



# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 11/2017

1. November 2017



## Themen in dieser Ausgabe:

- Pizza-Abend
- Kursplanänderung
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- So gestaltet man den Arbeitsplatz augenge-sund
- Top-Frauen-Kräuter: Echte Engelwurz
- Kursplan Nov. 2017
- Säure-Basen-Haushalt Teil 6
- Hafer — Der Starkmacher
- Fitnessübung des Monats
- 6 Mythen über den Rücken

## Der nächste Pizza-Abend ist am 4. November 2017

Bald ist es wieder soweit!  
 Unser nächstes Pizza-Abend findet am **Samstag, 04.11.17 ab 18:00 Uhr** statt.  
 Wie immer liegt die Teilnehmerliste am **Check-In** aus. Bitte

tragt Euch unbedingt ein, damit wir auch planen können. Anmelde-schluss ist der **02.11.2017**.  
 Wir freuen uns auf einen schönen ge-



meinsamen Abend mit Euch  
 Euer Team vom ENJOY!

## Kursplanänderung ab 15. November 2017

Ab 15. November ändert sich unser Kursplan.

**Sonntags** gibt es anstatt Core Animation nun von **12:00 bis 13:00 h Body-Fit**.

Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Training wird jede Muskelpartie gefordert. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

**Freitags** der Indoor-Cycling Kurs läuft nun 1,5 Stunden, also von **18:00 bis 19:30 Uhr**

Viel Spaß beim neuen Kurs und beim längeren „Spinnen“!  
 Euer Team vom ENJOY!

Was ist Body-Fit?  
 Du willst schnelle Ergebnisse sehen und bist nicht der Typ für halbe Sachen? Dann ist Body-Fit Dein neues Workout: Warm Up, Stetching und dazwischen jede Menge Power-



## Impressum:

Herausgeber:  
 ENJOY! Wellness- & Fitness-World  
 Martinskirchstr. 70  
 60529 Frankfurt am Main  
[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)  
[info@fitness-schwanheim.de](mailto: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

allen Reha-Kursen teilnehmen.

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

Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurse für Muskuläres Aufbautraining finden statt:

Montag: 11:30-12:30 h

Montag: 12:30-13:30 h

Dienstag: 13:00-14:00 h

Dienstag: 14:00-15:00 h

Dienstag: 20:00-21:00 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 November gibt einen neuen Kurs:

**Mittwoch: 07:30-08:30 h**

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

### Spruch des Monats:

„Alles, was gegen die Natur ist, hat auf die Dauer keinen Bestand.“

Quelle:  
Charles Baudelaire

## Menü des Monats: Gefüllter Wirsing

### Zutaten: 4 Portionen:

Für die Rouladen  
800 g Wirsing  
Salz, Pflanzenöl, 1 Zwiebel  
50 g gewürfelter Bauchspeck  
500 g gem. Hackfleisch  
1 Ei  
3 EL Semmelbrösel  
Pfeffer  
Muskat frisch gerieben  
Für die Soße  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g stückige Tomaten  
Dose  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Die Äußeren Blätter vom

Wirsing entfernen, den Wirsingkopf in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 3-5 Minuten blanchieren und insgesamt 12 Blätter ablösen. Die Blattrippen flach schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Speck klein würfeln. Vom restlichen Wirsing den Strunk großzügig entfernen und die Blätter fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den klein gehackten Wirsing darin andünsten, Zwiebeln zufügen. Die entstandene Flüssigkeit abgießen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit Ei, Speck, Semmelbrösel,

Wirsing-Zwiebelmischung, Salz, Pfeffer und Muskat mischen.  
4 Stücke

Alufolie nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und einölen. Je 3 Wirsingblätter überlappend darauf verteilen und die Fleischmasse in 4 Portionen geteilt jeweils darauf geben. Die Füllung zu einer länglichen Rolle zusammendrücken und die Wirsingblätter um das Fleisch aufrollen. In Alufolie fest einrollen, die Enden zusammenzwirbeln und die 4 Alufolierollen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch für die Soße fein hacken, in 1 EL Öl andünsten, die Tomaten zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rollen aus dem Ofen nehmen, die Rouladen aus der Folie entfernen. in Scheiben schneiden und mit der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!!



Jeden Monat ein neues Rezept!

Quelle und Bildquelle:  
<https://eatsmarter.de/rezepte/gefullter-wirsing>

## So gestaltet man den Arbeitsplatz augengesund!

**Ausschlaggebend für die Gesundheit der Augen ist die visuelle Ergonomie des Arbeitsplatzes.**

Je näher der Bildschirm zu Dir steht, desto anstrengender ist die Arbeit am Computer oder Laptop. Ein grobes Richtmaß ist es, den Bildschirm mindestens eine Armlänge von Dir entfernt zu positionieren—besser noch weiter. Es gibt jedoch auch deutlich genauere Richtwerte, die sich an der Größe des Monitors orientieren.

**So weit sollte der Bildschirm von den Augen entfernt sein!**

Bildschirm	Abstand
15 Zoll	60 cm
17 Zoll	70 cm
19 Zoll	80 cm
21 Zoll	85 cm
22 Zoll	90 cm
24 Zoll	100 cm.

Auch die Bildschirmhöhe ist wichtig, um die Augen bei der Arbeit nicht zu sehr anzu- strengen. Die Bild- schirmoberkante sollte leicht unter Augenhöhe sein — am besten 20 bis 30 Grad unter der horizontalen Blickline.

**Neige den Bildschirm — so wie Du auch ein Buch hältst.**

Wenn Du ein Buch zur Hand nimmst, hältst Du es in der Regel leicht geneigt, um eine entspannte Kopf- und Körperhaltung einzunehmen. Das ist auch angenehmer für die Augen. Dasselbe gilt für die Einstellung des Monitors, der um etwa 5 Grad zur Senkrechten, nach hinten geneigt, eingestellt werden sollte.

**So verhinderst Du störende Blendquellen:**

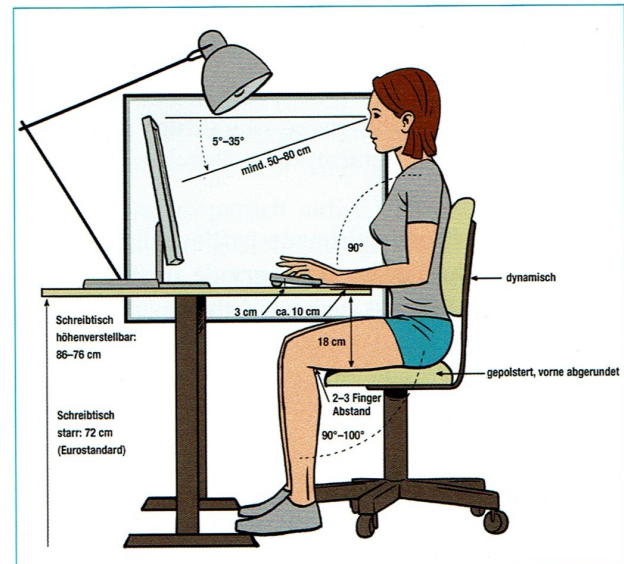
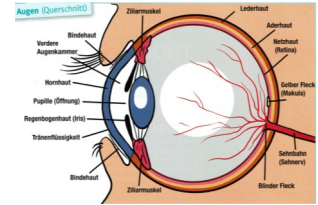
Spiegelungen auf dem Monitor überanstrengen Deine Augen. Praktisch ist daher, wenn der Bildschirm reflexionsarm ist. Stelle den Bildschirm etwa rechtwinklig zum Lichteinfall durchs Fenster auf. So ortest Du Blendquellen: Wenn Du einen Spiegel vor Deinen Monitor aufstellst, solltest Du im Spiegel keine Lichtquelle entdecken können.

**Angenehme Beleuchtung am Arbeitsplatz**

Künstliches („kaltes“) Neonlicht mit seinem hohen blauen und grünen Farbanteil kann zur Überanstrengung der Augen führen. Es macht zudem müde und schwächt die Konzent-

rationsfähigkeit. Empfehlenswert ist „wärmeres“ Licht mit ausreichendem Orange- und Rotanteil. Aber auch ein helles Weiß (Halogenlicht) ist für die Büroarbeit geeignet. Ideal für für Büroräume sind große Fenster, damit genügend Tageslicht hineinfallen kann. Natürliches Tageslicht unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Vor allem an dunkleren Tagen wie jetzt im Winter sollte auf gute Beleuchtung am Arbeitsplatz geachtet werden.

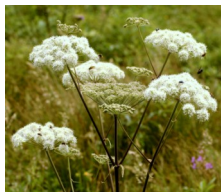
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
Gesund und Fit  
Spezialreport: Gesunde  
Augen bis ins hohe Alter



Quelle :  
Vital 3/2008



## Top-Frauen-Kräuter: Echte Engelwurz

Die 2,50 m hohe skandinavische Heilpflanze reiste im Kriegsgepäck der Wikinger mit und eroberte bis zum 14. Jahrhundert die Klostergärten Europas.

**Wirkung:** Bitterstoffe und ätherische Öle helfen bei Magen- und Darmstörungen, Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit.

**Heilrezept:** 1/2 TL geschnittene Engelwurz

(1,5 g) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 1 Tasse mäßig warmen Tee trinken. Nebenwirkungen: Die Pflanze enthält Furanocumarine, die eine verstärkte Lichtempfindlichkeit der Haut bewirken können. Während der Einnahme besser auf längere Sonnen-

bäder und intensive UV-Bestrahlung verzichten.

**Vital-Tipp:** Die Heilwirkung von Engelwurz steckt bis heute in verschiedenen Magenbittern und Likören, z.B. in „Gammeldansk“, „Benediktiner“, „Karmeliter-“ oder „Melisengeist“.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

## Der neue Kursplan ab 15. November 2017

### Kursplan gültig ab 15. November 2017

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	09:45-10:45		10:30-11:30	10:00-11:00		10:15-11:15		10:00-11:00	10:00-11:00			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit		Indoor-Cycling	Rückenschule		Rückenfit		Pilates	ENJOY! Fit	11:00-12:30		Fatburner
	11:00-12:00			11:00-12:00				11:00-11:30	11:15-12:15	Zumba®		11:30-12:30
	ENJOY! Fit			JIN YOGA				Stretch/Relax	ENJOY! Fit			Langhantel + Kettle Bell
										14:30-16:00		
		17:30-18:30								Yoga		Raum 2
18:00-19:00	18:00-19:00	Hot Iron	18:00-19:00	17:00-18:30	18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:30			11:00-12:00
Bodypower	Indoor-Cycling	18:30-19:30	Indoor-Cycling	WS Aktiv	Indoor-Cycling	Fat Attack		BBP	Indoor-Cycling			ENJOY! Fit
19:00-20:00		Pilates		18:30-20:00								
BBP	19:15-20:15			YOGA	19:15-20:15	19:00-20:00	19:15-20:00	19:00-20:00				
20:15-21:15	ENJOY! Fit			20:15-21:15	ENJOY! Fit	Power Step F	ENJOY! Relax	Rücken "Plus"				
Zumba®				Zumba®								
<b>Trainingsfläche</b>		18:00-19:00										
		Tuff-Stuff-Circle										
18:30-19:00		19:00-20:00		18:30-19:00		18:30-19:30						12:00-13:00
Core Animation		Tuff-Stuff-Circle		Bauchkiller		Tuff-Stuff Circle						Body-Fit

## Säure-Basen-Haushalt - Teil 6

### Welche Anzeichen deuten auf eine Übersäuerung hin?

Übersäuerung ist ein schleichender Prozess und zunächst völlig beschwerdefrei und schmerzlos. Erst in ihrem weiteren Verlauf, wenn durch die abgelagerten Säuren wichtige Vorgänge im Bindegewebe blockiert werden, treten Beschwerden auf. Diese sind meist diffus. Es kommt zu einer allgemeinen Beeinträchtigung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens,

das sich in Nervosität, Trägheit, ausgeprägter Müdigkeit und verringerter Leistungsfähigkeit äußern kann. Auch die immunologische Abwehrkraft vermindert sich. Selbst banale Infekte können sich zu immer wiederkehrenden Problemen auswachsen. Im weiteren Verlauf können Schlafstörungen und Sodbrennen auftreten, bei Belastungen kommt es zu Atemnot. Durch die Einlagerung von Säuren in das Bindegewebe verlieren Sehnen und Knorpel ihre Elastizität, es treten

Muskel-, Sehnen- und Gelenkschmerzen – bis hin zu Bandscheibenschäden auf.

Eine chronische Übersäuerung begünstigt ebenfalls die Entstehung der Osteoporose. Das Knochengestüt, aus basischen Stoffen aufgebaut, dient als basischer Mineralstoffspeicher. Bei einer Übersäuerung werden diese basischen Mineralstoffe aus den Knochen gelöst und zum Ausgleich der Säuren herangezogen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
"Natürlich entsäuern" SYXYL-  
Informationsdienst



## Hafer – Der Starkmacher

„Deine Nahrung soll Deine Medizin sei“, sagte schon Hippokrates. Tatsächlich könnten Ärzte statt Cholesterinsenker, Magenmitteln oder Aufbaupräparaten in vielen Fällen einmal mal „50 bis 100 Gramm Hafer täglich“ verordnen.

Ganze 2.000 Jahre lang war Hafer eines der Hauptnahrungsmittel in Nord- und Mitteleuropa. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts, als sich auch die Kartoffel etablierte, wurde er von den Brotgetreiden abgelöst. Schade eigentlich—denn danach hatten die ex-

trem nährstoffreichen, länglichen Körner den Stempel „Arme-Leute-Essen“ weg, wer es sich leisten konnte, aß Brot; den Hafer bekamen die Pferde: hochwertige Eiweiße und Fette (von beidem steckt in Hafer mehr als in anderen Getreiden), dazu leicht verdauliche Kohlenhydrate—und eine Menge Vitamine und Mineralstoffe.

**Avena sativa, so der botanische Name**, enthält im Vergleich zu Weizen oder Quinoa vor allem sehr viel Zink und Eisen (gut für die Ab-

wehr), dazu Magnesium und Vitamin B1. Die beiden Letzteren sind wichtig für starke Nerven und gute Konzentration, zusammen mit einem stabilen Blutzuckerspiegel. Und für den tut Hafer dank seiner Ballast- und Pflanzenstoffe eine Menge—so viel, dass Diabetologen derzeit über die Wiedereinführung der „Haferkur“ diskutieren, einer Diabetesbehandlung aus dem 19. Jahrhundert. ...

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
So gesund Okt/Nov 2015

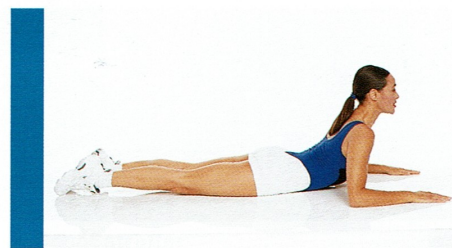


## Fitness-Übung des Monats: Rückendehnung

### ► Rückendehnung 1

Auf dem Rücken liegen. Beide Knie umarmen und zur Brust ziehen. Zwischen zehn und 30 Sekunden halten.

Ihr Körper bleibt entspannt, Ihre Atmung normal.



### ◄ Rückendehnung 2

Mit angewinkelten Ellbogen und flach aufgesetzten Händen auf dem Bauch liegen. Kopf und Schultern sanft vom Boden lösen, indem Sie Ihre Hände gegen den Boden drücken, bis Sie eine Dehnung im Bauchbereich spüren. Zwischen zehn und 30 Sekunden halten.

Falls Sie Schmerzen im Rücken haben oder merken, dass Sie übertrieben ins Hohlkreuz gehen, Ellbogen aufstützen oder die Übung weglassen.

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## 6 Mythen über den Rücken

### Mythos 6

**„Rückenschmerzen immer behandeln lassen“.**

Das muss nicht sein. Rund 90 % aller Rückenschmerzen verschwinden nach sechs Wochen wieder — mit oder ohne Behandlung. Das Allerwichtigste ist, dass Du auch bei Rückenbeschwerden so schnell wie möglich aktiv in den Alltag zurückkehrst und das tust, was Du normalerweise auch tust. Keine Schonhaltung einnehmen — das fördert nur Fehlbelastungen und weitere Beschwerden. Du hast dabei auch nichts zu befürchten.

Der Rücken geht nicht kaputt, bloß eil er weh tut. Im Gegenteil: 80 % der Beschwerden entstehen durch Unterforderung des Rückens und nicht aufgrund von Überforderung. Du hast es selbst in der Hand, was aus Deinem Rücken wird: ein ewig unterversorgter Bereich Deines Körpers, der seinen Dienst allmählich einstellt. Oder ein leistungsfähiger Bestandteil Deines Organismus.

**Tipp:** Nutze die körpereigene Apotheke. Und die heißt „Bewegung“! Gerade bei Beschwer-

den zeigt sich, wie heilsam Bewegung ist. Denn dabei werden Hormone wie Serotonin (steigert das Wohlbefinden) und Endorphine (wirken schmerzlindernd) ausgeschüttet. Das kann Medikamente und Arztbesuche ersparen.



Strecken und Recken macht müde Wirbel wieder munter