



# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 09/2019

1. September 2019



## Die Renovierung der Sauna ist abgeschlossen

Themen in dieser Ausgabe:

- Renovierung Sauna
- DAK: Knochendichtemessung
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Bilder von der neuen Sauna
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Beauty-Tipp
- Fitnessübung des Monats
- Tipps für den Notfall

Am 17. August war die Renovierung abgeschlossen. Wir danken für Euer Verständnis und vor

allem für Euer positives Feedback.

Euer Team vom ENJOY!



## Knochendichtemessung am 23. September 2019 von der DAK!

Die DAK Gesundheit bietet für ENJOY! Mitglieder kostenlos am 23. September eine Knochendichtemessung an. Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Teilnehmerliste liegt am Check-In aus.

eigene Knochenstruktur.

Euer Team vom ENJOY!

Das Angebot umfasst die Messung des Kalziumgehaltes, der Struktur und der Festigkeit des Knochens mittels Ultraschall am Unterarm. Ausdruck der Messergebnisse und gemeinsame Analyse. Aufzeigen und direkte Erkenntnis der Teilnehmenden über die

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



### 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 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:

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: 12:00-13:00 h  
 Mittwoch: 13:00-14:00 h  
 Donnerstag: 12:30-13:30 h  
 Donnerstag: 13:30-14:30 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

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden; diese sind steuerlich absetzbar.

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

### Spruch des Monats:

„Die Zeit ordnet viele Dinge!“

Quelle:  
Pierre Corneille

Jeden Monat ein neues Rezept!  
 Quelle und Bildquelle:  
<https://fitatallundneuerrezepte.com>

## Menü des Monats: Rührei auf Vollkornbrot

**Zutaten:**  
für 1 Person:

2 Scheiben Vollkornbrot  
 150 g Salat  
 1 EL Wasser  
 1 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer  
 2 EL Schnittlauch  
 1 Ei  
 1 EL Rapsöl  
 200 g Buttermilch

**Zubereitung:**  
 Den geputzten und getrockneten Salat zerkleinern. Einige ganze Blätter beiseite legen.  
 Den Salat mit einer Sauce aus Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und Schnittlauch auf einen Extrateller zubereiten.

Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Rapsöl in die Pfanne geben und die Eiermasse zum Rührei verarbeiten.

Die Brotscheiben mit den ganzen Salatblätter belegen, dann das Rührei auf einer Scheibe verteilen und mit der zweiten Scheibe bedecken.

Dazu den Salat und 1 Glas Buttermilch genießen.

**Nährwerte:**  
 Eiweiß: 20 g  
 Kohlenhydrate: 41 g  
 Fett: 10 g  
 Kalorien: 370 kcal

Guten Appetit!

Bildquelle:  
neuerrezepte.com





## Umwelt Aktion

Hol´ Dir Deinen

"Shake to go"-Mehrweg-Becher!!!

Du kaufst eine **10er Karte**

- Eiweiß-Shakes **0,5 l** für 19,00 €

oder eine **15er Karte**

- Eiweiß-Shakes **0,3 l** für 21,00 €

und bekommst einen  
Mehrweg-Becher von  
uns gratis dazu, damit  
wir zusammen zukünftig  
Müll vermeiden.





## Neue Bilder von der Sauna



## Regeln zum gezielten Abnehmen

### Fettarm genießen!

**Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.**

Hier die wichtigsten Substanzen sowie ihre Vorzüge und eventuelle Gefahrenmomente!

#### Jod

Auch heute noch sind viele Menschen nur unzureichend mit diesem wichtigen Spurenelement versorgt. Hauptlieferanten von Jod sind Milch sowie sämtliche Milchprodukte, Seefische und Meeres-tiere – zwei- bis dreimal pro Woche sollte man sich deshalb möglichst ein leckeres Fischgericht gönnen. Die Verwendung von Jodsalz wird allgemein empfohlen, um die Versorgung sicherzustellen. Die Schilddrüse braucht Jod, um die Hormone Trijodthyronin und Thyroxin zu bilden, die maßgeblich am Stoffwechsel des menschlichen Organismus beteiligt sind. Wenn man Präparate

mit diesen Schilddrüsenhormonen einnimmt, kommt der Stoffwechsel tatsächlich schnell auf Trab und man nimmt rasch ab. Dieser scheinbare Erfolg aber hat einen hohen Preis: eine künstlich erzeugte Überfunktion der Schilddrüse führt vor allem zum Muskel- und nicht zum Fettabbau, sie kann zu Herzrhythmusstörungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen führen. Da thyroxinhaltige Medikamente rezeptpflichtig sind kommt ein Missbrauch um Glück meist nicht infrage. Allerdings gibt es frei verkäufliche Nahrungsmittelzusätze aus Blasen-tang, die vor allem für Menschen mit einer nicht erkannten Überfunktion der Schilddrüse wirklich gefährlich werden können. Deshalb: Präparate, die die Bildung von Schilddrüsenhormonen anregen oder diese äußerst wirkungsvollen Hormone selbst enthalten, sollte man grundsätzlich nie ohne Befragen des Arz-

tes einnehmen. Besser ist es, eine ausreichende Jodversorgung sicherzustellen.

