Pro Portion — 410 kcal

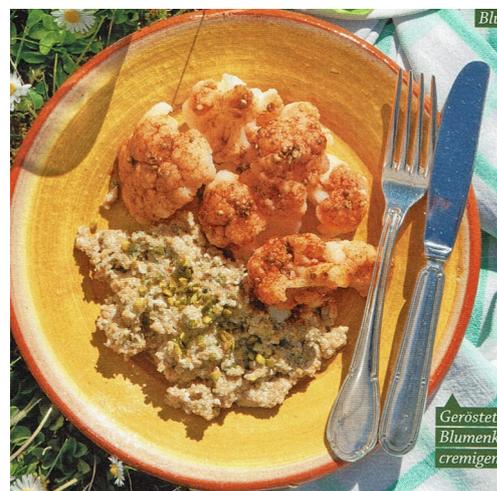
Fett — 20 g

Kohlenhydrate — 40 g

Eiweiß — 17 g

Ballaststoffe — 8 g

Guten Appetit!!



Jeden Monat ein neues Rezept!
Quelle und Bildquelle:
Eathealthy
Juni/Juli 2015

Süß und billig: Isoglukose anstatt Zucker! Teil 2

Die Lebensmittelindustrie kann seit Oktober 2017 so viel mit der preisgünstigen Isoglukose süßen, wie sie will.

In anderen Ländern habe man zudem beobachtet, dass beim Austausch der Saccharose durch Isoglukose in einem Produkt nach und nach auch die Menge gesteigert worden sei, sagt der Pharmakologe Professor Martin Smollich von der Praxishochschule Rheine. "Der billige Sirup ersetzt dann auch andere Inhaltsstoffe, wie Ballaststoffe, Fette und Proteine. So werden Kosten gespart."

Starker Anstieg von Isoglukose in Europa erwartet

Nach einer Schätzung der EU wird sich die Isoglukose-Produktion bis 2025 mehr als verdreifachen. In den USA hat HFCS einen Marktanteil von annähernd 50 Prozent, wobei die Verwendung aufgrund von Gesundheitsbedenken rückläufig ist. So tauschte etwa die Fast-food-Kette McDonald's 2016 werbewirksam die Isoglukose in ihren Brötchen aus. In den USA wird laut dem MRI meist mit Varianten zwischen 42 und 55 Prozent Fruktose gesüßt. Dabei sei der Un-

terschied zur Saccharose gering und ernährungsphysiologisch nicht relevant, argumentiert das MRI, das das Bundesgesundheitsministerium berät. Bei Verwendung identischer Mengen seien die Wirkungen gleich. Denn die negativen Gesundheitseffekte der Fruktose würden frühestens eintreten, wenn mehr als ein Viertel der Nahrungsenergie darüber aufgenommen wird. Zu einer so hohen Menge werde es aber auch mit Isoglukose nicht kommen. **Tatsächliche Verwendung in Deutschland nicht bekannt.**

Die in Deutschland benutzte Isoglukose enthält laut dem Branchenverband der Getreide-, Mühlen und Stärkewirtschaft (VGMS) meist nur einen Anteil von bis zu 30 Prozent - also sogar weniger als Haushaltszucker. Isoglukose mit einem Fruktosegehalt von mehr als der Hälfte werde weder produziert noch verwendet, hieß es in einer Stellungnahme im Herbst 2017. Ein halbes Jahr später konnte der Verband nicht beantworten, ob sich dies mittlerweile geändert habe und ob die Verwendung gestiegen sei. VGMS-Sprecherin Ri-

cheza Reisinger betont aber, dass die diversen Zuckervarianten nicht willkürlich und nicht ohne Weiteres ausgetauscht werden könnten. "Die verschiedenen Zuckerarten haben unterschiedliche Eigenschaften und Auswirkungen auf das Produkt und seinen Geschmack."

Verwirrung der Verbraucher

Verbraucher haben es nicht leicht, wenn sie herausfinden wollen, welcher Zucker in einem Produkt steckt. "Da steht nicht vorne ein Aufkleber 'Achtung, Isoglukose' drauf", sagt Smollich. Sie müssen sorgfältig das Zutatenverzeichnis studieren, und auch dann bleibt unklar, wie hoch der Fruktose-Anteil genau ist. Isoglukose wird in unterschiedlichen Bezeichnungen angegeben, zum Beispiel als Maissirup. Wenn von Glukose-Fruktose-Sirup die Rede ist, liegt der Fruktose-Anteil bei unter 50 Prozent. Beim Namen Fruktose-Glukose-Sirup ist es andersherum. Den größten Gefallen tun sich aber Konsumenten, wenn sie industriell hergestellte Lebensmittel mit zugesetztem Zucker - egal welchen Typs - so gut wie möglich meiden.



