



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 11/2020

1. November 2020



Themen in dieser Ausgabe:

- Erneuter Lockdown
- Scheine für Vereine
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine: wie sie wirken—wer sie braucht
- Das leidige Grummeln
- Kosmetik zum Selbermachen
- Gedicht von Winfried Raddatz
- Die REWE Frische-Fibel
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Halsentzündungen Mythen und Fakten im Check
- Fitnessübung des Monats
- Die gesündesten Lebensmittel der Welt

Erneuter Lockdown: Es gibt wieder Training für Zuhause!!!

Durch die behördlich angeordnete Schließung bis voraussichtlich 1. Dezember 2020 haben wir wieder für Euch eine Kooperation für Online-Training abgeschlossen. Alle unsere aktiven Mitglieder können bei Fit at Home trainieren. Für unsere Kunden, die 10er Karten kau-

fen oder über Urban Sports, Hansefit oder ein andere Fitnessportal bei uns trainieren, bieten wir das online-Training zu dem Preis an, den wir bezahlt haben. Für weitere Infos bzw. die Zusendung des Zugangscodes schickt uns eine E-Mail. Wir sind täglich einmal im

Studio, um die Mails zu checken.

Wir arbeiten daran, Euch auch Live-Kurse mit unseren Trainern anzubieten zu können! Alle Infos findet Ihr auf unserer Homepage!

Euer Team vom ENJOY!

Mit FIT AT HOME haben alle aktiven Mitglieder ab sofort die Möglichkeit, kostenlos zuhause zu trainieren!

Alle Infos findest Du auf www.dein-fitnessclub.com/FIT-AT-HOME-esh

FIT AT Home
TRAINING FÜR ZUHAUSE

ENJOY!
Wellness- & Fitness World

www.fitness-schwanheim.de

Scheine für Vereine!

REWE gibt wieder Scheine für Vereine aus, ab einem Einkaufswert von 15,00 €.

Wie im letzten Jahr, freuen wir uns, wenn Ihr wieder für unseren Verein diese Scheine sammelt und in unseren Briefkasten werft oder beim nächsten Besuch im Dezember (hoffentlich) bei uns abgibt.

Das Prämienbuch beinhaltet wieder viele tolle Trainingstools, die wir gerne in Zukunft bei uns einsetzen würden.

Wir sagen schon einmal Danke im Voraus für Euer Sammeln.

Euer Team vom ENJOY!

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: 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 dem Lockdown findet bis einschließlich 30.11.2020 kein Training statt.

Spruch des Monats:

„Ein Tröpflein Liebe ist mehr wert als ein ganzer Sack voll Gold!“

Quelle:
Friedrich von Bodelschwingh



Quelle:
Reader's Digest
Broschüre

Vitamine: wie sie wirken, wer sie braucht

Nur ein kleiner Nieser – und schon folgen Empfehlungen zur Einnahme von Vitamin C oder Echinacea, um das Immunsystem zu unterstützen. Jeder dritte Deutsche setzt auf Vitamine, Mineralstoffe, andere Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Arzneimittel, wenn es um seine Gesundheit geht.

Fehlernährung und Ängste

Ausgeprägte Ängste um die Sicherheit von Nahrungsmitteln zeigen, dass eine gesunde Ernährung von weit mehr Faktoren abhängig ist als vom richtigen Essen. Ob moderne Anbaumethoden den Nährwert unserer Nahrungsmittel verändert haben, ist nicht sicher bewiesen. Außer Frage steht jedoch, dass sich unsere Ernährungsweise deutlich verändert.

Schon heute essen wir viele Obst- und Gemüsearten, die einzig auf hohen Ertrag, gute

Lagereigenschaft und einheitliches Aussehen hin gezüchtet wurden—der Gehalt an wichtigen Nährstoffen war dabei allerdings weniger von Belang.

Diese neuen Sorten sind häufig weniger farbtintensiv und haben keinen so ausgeprägten Geschmack wie ihre Vorgänger, was die Vermutung nahe legt, dass sie weniger sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Leider gibt es weitere negative Entwicklungen. So wird der Gehalt an Spurenelementen in den Nahrungsmitteln vom Boden beeinflusst, auf dem diese angebaut werden. In vielen Düngemitteln sind diese lebenswichtigen Mineralstoffe nicht enthalten.

Ein Beispiel ist Selen: Deutschland, alle anderen mitteleuropäischen Länder und Skandinavien sind für ihre selenarmen Bö-

den bekannt. Lediglich in der Schweiz ist die Selenversorgung besser, da selenreiches Getreide aus den USA importiert wird.