#### Koffein

Koffein stimuliert tatsächlich das Zentralnervensystem, macht wach und aufmerksam und regt den Abbau von Körperfett zu freien Fettsäuren an. Abnehmen wird man dadurch nicht, denn die nun frei verfügbaren Fettsäuren müssen erst einmal vom Körper verbrannt werden – und das ist ohne körperliche Betätigung nicht möglich. Wer allerdings morgens auf nüchternen Magen Kaffee trinkt und sich dann beim Sport so richtig auspowert, darf auf eine fettverbrennende Wirkung hoffen – wenn der Magen mitmacht und wenn er auf den Zucker im Kaffee verzichtet. Denn der hemmt den erstrebten Fettabbau.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
"fit und gesund"  
Fatburner

## Beauty-Tipp: Oliven-Limonen-Kur für glanzvolles Haar

**Du benötigst:**  
4 EL Olivenöl und den Saft von 2 Limonen.



**Was es bewirkt:**  
Olivenöl macht das Haar seidig weich, und der Limonensaft zieht den Haarschaft zusammen; bringt das Haar so auf Hochglanz.

**So geht's:**  
Limonensaft und Olivenöl erwärmen. Ins trockene Haar geben, Kopfhaut massieren, nach 15 Min. mit Shampoo waschen.



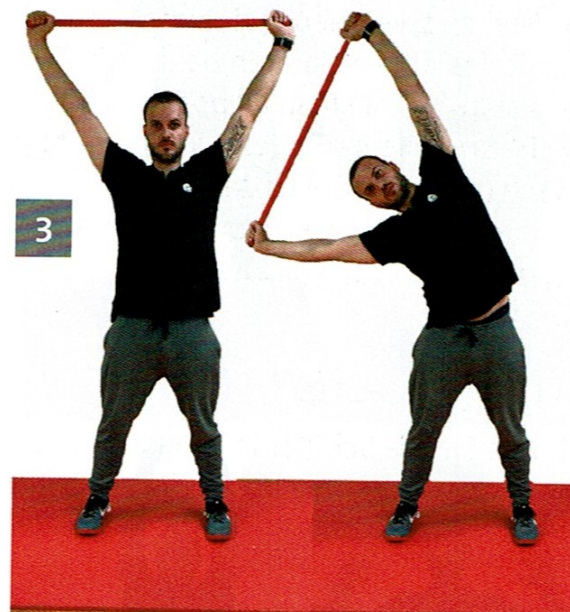
Quelle: Unbekannt  
Bildquelle: www.test.de



## Fitness-Übung des Monats: Seitbeuge im Stand

### Verbesserung der Schultermobilität

Diese Übung dient der Brustwirbelsäulenmobilisation in Lateralflexion. Es wird eine aufrechte Körperhaltung und ein enger Stand eingenommen. Der Stab wird mit breitem Griff über den Kopf geführt. Jetzt beugt an sich mit der Ausatmung zur Seite und kommt mit der Einatmung zurück in die Ausgangsposition. Danach wechselt man zur gegenüberliegenden Seite. Diesen Ablauf wiederholt man einige Male.



Viel Spaß beim Üben!  
Euer Team vom ENJOY!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Tipps für den Notfall: Was tun bei Atemstillstand?

### Erkennen:

Sprich die Person laut an und rüttle sie an der Schulter. Keine Reaktion und keine Atmung? Mit einer Herzdruckmassage kann man Sauerstoff zu Organen und Hirn pumpen.

### Kraftvoll drücken

Handballen auf die Brustmitte legen, den anderen darüber. Die Arme strecken und mindestens 100-mal pro Min. kräftig 5-6 m tief drücken, bis Hilfe kommt.

### Atemhilfe:

Geschulte Helfer führen zusätzlich noch eine Mund-zu-Mund-Beatmung durch. Faustregel: 30 mal drücken, 2

mal beatmen. Die Massage ist aber wichtiger!!

### Abgesichert:

Du brauchst Dir keine Sorgen machen. Man kann bei der Massage nicht viel falsch machen. Selbst wenn die Rippen brechen, ist das für den Betroffenen nicht dramatisch. Auch

juristisch bist Du abgesichert—für etwaige Fehler kannst Du nicht haftbar gemacht werden.

