



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 09/2023

1. September 2023

BEMER® - Physikalische Gefäßtherapie

Themen in dieser Ausgabe:

- BEMER® - Physikalische Gefäßtherapie
- Kursplan ab 1.10.23
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Auf in die Muckibude
- Dein Wille als Patient zählt!
- pH-Wert — Faszinierend wo er eine Rolle spielt
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Das Karpaltunnelsyndrom
- Alltagsdinge, die den Körperzellen nützen oder schaden können
- Fitnessübung des Monats
- Alte Hausmittel wiederentdeckt: Hustensaft
- Rosenblütenbad zum Selbermachen

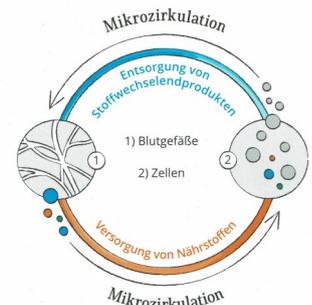
BEMER® macht kurzen Selbstheilungsprozess. Es ist schon verrückt, was unser Körper alles kann. Sogar sich selbst heilen: Verletzungen, Muskelprobleme, chronische Scherzen? Kriegt er wieder hin! Gib ihm einfach ein bisschen Zeit — und BEMER®.

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® kann Deine Selbstheilungskräfte unterstützen und dem Organismus auf die Sprünge helfen. Indem sie die Durchblutung verbessert und so dabei hilft, dass all die Nährstoffe dort ankommen, wo sie für Wiederherstellungsprozesse gebraucht werden. Ach, Du hast gar keine Ver-

letzung? Dann hol Dir mit BEMER® einen starken Partner für die Prävention ins Team.

- * BEMER® kann durch die Verbesserung der eingeschränkten Durchblutung Schmerzen im Rücken und chronische Schmerzen lindern.
- * BEMER® ist eine effektive Unterstützung für Deinen gesamten Körper.
- * BEMER® erhöht die Wirksamkeit verschiedener anderer Therapieformen.
- * Der BEMER® Wirkmechanismus kann auch präventiv Deinen Körper stärken und schützen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell!



Ab 1. Oktober gibt es Qi Gong bei uns!

Kursplan gültig ab 1. Oktober 2023

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
10:00-11:30	08:00-09:00	10:15-11:15	10:30-11:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15-11:30		10:00-11:30				10:30-12:00
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenschule	Stretching	Rücken+ Faszien		Qi Gong		11:00-12:30		Langhantel
				11:00-12:00						ZUMBA		
				Yoga-Rücken						14:30-16:00		
										YOGA		
												Raum 2
18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00			18:00-19:00				10:30-12:30
Bodystyling		Deep Work	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling			Indoor-Cycling				Body Fit
19:00-20:00				18:30-20:00								
Rückenfit	19:00-20:00	19:00-20:00		YOGA			19:00-20:00					
	Indoor-Cycling	Pilates					Indoor-Cycling					
Trainingsfläche												
	18:00-18:30			18:00-18:30		18:00-19:00		18:00-19:00				
	Core Animation			Core Animation		Tuff-Stuff		Tuff-Stuff				

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: 20:00-21:00 h
 Donnerstag: 12:30-13:30 h
 Donnerstag: 13:30-14:30 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag: 11:30-12:30 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“

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:

„Frohen Herzens dem Leben vertrauen heißt es lieben.“

Quelle:
K.O. Schmidt

Auf in die Muckibude!

Muskeltraining ist nicht nur etwas für Bodybuilder. Auch ältere Menschen können davon profitieren.

Bewegung ist gesund, auch in höherem Alter. Also rein in die Jogging-Schuhe oder das Rad geschluppt, um dem Körper etwas Gutes zu tun? Nicht unbedingt, denn auch Krafttraining baut Muskelmasse auf und steigert dadurch den Grundumsatz des Körpers. Das bedeutet, dass der Kraftsportler nicht nur mehr Kalorien verbrennt, wenn er am Gewicht arbeitet, sondern auch, wenn er schläft oder auf dem Sofa sitzt. Das hilft beispielsweise, den Effekt einer Diät zu stabilisieren. Wer durch Ernährungsumstellung bereits abgespeckt hat, kann mit Kraftsport wesentlich dazu beitragen, dass es bei dem geringeren Körpergewicht bleibt. Nebenbei verbessert Kraft- und Muskeltraining auch die Blutzuckerwerte. Und zwar in einem ähnlichen

Ausmaß wie beim Ausdauersport.

Vorteile des Krafttrainings!

Der Vorteil von Training im Fitnessstudio: Man kann normalerweise das ganze Jahr über ohne Einschränkungen trainieren. Zudem stehen Geräte zur Verfügung, die die Bewegungen stabil führen, so dass sie der Trainierende leichter kontrollieren kann.

Davon profitieren nicht nur langjährige Couch-Potatoes.

„Krafttraining ist in höherem Alter oder bei Vorliegen weiterer Erkrankungen möglicherweise sogar die einzige Möglichkeit zu regelmäßiger körperlicher Aktivität“, erklärt Sportmediziner Prof. Dr. Daniel König vom Universitätsklinikum in Freiburg. Wer etwa aufgrund von Knieproblemen nicht mehr joggen oder aufgrund seines Schwindels kein Rad mehr fahren sollte, findet im Fitnessstudio oft noch

Geräte, an denen er sich risikolos bewegen kann.

Sicherheit geht vor

Bei Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes empfiehlt sich vor dem Trainingsstart eine medizinische Untersuchung.

Bei Bluthochdruck etwa könnten bestimmte Kraftübungen zusätzliche Spitzen bewirken. Der Arzt kann beispielsweise durch ein Belastungs-EKG beurteilen, wie stark und mit welchen Übungen sich ein Patient belasten darf. Auch lässt sich eine eventuelle nötige Therapieanpassung besprechen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Deine Wille als Patient zählt!!! Sorge rechtzeitig vor!

Warum eine Patientenverfügung wichtig ist, damit bei schwerer Krankheit oder einem Unfall Dein Behandlungswunsch auch tatsächlich umgesetzt wird.

Was regelt die Patientenverfügung?

Bei Notfall oder Zustandsverschlechterung bei Erkrankten muss unbedingt vorgesorgt werden.

Die jeweils betreuenden Ärzte/Ärztinnen, die Patientinnen und Patienten sowie evtl. Betreuungspersonen sollten die Behandlung gemeinsam im Voraus festlegen. Das umfasst medizinische Maßnahmen, die Klinik, mitzuführende Unterlagen und geeignete Transportmittel.

Worauf sollte ich als Patient/in achten?

Nach neuer Rechtsprechung musst Du in Deiner Verfügung entscheiden, ob Du in

bestimmte, nicht unmittelbar bevorstehende ärztliche Maßnahmen einwilligst oder nicht. Nenne die Maßnahmen konkret, spezifiziere Krankheit und Behandlungssituation. Benenne Deine Wünsche präzise – zum Beispiel, welche lebensverlängernden Maßnahmen Du möchtest. Dein Arzt hilft Dir dabei.

Was sollte ich noch tun?

Die Ärzte sind rechtlich verpflichtet, Deine Verfügung zu berücksichtigen. Lege diese unbedingt gut auffindbar bereit! Sage Deiner Familie/Partner/Bekanntem Bescheid, wo die Patientenverfügung liegt. Eine Kopie am besten bei Deinem Hausarzt hinterlegen.

Infos zur richtigen Vorsorge!

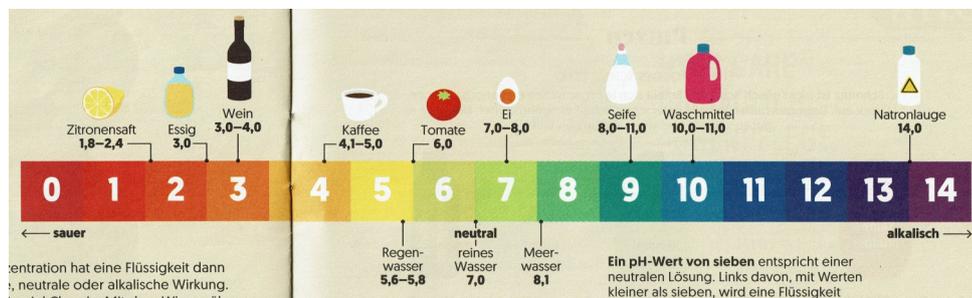
Umfassende Informationen bietet die CBM-Broschüre „Gut vorgesorgt!“

Zu bestellen bei:
Michael Würtenberger
unter
Telefon: 06251-131-249,
E-Mail: legat@cbm.de.

Kostenlose Online-Vorträge zu Vorsorgeregulation, Erbrecht, Testament findet Ihr unter:
www.cbm.de/veranstaltungen.

Quelle: so gesund
Nr. 06/2020

pH-Wert – Faszinierend, wo er eine Rolle spielt!



Die Zahlen – von 0 bis 14 – sehen übersichtlich aus, die regenbogenfarbene Skala schön bunt. Im Detail ist die Sache mit dem pH-Wert aber ziemlich komplex. Dieser Wert gibt die Anzahl von Wasserstoffteilchen in einer wässrigen Lösung an. Je nach Konzentration hat die Flüssigkeit dann eine saure, neutrale oder alkalische Wirkung. Mit dem Wissen über den pH-Wert lassen sich Vorgänge im Körper und Natur besser verstehen.