Quelle und Bildquelle:
<https://www.apothekenumschau.de/Ernaehrung/Isoglukose-Fragwuerdige-Suesse-552145.html>



Neueste Nachrichten aus der Problemzone



Quelle und Bildquelle:
Weltbild
„100 Zehn-Minuten-Übungen“

Unsere Problemzonen sind nicht allein das Produkt von Faulheit und falscher Lebensweise, sondern oft genug ein Erbe unserer Vorfahren. Deswegen kann man zwar ein wenig aber nicht alles am Körper ändern, was einen stört. Hier erfährst Du, was nicht funktioniert und wo Du erfolgreich den Kampf gegen Deine ganz persönliche Schwachstelle gewinnen kannst.

Die 5 häufigsten Lügen

3. Speckrollen bekämpft man mit Bauchübungen.

Das ist leider wieder falsch! Diese irrige Vorstellung hält sich

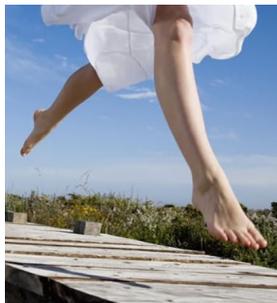
hartnäckig. Den so genannten punktuellen Fettabbau gibt es nicht. Fett wird bei jedem einzelnen Menschen nach einem festgelegten Plan abgebaut. Dieser Plan sitzt in seiner Erbmasse, seinen Genen. Bei manchen Menschen reduziert sich das Unterhautfett am ganzen Körper gleichmäßig; bei anderen baut es sich überall ab, nur nicht dort, wo der verzweifelnde Trainierende es gerne hätte.

4. Jeder kann seine Wunschfigur haben.

Sicher, positives Denken funktioniert, aber irgendwo sind Grenzen gesetzt – genetische

Grenzen.

Wenn Du 1,70 m groß bist, aber gerne 1,75 m groß wärst, hilft Dir kein positives Denken und kein Problemzonen-training. Du bleibst 1,70 m groß. Genau so verhält es sich mit bestimmten Körperproportionen: Schulterbreite, Beckenbreite, Beinlänge usw. Das sind alles Faktoren, die Dein Aussehen maßgeblich bestimmen und die von Deinen Körperbau vorgegeben werden. An Deinen Knochengerüst kannst du nichts ändern, nur am „Drumherum“. Weiter in der nächsten ENJOY Aktuell



Beine – Die Laufmaschinen

Hohe Absätze oder zu enge Schuhe verursachen oft Probleme an den Füßen. Hühneraugen, eingewachsene Zehennägel, Plattfüße oder sogar gerissene Achillessehnen sind mögliche Folgen, die bis in die oberen Bereiche des Beins ausstrahlen und die Beweglichkeit beeinträchtigen.

Gefäßprobleme – häufige Beinleiden

Gesunde Beine sind keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen leiden unter Schwellun-

gen, Schweregefühl und Schmerzen in Füßen und Waden. Die Ursache dafür liegt häufig in den Gefäßen. Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit werden die Beine nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das Gewebe entzündet sich leicht und kann schlimmstenfalls absterben. Der häufigste Grund ist eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose, Verkalkung von Schlag-

adern). Nikotinabhängigkeit gilt als Hauptrisikofaktor. Einen negativen Einfluss haben zudem Diabetes, Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte. Venenprobleme können in oberflächlich wie in der Tiefe liegenden Gefäßen sowie in den Verbindungen dazwischen auftreten. Sind nur oberflächliche Venen oder Verbindungsvenen betroffen, entstehen Krampfadern. Weiter in der nächsten ENJOY Aktuell

Quelle und Bildquelle:
<https://www.apothekenumschau.de/Beine>

Neue Alternativen gegen Karies

Die neuen Behandlungsmethoden bei Karies sind nicht nur stressfreier, sie sorgen auch dafür, dass mehr gesunde Zahnsubstanz erhalten bleibt.

3. Ozon

Ozon schützt die Erde nicht nur vor UV-Strahlung, es hat auch eine stark desinfizierende Wirkung, die seit einigen Jahren in der Zahnmedizin genutzt wird.

Ein Vorteil des Gases ist, dass es besser als Flüssigkeiten oder Pas-

ten in Zahnfleischtaschen, Fissuren (also die Grübchen in den Kauflächen der Zähne), Hohlräume und Wurzelkanäle eindringt. Ein spezielles Gerät leitet das Ozon gezielt ausschließlich auf den Kariesherd, wo es die dort angesiedelten Bakterien zerstört.

Da das Gas in höheren Konzentrationen ungesund ist, wird es sicherheitshalber umgehend wieder abgesaugt. Anschließend kann das Loch genau wie nach dem Bohren verschlossen werden.

Die Kasse zahlt allerdings keine Ozonbehandlungen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
"so gesund"
Oktober/November 2015



Entzündungshemmende Lebensmittel

Viele Lebensmittel haben entzündungshemmende Eigenschaften.

Gewürze und dunkle Schokolade

Kurkuma (Gelbwurz) steckt typischerweise in Currys. Dr. Feil empfiehlt, jeden Tag einen Teelöffel Kurkuma zu essen - einfach in Joghurt oder Quark einrühren oder über Gemüse oder Salat geben. Am besten zunächst in Öl auflösen und etwas Pfeffer dazugeben, dann wird es vom Körper besser aufgenommen.

Ingwer enthält ebenfalls entzündungshemmende und schmerzstillende Stoffe. Verwenden Sie

täglich etwa ein bis zwei Teelöffel Ingwerpulver oder 30 bis 40 g frischen Ingwer.

Pfeffer wirkt entzündungshemmend, fiebersenkend, immunstärkend und stoffwechselanregend. Dafür ist der Inhaltsstoff Piperin verantwortlich.

Chili: Capsaicin aus der Chilischote regt die Durchblutung an, lindert Entzündungen und Schmerzen und stärkt das Immunsystem. Gleichzeitig heizen Chilis den Stoffwechsel an, und reduzieren auf diese Weise das Körperfett nachhaltig.

Zimt: Das wärmende

Wintergewürz kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern ist auch noch reich an entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen. Auch weiteren Gewürzen wie **Muskat, Koriander, Safran, Kümmel** und **Kreuzkümmel** werden entzündungshemmende Wirkungen nachgesagt.

Kakao enthält ebenfalls wertvolle Inhaltsstoffe. Essen Sie öfter dunkle Schokolade mit mindestens 70 % Kakao-Anteilen. Sie enthält auch weniger Zucker als Milkschokolade. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
<https://readersdigest.de/gesundheit/diaternaehrung/item/entzuendungshemmende-lebensmittel-nicht-nur-fuer-arthrose-patienten?>

Fitness-Übung des Monats: Adler und Dehnung



5. Adler

Oberarme waagrecht halten, Unterarme anwinkeln („U-Halte“). Nun die Schulterblätter mit maximaler Kraft nach hinten unten ziehen.
Spannung 10-mal 10 bis 15 Sekunden halten.

6. Dehnung des Rückens

Der Körper ruht zwischen den Oberschenkeln, die Arme liegen lang neben dem Kopf. Die Fingerspitzen nach vorn schieben, um die Rückenmuskulatur zu strecken. **2-mal 10 bis 20 Sekunden lang halten.**



Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Die sieben gesündesten Hobbies der Welt

Sachen, die Spaß machen, können uns so wirksam schützen wie Medikamente. Wie und warum, erklärt Psychokardiologe Prof. Michael Stimpel (Chefarzt der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg v.d.H.).

1. Gärtnern stärkt das Immunsystem und Herz

Bereits 30 Minuten Gartenarbeit geben dem Immunsystem einen Schub, weil die Haut mehr Vitamin D für eine starke Abwehr produziert. Gleichzeitig werden Stresshormone wie Cortisol um bis zu 22 % gesenkt. Buddeln und pflanzen verringert das Herzinfarkt-Risiko um rd. 30 %, so eine Studie des Karolinska-Instituts in Stockholm. Es verbessert aber

auch alle Gehirnfunktionen. Das Demenz-Risiko sinkt um 36 %, so eine Studie des St. Vincent's Hospital in Darlinghurst, Australien.

Dosis: An 3 bis 5 Tagen die Woche 30 Minuten entspannt Unkraut jäten oder Blumensamen säen.

2. Tanzen senkt die Demenz-Gefahr

Ob Salsa, Tango oder einfach nur Freestyle: Bereits 3 mal 20 Minuten Tanzen pro Woche trainiert den Gleichgewichtssinn so intensiv, dass es deutlich seltener zu Stürzen kommt, ergab eine Analyse von 94 Studien. Und Forscher der Uniklinik Magdeburg haben entdeckt: Werden regelmäßig neue Tanzschrit-

te einstudiert, bildet sich verstärkt ein spezieller Nerven-Wachstumsfaktor. Er sorgt dafür, dass neue Nervenzellen wachsen und das Langzeitgedächtnis effektiver arbeitet. Das Demenz-Risiko sinkt durch das Tanzen insgesamt um bis zu 76 Prozent.

Dosis: 2- bis 3-mal die Woche neue Tanzschritte trainieren.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell