



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 10/2020

1. Oktober 2020



Themen in dieser Ausgabe:

- Neue Corona-Maßnahmen
- Testlauf: Tuff-Stuff-Circle
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Corona-Trainingsregeln
- Das leidige Grummeln
- Kosmetik zum Selbermachen
- Gedicht von Winfried Raddatz
- Blasenentzündung — Beeren helfen besser als Antibiotika
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Halsentzündungen Mythen und Fakten im Check
- Fitnessübung des Monats
- Präventives Rücken-training

Impressum:

Herausgeber:
ENJOY! Wellness- & Fitness-World
Martinskirchstr. 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de
info@fitness-schwanheim.de
Verantwortlich: Pia Fey

Herbst: Neue Corona-Maßnahmen im Studio!!!

Wenn wir auf Grund der niedrigen Temperaturen die Fenster nicht mehr geöffnet lassen können, werden wir **einmal pro Stunde Stoßlüften, damit wir den Luftaustausch gewährleisten können!!!!**

Deshalb bringt Euch immer eine Jacke mit, damit Ihr sie kurz überziehen könnt, wenn wir lüften!!! Wir wollen nicht, dass Ihr Euch einen Zug holt oder eine Erkältung abbekommt!

In den Umkleiden und im Saunabereich bitten wir Euch, immer mal wieder die Fenster zu öffnen, da wir nicht öffnen möchten, wenn Ihr Euch gerade umzieht bzw. gerade auf der Liege entspannt.

Bis jetzt haben wir Euch die Einmalhandschuhe und Einwegmasken kostenfrei zur Verfügung gestellt. Da unsere Vorräte nun aufgebraucht sind und wir nachbestellen muss-

ten, haben wir festgestellt, dass die Handschuhe sowie die Masken mittlerweile das vierfache vom dem Preis kosten, wie wir vorher bezahlt haben! Deshalb sind wir leider gezwungen, diese Hygieneartikel zu verkaufen: 1 Paar Handschuhe (2 Stück) kosten 0,50 € und 1 Einwegmaske kostet 1,00 €. Danke für Euer Verständnis!

Euer ENJOY! Team

Testtag für das Tuff-Stuff-Training auf der Fläche!

Auf Grund der vielen Nachfragen haben wir uns informiert und viele Gedanken gemacht, ob und wie es möglich sein wird, den Tuff-Stuff-Kurs auf der Fläche wieder stattfinden zu lassen. Wir haben uns ein Konzept überlegt und wollen testen, ob wir an alles gedacht haben, damit es keine Probleme geben wird.

Am Dienstag, 20.10.2020, 18:30 bis 19:30 Uhr werden wir einen Testlauf für das Tuff-Stuff-Training starten. Zwingend erforderlich ist dafür:

- Ihr müsst Euch in die Teilnehmerliste eintragen.
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern muß unbedingt eingehalten werden!
- Zum Kurs müssen komplett ge-

schlossene Trainings-Handschuhe getragen werden, damit ein sicherer Wechsel zwischen den Stationen möglich ist.

- Handschuhe bieten wir zum Preis von 6,90€ an, wenn Ihr noch keine eigenen habt
- Das Desinfizieren ist trotz Handschuhe erforderlich! Der Trainer wird Euch einweisen!
- Zu der Kurszeit wird ein kleiner Bereich rund um den Tuff-Stuff-Turm optisch abgegrenzt werden, damit es keine Abstandsprobleme mit den anderen Trainierenden gibt.

Unser Team steht Dir jederzeit für Fragen oder Anregungen zur Verfügung.



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: 11:30-12:30 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

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

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

Wegen der Corona-Pandemie findet das Training nur in kleinen Gruppen statt. Eine Anmeldung bzw. Platzreservierung ist zwingend erforderlich!

Spruch des Monats:

„Gibt man nicht genug Vertrauen, so erhält man kein Vertrauen!“

Quelle:
Ostasiatische Weisheit

Corona-Trainingsregeln

1. Wir sind behördlich dazu angehalten worden zu dokumentieren, welche Besucher bei uns ein und ausgehen. Somit ist ein Checkin/out bei jedem Besuch Pflicht.
2. Hände desinfizieren. Jeder Besucher ist verpflichtet, sich beim Check-in die Hände zu desinfizieren. Spender stehen dafür bereit.
3. Abstand halten! Es muss ein Mindestabstand von 1,5 zwischen Personen eingehalten werden. Aus diesem Grund mussten wir einzelne Geräte vom Betrieb sperren.

Achtet bitte auf die Markierungen im Studio und im Treppenhaus.
- Das Ausüben von gemeinschaftlichem Training mit Körperkontakt ist untersagt. Keine Partnerübungen oder Hilfestellungen beim Krafttraining.
4. Mundschutz: Wir empfehlen im Studio einen Mundschutz zu tragen bis Ihr am Trainingsgerät ankommt. Danach kann dieser abgenommen werden. In unserem Studio wird das Tragen eines Mundschutzes für Risikogruppen empfohlen, ist aber keine Pflicht!
5. Handtuch und Desinfektion: Für die Nutzung der Geräte und der Kurse ist ein flächendeckendes Handtuch mitzubringen. Nach Benutzung immer die Kontaktflächen aller Sport-, Kleingeräte und Matten desinfizieren!
6. Kurse: Durch die Mindestabstandsregeln sind im Kursraum 2 (Spinning) 11 Teilnehmer erlaubt, im Kursraum 1 auch 11 Teilnehmer, da der Mindestabstand mit dem Matten sonst nicht eingehalten werden kann. Wir haben die festgelegten Bereiche markiert. Nach jeder Kursstunde müssen die Spinnbikes, genutzten Kleingeräte und Matten desinfiziert werden. Damit beim Wechsel von einem Kurs zum nächsten die Kontaktmöglichkeit so gering wie möglich gehalten wird, hören die Kurse 10 früher als normal auf.
7. Hände regelmäßig und gründlich mit Seife waschen.

Listen für die Kurse liegen aus, damit Ihr Euch ab sofort eintragen könnt. Die Kurse auf der Fläche müssen leider wegen dem Mindestabstand ausfallen.

Das leidige Grummeln – mit den Unverträglichkeiten

Brot? Nur wenn es glutenfrei ist. Pudding? Bloß nicht, da ist Laktose drin. Smoothie? Nein danke, zu viel Fruchtzucker. Immer mehr Menschen verzichten auf bestimmte Nahrungsmittel, weil sie sie nicht vertragen. Doch ist das tatsächlich so? Oder nur Einbildung? Was dran ist am neuen Volksleiden und wie Betroffene mit Unverträglichkeiten zu recht kommen

Blähungen nach einem Glas Buttermilch, Durchfall nach ein paar Apfelbissen, Übelkeit und Kopfweh nach einer Portion Sauerkraut: Mindestens 20 % der Deutschen können nicht einfach essen, was sie wollen. Sie haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, das heißt, ihr Körper rebelliert gegen bestimmte Substanzen in Lebensmitteln.

Nur bei 1-2 % der Erwachsenen steckt dahinter eine echte Allergie, bei der das Immunsystem Fehlalarm schlägt

und auf harmlose Eiweißmoleküle in Lebensmitteln reagiert. Meistens spielen andere Mechanismen eine Rolle. Enzymdefekt oder Transportstörungen zum Beispiel, die bewirken, dass der Körper eine Substanz schlecht abbauen oder verwerten kann.

Am häufigsten machen Fruktose und Laktose, also Frucht- und Milchzucker, Probleme, etwa mit Bauchschmerzen, Durchfällen, Blähungen und Übelkeit. Diese Reaktionen sind zwar nicht gefährlich. Ernst zu nehmen sind sie trotzdem, denn der Leidensdruck ist groß. Auch Nahrungsmittel mit den Inhaltsstoffen Histamin und Gluten können vielfältige Beschwerden auslösen. Das ist jedoch weitaus seltener der Fall.

Nur eine klare Diagnose hilft.

Statt wegen der Beschwerden zum Arzt zu gehen, wenden viele lieber Vermeidungstaktik an und lassen Lebens-

mittel, die ihnen verdächtig erscheinen, einfach weg. Das kann ein Volltreffer sein, muss aber nicht. Was bedeutet, dass nicht wenige ihren Speiseplan unnötig minimieren, vielleicht sogar einen Nährstoffmangel riskieren. Sicherheit über eine Nahrungsmittelunverträglichkeit bringt letztendlich nur eine seriöse Diagnose beim Arzt, ergänzt durch eine Ernährungstherapie. Denn um herauszufinden, was die Beschwerden verursacht hilft am besten ein Ernährungstagebuch. Darin schreiben die Patienten detailliert auf, was sie alles essen und trinken. Und notieren zudem genau, wann welche Beschwerden auftreten. Anhand dieser Protokolle versuchen die Therapeuten dann, auf die richtige Spur zu kommen. Das erfordert oft echte Detektivarbeit.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle: Eathealthy 6-7/2015

Kosmetik zum Selbermachen: Augenfältchen-Öl

Zutaten:

1 TL Kakaobutter
10 g Lanolin anhydrid
50 g Distelöl
3 Tropfen Melissenöl

Zubereitung:

Auf dem kochenden Wasserbad Kakaobutter und Lanolin anhydrid schmelzen, dann das Distelöl zugeben und alles auf 60°C erwärmen. Distelöl eignet sich für das Augenfältchen-Öl besonders gut, weil es angenehm dünnflüssig ist. Vom Feuer nehmen und mit dem elektrischen

Handrührmixer auf kleinster Stufe mit dem Kaltrühren beginnen; sobald die Mischung handwarm ist, das Melissenöl zufügen und kaltrühren. Im Kühlschrank aufbewahren!

Anwendung/Wirkung:

Das biologisch hochwertige Augenfältchen-Öl ist die ideale Pflegekur für die Augenpartie. Das besonders pflegende Distelöl dringt rasch in die Haut ein, ohne Fettspuren zu hinterlassen, während das

duftende Melissenöl sanft stimuliert. Das Augenfältchen-Öl wirkt bei regelmäßiger Anwendung glättend und nährend, es arbeitet zunehmender Faltenbildung entgegen und hält die empfindliche Haut um die Augen weich und geschmeidig. Mit einem idealen pH-Wert von 5,5 entspricht das Augenfältchen-Öl dem natürlichen Säuremantel der Haut.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber

CORONA ZEIT - von W. Raddatz

Wieder ein schönes Gedicht von unserem Winfried. Danke dafür!!!!

Das Wort *C o r o n a* ist in aller Munde,
weltenweit macht es die Runde,
und keiner der „Medizineliten“
kann Einhalt dem Problem gebieten.

Virologen generell und allgemein,
treffen sich gern in Fernsehshows.
Ein jeder bringt sein Statement ein,
nur *C o r o n a* bleibt, man wird`s nicht los.

Zur Zeit jedoch, und es kann lang noch dauern,
gibt`s zur Bekämpfung kein Patent,
und weil überall Gefahren lauern,
das Problem *C o r o n a* unter`n Nägeln brennt.

Man kann nur auf ein Wunder hoffen,
das Einhalt gebietet dieser Menschheitsplage,
denn der ganze Globus ist davon betroffen,
und wie`s weitergeht, das bleibt die Frage?

Ist im nächsten Jahr vielleicht die Pandemie behoben,
und das Alltagsleben kehrt schnell wieder ein,
dann erfolgt ein Aufschrei welteneit, und wir geloben,
in Zukunft „vorsichtiger“ zu sein.

Winfried R a d d a t z



Blasen-Entzündung—Beeren helfen besser als Antibiotika

Ständig auf Toilette müssen, aber es kommen immer nur ein paar Tröpfchen. Dabei brennt es und tut weh. Hast Du das auch schon mal erlebt? Ein klarer Fall von Blasenentzündung und ein echtes Frauenproblem: Jede zweite hatte schon einmal eine solche Infektion, bei jeder vierten taucht sie sogar jährlich auf.

Ursache dafür ist häufig ein ausgekühlter Unterleib; dadurch verändert sich die Durchblutung im Becken und vorhandene Keime können aktiviert werden.

Trinke so viel Wasser wie möglich

Der beste Rat bei Blasenentzündung: trinken, trinken, trinken! Am besten drei Liter täglich, um die Bakterien auszuschwemmen (Kräutertee, Mineralwasser, Obstschorle).



Supersanfte Hilfe aus der Natur

Meistens verschreibt der Arzt ein Antibiotikum. Sanfter und wirksamer helfen jedoch Cranberries: Täglich ein Viertelliter Saft kann Wunder wirken. Die rote amerikanische Preiselbeere enthält bakterientötende Wirkstoffe, die den fiesen Mikroben in der Harnröhre den Garaus machen.

Saure Beeren mit wertvollem Inhalt

Antibiotika stoppen lediglich die Vermehrung der Bakterien. Cranberries tun das auch. Zusätzlich sorgen sie aber noch dafür, dass die Bakterien sich nicht an die Blasenwand heften können und ausgespült werden. Und: Ihr Vitamin C unterstützt die Körperabwehr.

Quelle:
Avanti-Zeitschrift
Bildquellen:
<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/obst/cranberry-grossfruechtige-moosbeere>
https://www.daskochrezept.de/magazin/ernaehrung/warenkunde/cranberry-und-preiselbeere-das-ist-der-unterschied_273778.html

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

Fatburner-Lebensmittel von A bis Z

Milchprodukte:

Für alle, die es vertragen, sind Milchprodukte ein wichtiger Bestandteil des Speiseplans. Vor allem der hohe Kalziumgehalt macht sie zum Abnehmen attraktiv — ohne Kalzium funktioniert der Fettabbau nämlich nicht. Bei allen Milchprodukten ist es aber wichtig, auf den Fettgehalt zu achten. Nur Kinder sollten Vollmilch trinken, für Erwachsene ist fettarme Milch besser. Auch bei Quark und Käse sollte man nur Produkte mit

niedrigem Fettgehalt wählen und höchstens ab und zu mal eine fettreichere Sorte genießen. Ein gesunder, eiweißreicher und fettarmer Durstlöscher ist Molke.

Nüsse und Samen:

Aus der Vollwerternährung sind die mineralstoff- und vitaminreichen Körner nicht wegzudenken, weil sie zusätzlich wertvolle pflanzliche Öle und hochwertiges Eiweiß enthalten. Leider macht der hohe Fettanteil Samsaat, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne und Nüsse aller Art auch zu potenziellen Dickmacher — deshalb zwar regelmäßig, aber höchstens teelöffelweise verwenden.

Papaya:

Die köstliche Baumleone enthält mehr Enzyme als jede andere Frucht, dazu Vitamine und Mineralien. Bei Problemen mit der Eiweißverdauung ist Papaya besonders zu empfehlen.

Paprika:

Die grünen, gelben oder Roten Schoten enthalten reichlich wertvolle pflanzliche Ballaststoffe und Mineralien. Ihr besonders hohe Gehalt an Vitamin C macht sie zu einem wertvollen Fatburner. Weil sie gut sättigen und sich abwechslungsreich zubereiten lassen, sollten Gemüsepaprika ständig auf dem Speisezettel stehen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
Von Paul Arps (paularps) - Fresh
fruits-de-mer (Tours, France
2011) auf flickr, CC BY 2.0,



Halsentzündungen — Mythen und Fakten im Check

Der Hals schmerzt und kratzt — Halsentzündungen können sehr unangenehm sein. Doch was hilft bei einer Halsentzündung? Wir haben verbreitete Mythen unter die Lupe genommen.

2. Der beste Weg, um Halsweh vorzubeugen, ist die Entfernung der Mandeln

Falsch. Nicht in allen Fällen ist es ratsam, die Mandeln zu entfernen. Denn eines sollte man immer bedenken: Auch eine Mandelentfernung ist eine Operation, die Risiken mit sich bringt. Außerdem übernehmen die Mandeln eine wichtige Rolle im Immunsystem — eine Entfernung schwächt die Abwehr also zusätzlich. Die

meisten Ärzte halten sich mittlerweile an folgende Leitlinie: Kommt es regelmäßig innerhalb eines Jahres zu fünf oder mehr Mandelentzündungen, sollte eine Entfernung in Betracht gezogen werden. Unter Umständen kann auch eine Teilentfernung oder eine Verkleinerung ausreichen.

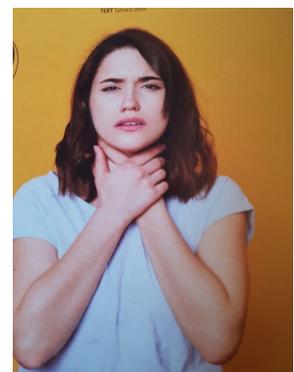
3. Honig bekämpft die Halsschmerzen

Richtig: Heiße Milch mit Honig gehört zu den beliebtesten Hausmitteln — zu Recht. Honig wirkt entzündungshemmend, fördert die Schleimproduktion und ihm wird sogar eine antibiotische Wirkung nachgesagt. Auch die zweite Komponente die

ses Hausmittels, die Milch, wirkt sich beruhigend auf die Schmerzen aus. Die Wärme des Getränkes lindert das Kratzen im Hals und steigert das Wohlbefinden. Wer anstatt auf Milch lieber auf Tees zurückgreift, erzielt einen ähnlichen Effekt. Ideal sind Kräutertees mit Kamille, Pfefferminz oder Fenchel.

Tipp: Nur die Milch aufkochen und danach den Honig hinzugeben. So gehen die Inhaltsstoffe durch das Erhitzen nicht verloren.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
"so gesund" 06/2019



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:
Bella Nr. 20 9. Mai 2018

Fitness-Übung des Monats: Kraft für den Beckenboden

Komm in Rückenlage und stelle die Füße etwa hüftbreit auf. Einen Luftballon zwischen die Oberschenkel klemmen, Hüfte anheben. Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Po anspannen und die Hüfte Richtung Decke heben, sodass sich der gesamte Rücken von der Matte hebt und nur noch die Schultern am Boden liegen. Beckenboden aktiv

anspannen und den Ballon zusammenpressen. Position für 3-5 Sekunden halten. Anschließend wieder lösen.

Übung 3 bis 5-mal wiederholen.

Viel Spaß beim Üben!



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Präventives Rückentraining

Rückenschmerzen gehören zu den großen Volksleiden in Deutschland. Rückenschmerzen: 80 % der Erwachsenen in Deutschland sind früher oder später davon betroffen.

Was tun bei kaputten Bandscheiben und Gelenken?

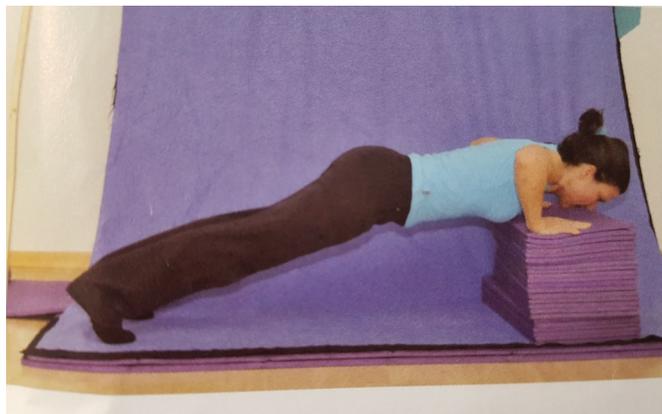
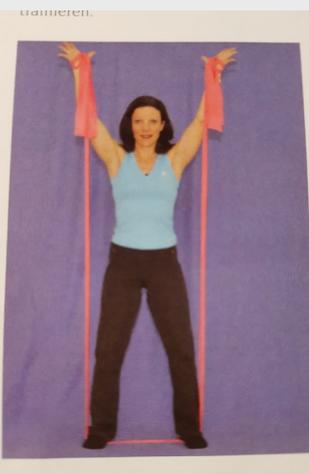
Was ist bei Bandscheibenvorfällen oder bei Gelenkproblemen zu beachten? Führt man Bewegungen so durch, als hätte man einen Bandscheibenvorfall, liegt man goldrichtig. Denn dann sind die Bewegungen im Grunde funktionell. Gerade für die tragenden Gelenke sollten alle Bewegungen immer axial korrekt durchgeführt werden. Derjenige, der schon Gelenkprobleme hat, muss sich lediglich noch sensibler an die individuelle Bewegungsamplitude heran-tasten.

Stressbewältigung und Pädagogik sollten nicht fehlen

Mein Lebensmotto lautet: „Lachen ist Therapie“ und das darf in keiner Kursstunde fehlen. Ansonsten ist das für mich das Zeichen dafür, dass die Stunde zu funktionell war und der Gesundheit insgesamt nur wenig förderlich. Lässt man bewusst Übungen aus der Kinesiologie mit einfließen, ist das La-

chen vorprogrammiert. Denn Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, die Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen, seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Blockaden zu lösen.

Ein Bericht von
Petra Schreiben-Benoit



Quelle:
F&G 1/2016
Bildquelle:
F&G 1/2016
Petra Scheiber-Benoit