Ein pH-Wert von sieben entspricht einer neutralen Lösung. Links davon, mit Werten kleiner als sieben, wird eine Flüssigkeit immer saurer, bei Werten über sieben alkalischer, auch basisch genannt.

Haut

Die Haut umgibt ein Säureschutzmantel, der vor Austrocknen und dem Eindringen von Krankheitserregern schützt. Diese natürliche Barriere kann von Alter, Umweltfaktoren

wie Temperatur und Luftverschmutzung sowie übertriebener Reinigung beeinträchtigt werden. Seife ist alkalisch und verschiebt den pH-Wert der Haut. Mögliche Folge: Trockenheit, Rötungen, Jucken. Lieber kürzer und weniger heiß duschen, sparsam reinigen und zu pH-neutralen Produkten für die Körperpflege greifen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Zeitschrift gesund.de
August 2022

ThaiYogaMassage im ENJOY!

ThaiYogaMassage



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 Massage.

**Termine nach Vereinbarung in
Deinem Enjoy Fitnessstudio.**

Einzelsession	5er Karten mit 6 Monate Gültigkeit
60 Minuten - 60€	je 60 Minuten - 275€
90 Minuten - 90€	je 90 Minuten - 425€
120 Minuten - 110€	je 120 Minuten - 535€



Tine Weber
0163 294 1382

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



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 €

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

Das Karpaltunnelsyndrom

Nervenreizungen an der Handwurzel

Wenn die Finger immer wieder kribbeln oder Taubheitsgefühle bis hin zu Schmerzen dort auftreten, kann es sich um ein Karpaltunnelsyndrom handeln. Dabei wird ein bestimmter Nerv eingeeengt und gereizt.

Der sogenannte Karpaltunnel ist ein Hohlraum, der vom Handwurzelknochen und einem stabilisierenden Band, das darüber liegt, gebildet wird. Durch diesen nicht sehr weiten Tunnel verläuft der Medianusnerv. Kommt es dort zu einer Enge, kann der Nerv gereizt werden und entsprechende Symptome daraus resultieren. Da der Medianusnerv, der von der Halswirbelsäule bis in die Hand verläuft, Bewegungen und Sensibilität von Daumen, Zeige- und Mittelfinger steuert,

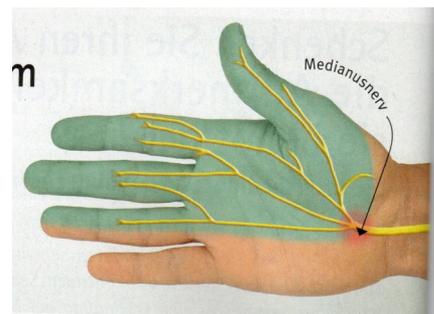
zeigen sich die Beschwerden bei Nervenkompression dort. Es kommt zu Gefühlsstörungen wie Taubheit und Kribbeln in den Fingern oder im späteren Stadium auch zu Schmerzen. Typisch für das Karpaltunnelsyndrom ist auch ein nächtliches Einschlafen der Hand. Bestehen diese Symptome längerfristig, schränken sie die Betroffenen sehr ein, da sie nicht mehr gut greifen können. Unbehandelt kann es zum Muskelschwund besonders am Daumenballen und sogar zu bleibenden Schäden wie Lähmungen kommen.

Als Ursache für die Enge im Karpaltunnel kann es verschiedene Gründe geben. Neben einem erblich bedingten anatomischen Platzmangel kann es durch Bandverdickungen, knöcherner

Veränderungen wie durch alte Verletzungen oder entzündete Sehnen entstehen. Betroffen sein kann generelle jeder Mensch.

In der Verteilung kommt das Syndrom aber häufiger bei Frauen als bei Männern vor, was unter anderem hormonell bedingt ist. Rheumatiker tragen ein erhöhtes Risiko, ein Karpaltunnelsyndrom zu entwickeln, da rheumatisch bedingte verdickte Sehnenscheiden Raum fordern können.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
Orthopress 4/2019

Alltagsdinge, die den Körperzellen nützen oder schaden können

Alt müssen wir alle werden, daran führt kein Weg vorbei. Doch wie gut wir altern, hängt in hohem Maße von unserer Zellgesundheit ab. Immer mehr Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass jeder Tag und nahezu alles was wir tun, darüber entscheidet, wie lange wir biologisch jung bleiben, und nach außen auch so aussehen. Experten sind sich einig: Gegen vorzeitiges Altern können wir eine Menge tun, und zwar dort wo es am wichtigsten ist: auf zellulärer Ebene.

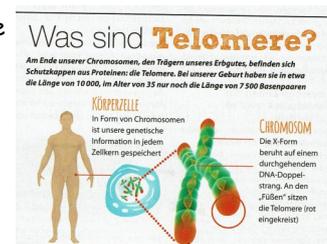
Jeder hat Gewohnheiten, die das Potenzial haben, uns zu verjüngen

Überhaupt lieben unsere Zellschützer alles, was sie in Bewegung versetzt – dann entfalten sie besonders

stark ihr Anti-Aging-Potenzial. Das haben der Kardiologe Dr. Christian Werner und seine Kollegen vom Universitätsklinikum des Saarlands in Homburg/Saar herausgefunden. Effektiver als jedes Krafttraining ist Gehen oder Laufen mit etwa 60 Prozent unserer maximalen Leistungsfähigkeit – wir müssen uns also in etwa nur so sehr anstrengen, dass wir zwar schnaufen, aber noch gut ein Gespräch führen können. Für eine ausgeprägte Telomerase-Aktivität sollten wir drei Mal etwa 40 Minuten pro Woche trainieren. Ebenso wichtig wie Bewegung sind jedoch Ruhepausen – vor allem ein gesunder Schlaf. Und da sind

sich alle Forscher einig. Je länger wir schlafen, desto länger auch unsere Telomere – ideal sind sieben Stunden pro Nacht. So wieso ist Zeit und wie wir sie nutzen, ein großer Einflussfaktor, wenn es um unsere Zellgesundheit geht: „Menschen, die mit ihren Gedanken oft woanders sind, als bei dem was sie gerade tun, haben durchweg kürzere Telomere in allen wichtigen Immunzellen, so das Ergebnis einer Studie der University of California. Die gute Nachricht: Unsere Konzentrationsfähigkeit lässt sich trainieren und damit ein Abschweifen verhindern.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell.



Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 8/2017



ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de

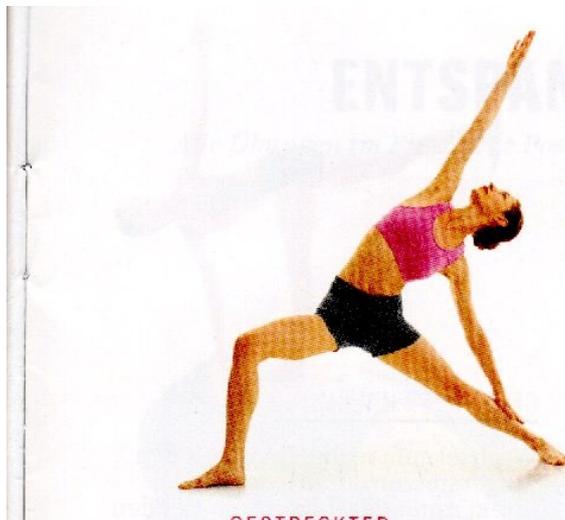
Telefon: 069 - 98 55 88 80
Fax: 069 - 98 55 88 81
E-Mail: info@fitness-schwanheim.de
Homepage: www.fitness-schwanheim.de

Quelle und Bildquelle:
Women's Health Extraheft

Fitness-Übung des Monats: Der Krieger

Viel Spaß beim Üben!

Euer Team vom
ENJOY!



UMGEKEHRTER KRIEGER

Lehnen Sie den Oberkörper nach hinten und legen die linke Hand auf die Außenseite der linken Wade. Strecken Sie den rechten Arm nach oben. Das Becken gesenkt halten, der rechten Hand mit dem Blick folgen.

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Alte Hausmittel wiederentdeckt: Hustensaft

In der letzten Gesprächsrunde kam der Vorschlag, doch selbst erprobte Hausmittelrezepte weiterzugeben! Hier nun das Rezept, welches man bei Husten nur empfehlen kann.

Zutaten:
100g Zwiebeln
100g brauner Kandis
1/4l Wasser
1 TL Thymianblätter
1 TL Salbeiblätter

alles 10 Minuten kochen lassen!
Der Saft ist gekühlt 5 Tage haltbar.
Einnahme:
3x täglich 2 EL

Wer von Euch auch gute alte Hausmittelrezepte hat, die er selbst mit Erfolg anwendet, kann diese gerne hier für alle veröffentlichen!

Danke!
Euer ENJOY!-Team



Rosenblütenbad zum Selbermachen

Rezept:
5 Tropfen ätherisches Rosenblütenöl mit 3 bis 4 Esslöffeln süßer Sahne oder Honig mischen und ins Badewasser geben.

Fürs Luxusgefühl noch ein paar einzelne Blütenblätter obendrauf streuen.

Bitte darauf achten: Rosenöl sollte zu 100 % naturrein sein.

Nun viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer Team vom ENJOY!