Schlechte Angewohnheiten

Das Bewusstsein über die Bedeutung einer gesunden Ernährung wächst, aber trotzdem bleiben schlechte Ernährungsgewohnheiten die Regel. Untersuchungen in deutschsprachigen Ländern zeigen immer wieder: Menschen jeden Alters erreichen mit ihrer Nahrung nicht immer die Empfehlungen für die Aufnahme wichtiger Nährstoffe. Kaum jemand isst die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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

„Und nicht selten kommt dabei heraus, dass die Patienten gar keine Unverträglichkeit haben, sondern einfach nur falsch essen, z.B. unregelmäßig und wenig ausgewogen und damit ihren Verdauungstrakt überfordern“, sagt Dr. Imke Reese.

Aber auch bei einer diagnostizierten Unverträglichkeit muss der Auslöser nicht rigoros und lebenslang gestrichen werden. Sofern es sich nicht um eine echte Allergie oder Zöliakie handelt, sind kleine Mengen für die meisten

Patienten kein Problem. Wie viel genau sie noch vertragen können, findet die Ernährungstherapie heraus. Und zwar in drei Stufen: Für kurze Zeit sind erst mal alle Lebensmittel mit dem problematischen Inhaltsstoff tabu. Nach dem Abklingen der Beschwerden folgt die Testphase, in der die gestrichenen Lebensmittel schrittweise wieder eingeführt werden. So kann die persönliche Belastungsgrenze ausgelotet werden. Diese Phase geht nahtlos in die Dauerernährung über. „Ziel ist, den Speiseplan so wenig wie möglich einzuschränken“, erklärt Dr. Reese.

Wie werden Unverträglichkeiten diagnostiziert?

Laktose und Fruktose: Um herauszufinden, ob Milch- oder Fruchtzucker nicht vertragen wird, führt der Arzt einen Wasserstoff-Atemtest durch. Dazu trinkt der Patient in der Praxis ein Gemisch aus Wasser und dem jewei-

ligen Zucker. In den folgenden zwei bis drei Stunden wird die ausgeatmete Luft in regelmäßigen Abständen auf den Wasserstoffgehalt untersucht. Wasserstoff entsteht nämlich nur, wenn der Zucker nicht richtig verstoffwechselt wird und Bakterien im Darm ihn deshalb zersetzen können. Unterschreitet die Konzentration einen bestimmten Grenzwert und treten gleichzeitig Beschwerden auf, ist die Diagnose gesichert.

Histaminintoleranz: Bisher gibt es keine verlässlichen Labortests für eine Diagnose. Die Bestimmung von Histamin oder des für den Abbau zuständigen Enzyms Diaminoxidase im Blut ist nach Ansicht allergologischer Fachverbände jedenfalls nicht empfehlenswert.

Glutensensitivität: Sie wird durch Ausschluss einer Zöliakie und durch Ausschluss einer Weizenallergie diagnostiziert.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle: Eathealthy 6-7/2015

Kosmetik zum Selbermachen: Zink-Creme

Zutaten:

50 g weiche Zinkpaste
30 g Traubenkernöl

Zubereitung:

Weiche Zinkpaste bekommt man offen in der Apotheke zu kaufen. Man bringt die Zinkpaste auf dem kochenden Wasserbad zum Schmelzen, und sobald die Paste eine Temperatur von 60°C erreicht hat, fügt man das Traubenkernöl hinzu und erwärmt alles erneut auf 60°C. Vom Feuer nehmen und kalt-rühren.

Anwendung/Wirkung:

Reine Zinksalbe ist schon als Heilsalbe ausgezeichnet; sie wird hergestellt, indem man einer indifferenten Salbengrundlage das weiße pulverige Zinkoxyd zusetzt. Obwohl Zinksalbe entzündungshemmend und adstringierend wirkt, kann sie die Haut auch austrocknen. In der hier vorgeschlagenen Verarbeitung wird ihr die austrocknende Wirkung durch die Beifügung von hochwertigem Pflanzenöl genom-

men, und so ist die Zink-Creme eine ganz erstklassige Hautcreme, die man am Abend vor dem Schlafengehen dünn aufträgt. Sie bringt Hautunreinheiten zum Abklingen, wirkt beruhigend und lindernd, und sie nimmt Rötungen und Reizungen. Auch zu Empfehlen für Männer nach der Rasur.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber
Bildquelle:
<https://smile.amazon.de/Traubenkernöl-kaltgepresst>

HERBSTGEDANKEN - von W. Raddatz

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

Was ist`s, das mich so fröhlich stimmt,
lässt frohlocken mein Gemüt?
Die bunten Wälder, die Natur
geben farbenprächtig ihr Debüt.

Es scheint wie im Märchen: Z a u b e r h a f t
liegen Nebelschleier über Wald und Flur,
und wie durch wundersame Kraft,
spürt man Herbstensfreude pur.

Abgeerntet sind die Wiesen, Felder,
ein zarter Duft von buntem Laub umgibt uns schier,
und helle Sonnenstrahlen schimmern durch die Wälder:
Ein High-Light gar für Mensch und Tier.

Nur schade ist`s, dass diese Pracht
dem Jahreszyklus schnell entrückt.
Und wie im Flug geht sie vorbei,
die Winterzeit nun näher rückt.

Winfried R a d d a t z

Die REWE Frische-Fibel -Expertentipps von A-Z



Groß und bunt und unvergleichlich vielseitig ist die Welt der frischen Lebensmittel. Von A wie Ananas bis Z wie Zwiebel. Bei so viel Auswahl lässt sich beim Thema „Frische“ eigentlich immer etwas Neues entdecken und auch dazu lernen.

Ananas

Am besten schmeckt frische Ananas, wenn sie auf den Punkt reif ist. Einen einfachen Reifetest kannst Du machen, indem Du eines der inneren Blätter aus der Frucht herauszupfst. Sitzt das Blatt locker, ist die Ananas reif.

Avocado

Avocados sind erst dann richtig reif, wenn die Schale rundherum auf Fingerdruck nachgibt. Reife Avocados schmecken sahnig-mild und leicht nussig. Man kann sie auf vielfältige Weise zubereiten, sie har-

monieren sowohl mit salzig-pikanten als auch mit süßen Zutaten. In jedem Fall sollten sie erst kurz vor dem Verbrauch angeschnitten werden, denn durch den Luftsauerstoff wird das Fruchtfleisch sehr schnell braun.

Brot einfrieren

Brot friert man am besten so frisch wie möglich und am Stück – nicht in Scheiben geschnitten – ein. Innerhalb eines Jahrs sollte das eingefrorene Brot verbraucht werden, da es sonst stark an Geschmack verliert.

Brot frisch halten

Brot gehört in den Brotkasten oder in einen Steinguttopf, aber besser nicht in den Kühlschrank. Denn dort verdunstet die im Brot enthaltene Feuchtigkeit und das Brot wird vorzeitig trocken und alt.

Camembert, Reifeprozess

Der Camembert durchläuft verschiedene Reifestadien: Jung hat er eine geschlossene, sehr weiße Schimmelrinde. Der noch leicht brüchige, helle Teig zeit ein paar Bruchlöcher und riecht nach frischer Molke. Mit zunehmender Reife wird die weiße Rinde vom Rand her leicht bräunlich, der Teig gelblich, weich und „speckig“. Er duftet zart nach frischen Champignons. Bei längerer Lagerung wandert der zarte Flaum der Schimmelrinde schon mal auf die Schnittfläche. Im Gegensatz zu grau-bläulichem Schimmel ist das normal und keinesfalls schädlich!

Noch ein Tipp: Der Reifeprozess lässt sich beschleunigen, wenn man den Camembert bei Zimmertemperatur lagert.
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Die REWE
Frische-Fibel

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

Fatburner-Lebensmittel von A bis Z

Pflaumen:

Als Verdauungshilfe sind sie wohl jedem bekannt, jetzt haben Forscher festgestellt, dass getrocknete Pflaumen auch vor Krebs schützen können. Die Früchte binden Fett im Darm, entwässern und erhalten durch die B-Vitamine die gute Laune.

Rettich:

Ganz zu Unrecht ist dieses heimische Gemüse ein wenig aus der Mode gekommen, dabei schmeckt Rettich, richtig zubereitet, sehr aromatisch. Auch als Saft ist Rettich eine

wertvolle Ergänzung des Speiseplans, weil er die Verdauung anregt und entwässert. Außerdem enthält Rettich Vitamine, Mineralien und ätherische Öle, vor allem für Gallenranke ist schwarzer Rettich das ideale Gemüse, weil er den Gallefluss erleichtert und fördert. Wer es milder liebt, freundet sich zuerst einmal mit Radieschen an, die ebenfalls rundum gesund sind.

Sauerkraut:

Einer der beliebtesten Schlankmacher unter den Gemüsen ist das Sauerkraut, das man so oft, wie möglich roh genießen sollte. Als Verdauungshilfe ist es unschlagbar und enthält zusätzlich Vitamin C und verschiedenste wertvolle Mineralien.

Schikoree:

Auch bei diesem Gemüse kribbeln Bitterstoffe Verdauung und Fettstoffwechsel an. Der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist ein weiteres Argument für den wohl schmeckenden Schikoree.

Sellerie:

Dieses Gemüse kann man das ganze Jahr über bekommen, im Sommer die schlanken, knackigen Stangen, im Winter die Dicken, milderen Knollen. Sellerie regt die Verdauung an, entwässert und entschlackt – und sollte deshalb auf keinem Speiseplan fehlen.

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.

4. Eis essen hilft gegen Halsschmerzen

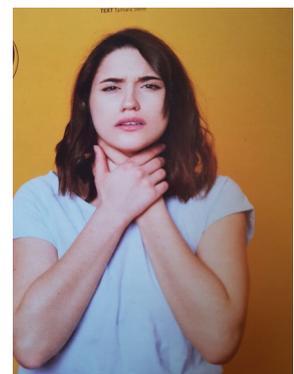
Falsch. Häufig liegt den Halsschmerzen eine Erkältung oder eine Entzündung zugrunde. Wärme ist dann deutlich angenehmer als Kälte. Leidglich nach dem Entfernen der Mandeln empfehlen Ärzte Eis zu essen, damit sich die Blutgefäße zusammen-

ziehen. Dies beschleunigt die Wundheilung. Schmerzen werden gelindert. Greifen Sie bei Halsentzündungen lieber zu wohltuenden Lutschtabletten und entzündungshemmenden Gurgellösungen. Diese befeuchten die Schleimhäute. Einige Präparate sind dank zugesetztem Lokalanesthetikum zusätzlich schmerzlindernd.

5. Bei Halsschmerzen sollte man lieber flüstern—das schont die Stimme

Falsch: Wer seinem Hals und seinen Stimm-

bändern etwas Gutes tun möchte, der sollte am besten so wenig wie möglich reden. Denn oftmals lösen die Viren oder Bakterien der Erklätigung auch eine Entzündung des Kehlkopfbereichs und der Stimmbänder aus. Nur durch eine entsprechende Schonung und durch viel Trinken, können sich diese wieder erholen. Da es im Alltag aber selten möglich ist, ganz auf das Sprechen zu verzichten, sollte man seine normale Lautstärke einnehmen, also weder flüstern noch laut sprechen.



Quelle und Bildquelle:
"so gesund" 06/2019

Fitness-Übung des Monats: Seitbeuge im Sitzen

SEITBEUGE IM SITZEN

Den rechten Arm nach oben strecken. Den Oberkörper in der Taille nach links beugen und den linken Unterarm auf den Boden stützen. Kopf nach rechts drehen und zur rechten Hand blicken.



Darauf achten, wie sich der Brustkorb beim Einatmen dehnt und beim Ausatmen entspannt

Strecken Sie den Arm mit jedem Einatmen ein Stückchen weiter. Ziehen Sie den Rumpf bei jedem Ausatmen etwas länger

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Die gesündesten Lebensmittel der Welt



Der Mensch ist, was er isst. Richtige Ernährung ist in aller Munde — zumindest als fester Vorsatz. Doch von den Angeboten regelrecht überschwemmt, fällt es oft schwer, das Beste herauszufinden. Damit die Wahl nicht zur Qual wird, hier die „gesunde“ Hitliste

Kartoffeln — entlasten das Herz

Die zu Unrecht unterschätzte Erdfrucht hat viel Kalium und Magnesium. Kalium reguliert den Wasserhaushalt, Magnesium dämpft die Muskelregbarkeit. Kartoffeltage entlasten also Herz und Kreislauf. Und machen schlank!

Zwiebel — verhindert Thrombose

Schon 60 Gramm Zwiebeln genügen, um eine

Thrombose zu verhindern. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt. Der Zuckerstoffwechsel reguliert sich — die Blutbildung im Knochenmark wird angeregt — bakterienhemmende Wirkung im Verdauungstrakt.

Spinat — wichtig für die Blutbildung

Daß der Eisengehalt von Spinat viel niedriger ist, als man lange Zeit annahm, hat wohl jeder erfahren. Dennoch ist Spinat für die Blutbildung wichtig: Neben Eisen sind auch noch „Chlorophyll“, Arsen, Jod, Vitamin C und Kupfer bedeutsam. Spinat regt außerdem Leber und Bauchspeicheldrüse an. Sein Vitamin A schützt Haut und Augen.

Paprika — voller Vitalstoffe

Große grüne Schoten enthalten das Beta-Karotin (Provitamin A). Wichtig zur Abwehr der „freien Radikalen“, die als Voraussetzung für bösartige Krankheiten gelten. Die schärferen Sorten fördern die Durchblutung der Kapillaren (kleinste Blutgefäße). Roter Paprika regt außerdem die Magensaftbildung an, wodurch auch eine bessere Verwertung der Nahrung stattfindet.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

