



Ausgabe 09/2024

1. Oktober 2024

## Kangoo Jumps am Freitag, 11.10.24—18:00 Uhr

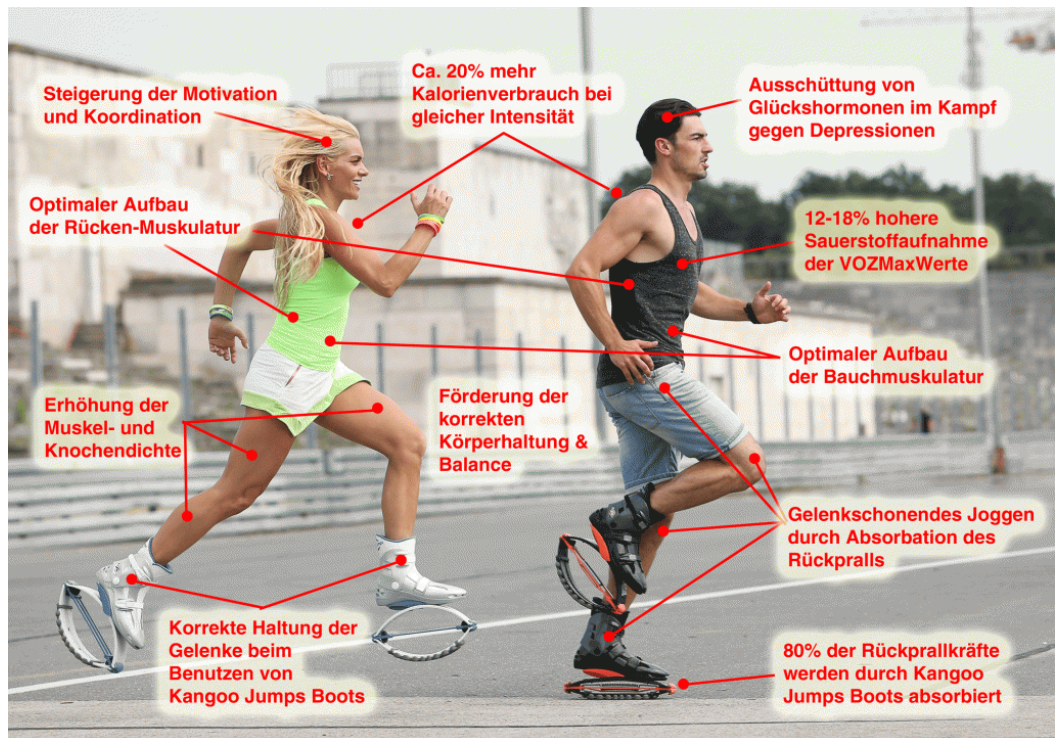
### Themen in dieser Ausgabe:

- Kangoo Jumps am Freitag, 11.10.24
- 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
- Workout für den Energiekick
- Sportmassage im ENJOY!
- Quittengelee mit Ingwer
- Die 11 wirksamsten Methoden, gut einzuschlafen
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben

Am Freitag, 11.10.24 um 18:00 Uhr könnt Ihr bei uns einmal Kangoo Jumps aus-

probieren! Ab sofort liegt die Liste zum Eintragen aus. Von der Kursleiterin

werden die Kangoo-Schuhe zur Verfügung gestellt!



## 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!

**Myoreflextherapie:** Es klingt paradox, aber hilft gut: Mit Druck lassen sich Muskelspannungen lösen.

**Flossing:** Warum Schmerzen Gummibänder hassen. Flossing ist eine neue Behandlungsmethode aus der Physiotherapie. Dabei wird schmerzendes oder entzündetes Gewebe, z.B. ein Gelenk oder Muskel, mithilfe eines speziellen Gummibandes abgeschwungen. Für bis zu drei Minuten werden so alle

Flüssigkeitsströme unterbrochen. Wird das Band dann gelöst, wird der komplette Bereich kräftig durchgespült. Diese Durchspülung beschleunigt den Heilungsprozess im Gewebe.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle: Good Health Nr. 5/2015

### 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: 14:00-15:00 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 Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!**

### Spruch des Monats:

„Nichts wird so fest geglaubt wie das, was wir am wenigsten wissen!“

Quelle:  
Montaigne

## 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

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 erhöhtes 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.

sich schneller satt als sonst. Grund: Wer schlingt, isst in kürzester Zeit mehr als er bräuchte, um wirklich den Hunger zu stillen. Denn erste Sättigungsgefühle setzen erst nach 20 Minuten ein, einige Experten sagen sogar, dass die maximale Sättigung erst nach 30-60 Minuten spürbar ist. Und: Große Teller bzw. Portionen tricksen die Sättigung aus, egal wie voll der Magen ist, so eine Studie der Cornell University. Der Grund: Für das Gehirn zählt der optische Eindruck mehr als die bereits tatsächlich aufgenommene Nahrung.

### 23. Die heimlichen Zunehmfallen auf unserem Teller.

Die australische Foodbloggerin und Diät-Expertin Paula Norris weiß, wie wir unsere Ernährung ruinieren, ohne es zu merken: Ganz im Sinne von „viel hilft viel“ überladen wir unsere Teller mit extragehenden Lebensmitteln (z.B. Lachsfilet), die allerdings den Kaloriengehalt einer Portion sogar verdoppeln können. Siehe Bild links.

### 22. Warum Vorkochen dabei hilft, ganz einfach gesund zu essen.

Hungrig einkaufen oder kochen — aus eigener Erfahrung weiß jeder, dass das eher zu ungesunden Essensentscheidungen führt. Forscher der University of Minnesota haben nun festgestellt, dass Menschen, die Speisen gleich für mehrere Tage vorkochen, mehr Zeit zum Essen etwa in der Mittagspause haben: Sie essen mit mehr Genuss und mehr Ruhe — fühlen



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

Quelle und Bildquelle:  
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...

**... schenkt Streichelhaut**

Fiese rote Stellen nach der Rasur? Sind definitiv Geschichte, wenn die Haut im Anschluss mit Babypuder verwöhnt wird — er wirkt kühlend, unterstützt die Wundheilung und schützt selbst sensible Haut. Vor einer Wachs-

Enthaarung angewendet, lindert er zudem die Schmerzen und erhöht die Wirksamkeit des Wachsens, da die Härchen griffiger werden.

**... mildert Katzenmief**

Ja, im Fell hält sich so manch übler Geruch recht hartnäckig. Und so sprichwörtlich reinlich Miezen auch sind: So richtig frisch duften sie doch erst, wenn man sie mit ein wenig Babypuder bestreut und dann sanft und gleichmäßig durchs Fell kämmt. Die Katze wird es lieben — besonders, wenn sie zu den Langhaar-Stubentigern gehört und/oder zu strähligem, fettigen Fell neigt. Und die Kämmerei birgt allemal weniger Konfliktpotential als Baden.

**... entfernt Fettflecken**

Unschön glänzende Punkte auf Blusen oder Shirts: Drängender noch als die Frage: „Wo habe ich den jetzt her!“ ist doch: „Wie bekomme ich den jetzt weg?“ Man kann es mit Chemiekeulen probieren oder gleich zum Flickengreifen, um das Elend zu überdecken. Dabei recht es, einfach vor dem Waschen den Fleck mit Babypuder zu bestreuen. Kurz einreiben, einziehen lassen (am besten über Nacht), ab in die Trommel — und das Shirt hat sein Fett weg!

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!



## Workout für den Energiekick



**DAS WORKOUT** Für den Energiekick machen Sie jeden Move in Ihrem eigenen Tempo. Nach der vorgegebenen Wiederholungszahl pausieren Sie 60 Sekunden, dann geht's weiter zur nächsten Übung. Insgesamt 3 Runden und das Ganze 5-mal pro Woche



### RUMPF

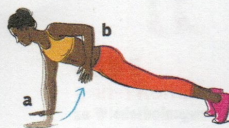
#### Rumpf-Twist

12 bis 15 Wdh. pro Seite

**a** Mit dem rechten Fuß auf ein Ende des Tubes stellen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Das andere Ende in der rechten Hand halten.

**b** Das linke Knie in einen 90-Grad-Winkel heben, die rechte Hand zum linken Knie führen. Bein absenken und von vorne beginnen.

Ⓛ **LEICHTER** Widerstandsband einfach weglassen



### ARME

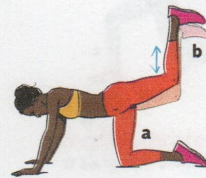
#### Planke mit Armlift

10 Wdh. pro Seite

**a** Planke-Position. Die Hände unterhalb der Schultern platzieren. Rumpf und Po fest anspannen.

**b** Jetzt den linken Arm anheben und im 90-Grad-Winkel neben dem Körper halten. Dabei den Körper leicht zur linken Seite aufdrehen. Absenken und im Wechsel weitermachen.

Ⓢ **SCHWERER** Diagonal im Wechsel auch Beine heben



### PO

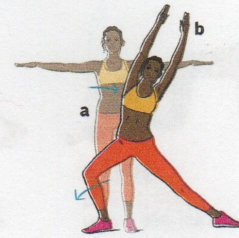
#### Beinheben

12 bis 15 Wdh. pro Seite

**a** In den Vierfüßlerstand kommen. Das linke Bein heben und im 90-Grad-Winkel beugen, die Fußsohle zeigt zur Decke.

**b** Jetzt das nach oben gestreckte Bein mit kleinen, schnellen Bewegungen heben und senken. Nach 12-15 Wiederholungen die Seite wechseln.

Ⓢ **SCHWERER** Gleichzeitig diagonal den Arm heben



### BEINE

#### Innenseiten-Stretch

10 Wdh. pro Seite

**a** Hüftbreiter Stand. Arme zur Seite ausstrecken.

**b** Mit dem linken Bein einen großen Schritt nach links machen, dabei die Arme nach oben ausstrecken. Das Gewicht aufs rechte Bein verlagern, Bein beugen und mit dem Oberkörper nach links lehnen. Im Wechsel fortsetzen.

Ⓛ **LEICHTER** Die Hände dabei in die Hüften stemmen

Quelle und Bildquelle:  
Women's Health 11/2017

Viel Spaß beim Ausprobieren:

Dein Team vom ENJOY!

S



## 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!

## Rezept: Quittengelee mit Ingwer

### Zutaten:

Für ca. 6 Gläser à 200 ml  
1,5 kg reife Quitten  
150 ml Zitronensaft aus  
frischen Zitronen  
100 g Ingwer  
500 g Gelierzucker (2:1)

### Zubereitung:

1. Die Quitten mit einem groben Tuch vom Flaum befreien. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Früchte anschließend in einem Topf geben und diesen so weit mit Wasser füllen, dass die Obstwürfel gerade bedeckt sind. Köcheln lassen, bis die Früchte weich sind (ca. 1 Stunde).

2. Ein Sieb mit einem Leinentuch auslegen, durch das die gekochte Masse in einen anderen Topf laufen

kann. Das Leinentuch zum Schluss vorsichtig auspressen (heiß!!) - das ergibt ca. 1 Liter Saft, der vor der Weiterverarbeitung kurz abkühlen sollte.

3. Saft aus Zitronen auspressen, Ingwer schälen und sehr fein hacken. Jetzt Quittensaft mit Ingwer, Zitronensaft und Gelierzucker in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Kochend noch weitere fünf Minuten auf dem Herd lassen.

4. Den Gelee in heiß ausgespülte Gläser füllen und fest mit einem Deckel verschließen. Dann die verschlossenen Gläser nach Belieben für fünf Minuten umgedreht auf den Deckel

stellen (Das wurde früher gemacht, um etwaige Keime im oberen Bereich des Glases abzutöten, ist aber nicht unbedingt nötig, wenn die Gläser sauber und der Gelee lange genug erhitzt wurde). Danach in aufrechter Position abkühlen lassen.

Guten Appetit und viel Spaß beim Kochen  
Euer Team vom ENJOY!



Quelle und Bildquelle:  
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:

### 7. Wie wir in 60 Sekunden einschlafen.

Ein paar Mal tief Luft holen, und nach nur einer Minute schlafen wir bereits tief und fest, so das Versprechen des US-Mediziners Dr. Andrew Weil. Er hat die sogenannte 4-7-8-Atemtechnik entwickelt, die dafür sorgt dass wir besonders viel Sauerstoff aufnehmen und große Mengen verbrauchter Luft nach draußen strömen lassen können. Das senkt den Puls und fördert so die Entspannung. **Und so geht's:** Die Zungenspitze an die Erhöhung am Gaumen hinter den Vorderzähnen legen. Durch die Nase einatmen und dabei bis 4 zählen. Dann den Atem anhalten und bis sieben zählen. Beim Ausatmen durch den Mund bis acht zählen. Dabei sollte ein leichtes Rauschen zu

hören sein. Vier Wiederholungen.

### 8. Warum wir abends Pasta essen sollten

Ein kohlehydrathaltiges Abendessen ist der beste natürliche Müdemacher, so Forscher der Yamaguchi und Sage Universität. Der Grund: Wenn wir Pasta, Kartoffeln und Co. verdauen, steigt unser Blutzuckerspiegel rapide an, und der Körper schüttet gleichzeitig vermehrt das Hormon Insulin aus, um den Zucker („Glukose“) umgehend in die Zellen zu transportieren. Weil nicht mehr ausreichend Glukose ins Gehirn gelangen kann, schränkt es seine Arbeit ein - und wir werden müde. Einen vergleichbaren Effekt haben Nahrungsmittel, die besonders viel vom Eiweißbaustein Tryptophan enthalten: z.B. Erbsen, Eier, Erdnüsse oder Datteln. Denn Tryptophan ist eine Vorstufe des Stimnungsaufhellers Serotonin, der vom Körper in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird.

### 9. Wie wir den Schlafknopf drücken

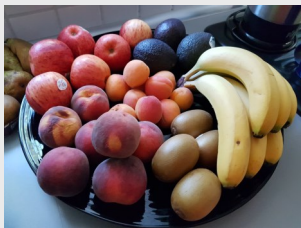
Wenn wir bestimmte Punkte unseres Körpers berühren, finden wir schneller in den Schlaf, besagen die Heillehren der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Akupressur löst durch Druck physische und psychische Blockaden im Körper und kann so auch beim Einschlafen helfen. Experten der alternativ-medizinischen Bastyr University/USA empfehlen folgende Methode:

- 1) Sanft die Mulden zwischen den Augenbrauen auf dem Nasenrücken für 1 Min. massieren.
- 2) Zwischen 1. und 2. Zehe, oben auf dem Fuß, gibt es eine Vertiefung. Dort für ein paar Minuten fest drücken bis es unangenehm wird.
- 3) Etwa 3 -4 Finger breit unterhalb der Zehen die Fußsohle für ein paar Minuten massieren.
- 4) Beide Ohren eine Minute massieren.

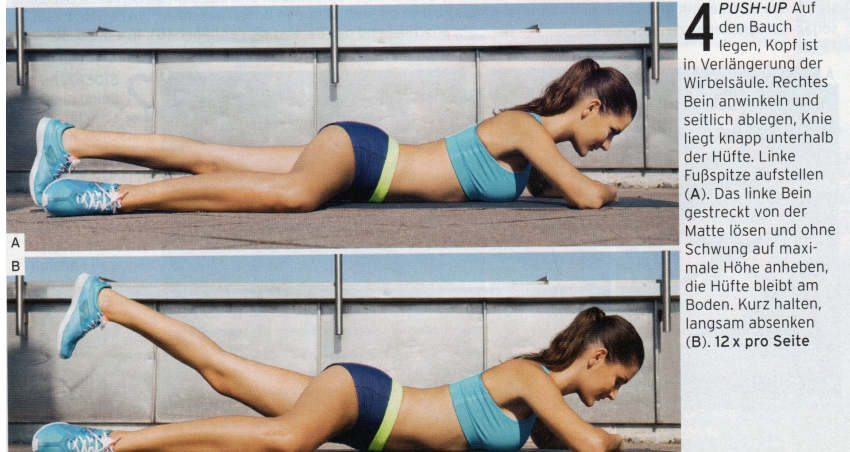
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
Good Health Nr. 8/2017



## Fitness-Übung des Monats: Push-Up für den Po



**4 PUSH-UP** Auf den Bauch legen, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Rechtes Bein anwinkeln und seitlich ablegen, Knie liegt knapp unterhalb der Hüfte. Linke Fußspitze aufstellen (A). Das linke Bein gestreckt von der Matte lösen und ohne Schwung auf maximale Höhe anheben, die Hüfte bleibt am Boden. Kurz halten, langsam absenken (B). 12 x pro Seite

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 herauskommt. 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.

### Energieräuber:

**Brot** Produkte aus Weizenmehl liefern Energie aus einfachen Kohlenhydraten, die nicht länger als 60 Minuten vorhält.

**Wurst** Eine Scheibe Mortadella hat 65, Salami 73 Kalorien und je 6 Gramm Fett. Das macht nicht nur dick, sondern auch müde.

**Marmelade** treibt den Blutzuckerspiegel rasant hoch. Doch er stürzt innerhalb von 30 Minuten wieder ab. Die Folge: bleierne Müdigkeit.

### 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 Glutenunverträglichkeit. Dieses Getreideprotein gilt als einer der größten Energieräuber. Aber auch wer seine Ernäh-

rung 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.

### ...und Pfefferminz uns mehr Leistungskraft schenkt

Eine Energiekur können wir mit natürlichen Mitteln ohne großen Aufwand daheim machen. Das Rezept für die Power-Mixtur: je 5 ml folgender ätherischer Öle mischen: Pfefferminze + Nelke + Basilikum + Zimt + Thymian + Salbei. Einen Tropfen der Mischung mit Honig 2-mal täglich vier Wochen lang einnehmen. Die Kombination dieser natürlichen Substanzen sorgt für einen dauerhaften Anstieg des Energielevels um bis zu 25 Prozent.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell