



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 11/2021

1. November 2021



Der Kursplan ab 1. November 2021

Themen in dieser Ausgabe:

- Kursplan 01.11.21
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Sepsis – Frühe Diagnose rettet Leben
- Anzeigen von Mitgliedern: Wohnungsangebote!!!
- Kleines Zusatzstoff-ABC
- Mach mich heiß! Gemüse ist roh am gesündesten?!
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Detox Delight
- Fitnessübung des Monats
- Gedicht von W. Raddatz

Corona-Kursplan gültig ab 1.11.2021

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
10:00-11:25	08:00-09:00	10:15-11:15	10:30-11:30	10:00-10:55		10:15-11:30		10:00-11:00				10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenschule		Rücken + Faszien		Pilates				Langhantel
				11:00-11:55				11:00-11:30				
				Yoga-Rücken	11:30-12:30			Stretch/Relax				
					Stretching					14:30-16:00		
				17:45-18:15						YO6A		
												Raum 2
18:00-19:00	18:00-18:30	18:00-18:55	18:00-19:00	Core Animation	18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00			11:00-13:00
Bodystyling	Core Animation	Deep Work	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling	Tuff-Stuff		Rücken	Indoor-Cycling			Body Fit
				18:30-20:00								
	19:00-20:00	19:00-20:00		YO6A			19:00-20:00					
	Indoor-Cycling	Pilates					Indoor Cycling					
Trainingsfläche												
						18:00-19:00		18:00-19:00				
						Tuff-Stuff		Tuff-Stuff				

neue Kurse

Euer Team vom ENJOY!

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.



wenn Ihr über smile.amazon.de einkauft und ihn als Empfänger auswählt 0,5 % Eures Umsatzes von Amazon gespendet bekommen. Für Euch und den Verein ist es kostenlos! Wenn ihr über smile.amazon.de einloggt, ist alles wie immer bei Amazon, außer dass der Rehasportverein von Euren Umsätzen profitieren könnte.

Der Rehasportverein Schwanheim e.V. sagt schon einmal vielen Dank an alle, die zukünftig über smile.amazon.de einkaufen und ihn als Begünstigten auswählt.

Das ENJOY! Schwanheim wird unseren Verein natürlich ab sofort unterstützen.

Unser Rehasportverein Schwanheim e.V. hat sich bei smile.Amazon.de registriert und würde, 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 Corona-bedingt folgende:

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: 16:00-17:00 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: 13:30-14:30 h
 Donnerstag: 12:30-13:30 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:15-17:15 h

Neu:
Freitag: 19:15-20:15 h

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

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

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Spruch des Monats:

„Genießen wir, was uns der Tag beschert! Wer weiß, ob solch ein Tag uns wiederkehrt.“

Quelle:
 Hafes

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.

Betakarotin

Die Farbstoffe, die manchen Obst- und Gemüsesorten ihre satte rote, orange oder gelbe Farbe verleihen, heißen Karotinoide. Am bekanntesten ist Betakarotin.

Was sind Karotinoide?

Obwohl bereits über 600 dieser Farbstoffe identifiziert wurden, scheinen nur sechs für den Körper von größtem Nutzen zu sein: Betakarotin, Alphakarotin, Kryptoxanthin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin. Karotinoide gelten als Antioxidantien, die Körperzellen vor instabilen Sauerstoffmolekülen (freien Radikalen) schützen können. Alphakarotin

und Kryptokarotin – und in noch stärkerem Maß Betakarotin – werden außerdem im Körper zu Vitamin A umgewandelt.

Wie wirkt Betakarotin?

Betakarotin dient dem Unterhalt der Gewebe, der Hautoberfläche und der Schleimhäute. Aufgrund seiner Fähigkeit, sich im menschlichen Körper in Vitamin A zu verwandeln, wird Betakarotin auch Provitamin A genannt.

Wie viel Betakarotin braucht man?

Falls Deine Kost arm an karotinoidhaltigen Lebensmitteln ist, solltest Du neben Betakarotin auch die anderen fünf genannten Karotinoide einnehmen. Insgesamt sollte pro Tag eine Mindest-Vitamin-A-Aktivität von 2,5 mg gewährleistet sein..

So nimmt man Betakarotin richtig ein.

Wenn Betakarotin mit leicht fetthaltigen Lebensmitteln eingenom-

men wird, kann der Körper es besser verwerten.

Welche Nahrungsmittel liefern Betakarotin?

In natürlicher Form ist **Beta-Carotin** in Gemüse und Früchten **enthalten**, insbesondere in Karotten, Spinat, roter Paprika sowie Aprikosen und Mangos

Warnhinweis:

Schwangere sollten keine hohen Karotinoiddosen einnehmen. Raucher sollten auf hochdosiertes, isoliertes Betakarotin verzichten, da dieser Stoff ohne die anderen Karotinoide offenbar sogar den Lungenkrebs fördert..

Tipps & Infos

Wird dem Körper zu viel Karotinoid zugeführt, kann sich die Haut orange verfärben. Dies ist harmlos und verschwindet allmählich, wenn die Einnahmemenge reduziert wird.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
 Reader's Digest
 Broschüre

SEPSIS: Frühe Diagnose rettet Leben

Jedes Jahr sterben hierzulande 60.000 Menschen an einer Sepsis. Damit ist die Infektion, bei der Bakterien nach und nach den gesamten Organismus vergiften, die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Je schneller eine Sepsis erkannt wird, desto besser sind die Chancen, sie zu bekämpfen. Startet die Therapie bereits eine Stunde nach Beginn der Beschwerden, überleben 90 % der Erkrankten.

Wenn es das Immunsystem nicht schafft, eine lokale Infektion zu kontrollieren, breiten sich die von den Erregern produzierten Gifte im ganzen Körper aus. Im schlimmsten Fall versagen die Organe. Darum kommt es bei der Sepsis-Diagnose auf jede Sekunde an. Je schneller die Superinfektion erkannt wird, desto höher liegen die Chancen, sie kontrollieren zu können.

Schnelle Diagnose nötig

Im Kampf gegen die Infektion des gesamten Organismus zählt jede Minute. Statistiken zeigen: Schon 2 Stunden ohne Therapie drücken die Überlebensrate auf 60%. Dauert es 36 Stunden, bis die Erkrankung erkannt und behandelt wird, überleben weniger als 20% der Patienten die Vergiftung. Da Sepsis-Erkrankungen überwiegend aus Krankenhausinfektionen entstehen, sehen aktuelle Richtlinien vor, dass in Krankenhäusern zwischen 100 und 200 Blutkultursätze je 1.000 Patiententage angelegt werden. Ärzte können nur anhand einer Blutkultur erkennen, welche Erreger die Infektion verursacht haben, welche Antibiotika gegen sie wirken – und ob die Infektion sich auszuweiten droht.

Bei einem Krankheitsverdacht geben spezielle Marker in Bluttest frühzeitig Hinweise auf Entzündungsprozesse. Mittels im Labor angelegten Blutkulturen bestimmen die Mediziner zudem, welche Erreger sie bekämpfen müssen. Anhand der Ergebnisse können sie die wirksamsten Antibiotika einsetzen. Blutkulturen zeigen ebenfalls, ob die Therapie anschlägt.

Patienten mit geschwächtem Immunsystem sind besonders anfällig für eine Sepsis. Dazu zählen Ältere, Transplantations- und Krebspatienten. Diabetiker sowie Patienten mit Leberzirrhose.

Wenn Menschen mit einer Infektion Fieber, Schüttelfrost und Herzrasen bekommen und sich plötzlich sehr schlecht fühlen, sofort einen Notarzt rufen!

Quelle:
Gesundheitsreport
08/2020

Anzeigen unserer Mitglieder! - Wohnungsangebote!!!

Ab 15.10.2021 zu vermieten:

Kelsterbach, Unterdorf gegenüber Mainanlagen 2.Stock, 1 Zi/Küche/Bad, 34 qm, möbliert, €370 plus € 80 Umlagen



Bushaltestelle zum Airport/Rüsselsheim gegenüber, 58/9 Bahnhof 10 Min. zu Fuß

Tel 0152 57267482





Kleines Zusatzstoff-ABC

Aromen

werden chemisch oder mit Hilfe von Bakterien hergestellt. Sie täuschen den Geschmack bestimmter Zutaten vor. Ihr Einsatz ist billiger, als mit entsprechenden frischen Kräutern und Lebensmitteln Geschmacks- und Duftnoten zu verstärken.

Hefe-Extrakt



wird aus Hefezellen gewonnen. Er enthält natürlicherweise Glutamat. Dieses verstärkt

den Eigengeschmack der eingesetzten Zutaten und gibt eine würzige Note.

Modifizierte Stärke ist chemisch veränderte Stärke. Sie ist stabiler gegenüber Hitze und Kälte und quillt deutlich besser als herkömmliche. Darum wird sie gern zum Eindicken von Flüssigkeiten verwendet, etwa bei Milchprodukten, Puddings, Desserts, Saucen oder Dressings.

Säuerungsmittel/ Säureregulator

Der Säuregehalt von Speisen spielt eine wichtige Rolle für ihre Haltbarkeit. Deshalb werden Säuerungsmittel und Säureregulatoren oft zum Konservieren eingesetzt. Aber auch zur Geschmacksverstärkung.



Verdickungsmittel

sorgen für eine sämige Konsistenz. Die Palette an Gelier- und Bindemitteln ist groß, häufig sind sie natürlichen Ursprungs. Johannesbrotkernmehl und Guarkernmehl z.B. werden aus den Früchten der beiden Pflanzen gewonnen. Tragant aus Pflanzensaft. Xanthan wird von Bakterien gebildet. Agar-Agar und Carrageen stammen aus Rotalgen.

Quelle: eathealthy 6-7/2015
Bilderquellen:
<https://www.vitam.de/produkte/vitam-r-hefeextrakt/>
<https://www.vitam.de/produkte/vitam-r-hefeextrakt/>
<https://www.shopapotheke.de/>

Mach mich heiß! Gemüse ist roh am gesündesten?!

Gemüse ist roh am gesündesten? Das stimmt nicht immer. Oft braucht es ein bisschen Hitze, um das Beste aus ihm rauszuholen.



Tomaten

Durch Hitze erhöht sich die Verfügbarkeit des zellschützenden roten Farbstoff Lykopen.

Spinat

Sein Eisen kann durch kurzes Erhitzen beson-

ders gut aufgenommen werden.

Möhren



Die Verfügbarkeit des antioxidativ wirkenden Betacarotins erhöht sich beim Garen.

Grüner Spargel

Beim Kochen lösen sich die Zellwände auf und geben gesunde Inhaltsstoffe wie z.B. Polyphenole frei.

Pilze

Ihr Eiweiß wird durch Braten oder Dünsten leichter verdaulich und so bekömmlicher.



Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen! Lecker kochen mit Fatburnern

Falls nicht anders angegeben, gelten die nachfolgenden Rezepte für zwei Personen.

Gelb-grüne Spagetti

Zutaten:

200 g Spagetti
1 Prise Meersalz
150 g Zuckerschoten
1 EL Crème fraîche
1/8 l Gemüsebrühe
50 g Gorgonzola
Frischer Pfeffer
1 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Spagetti in Salzwasser „al dente“ kochen, abgießen und abtropfen lassen. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Crème fraîche, Brühe und Gorgonzola in einem Kochtopf verrühren, aufkochen und unter

ständigem Rühren zu einer cremigen Sauce köcheln lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zuckerschoten in die Sauce geben und erhitzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Spagetti mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Austernpilze mit Knoblauch

Zutaten:

500 g Austernpilze
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
1 TL Butter
Salz, schwarzer Pfeffer, Saft von 1 kleinen Zitrone

Zubereitung:

Die Pilze voneinander trennen, zähe Stile abschneiden und putzen, kurz unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Butter darin bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen. Die Pilze zugelegt etwa 2 Minuten braten, wenden und bei starker Hitze in der offenen Pfanne weitere 3 bis 5 Minuten braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Knoblauch und den Zitronensaft in die Pfanne geben und den Knoblauch unter ständigem Rühren etwa 1 Minute dünsten, bis er weich ist. Die Sauce über den Pilzen verteilen und die Petersilie darüber streuen. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

Tiefe Reinigung: Detox Delight

Tiefreinigend mit Kurkuma und Aktivkohle

In der Maske stecken lauter Zutaten, die für ihre entgiftende Wirkung bekannt sind: Honig reinigt sanft, bindet Feuchtigkeit und beruhigt gestresste Haut. Thymian lindert Entzündungen bei Akne und Pickeln. Und auch Kurkuma wirkt reinigend und zudem ein sehr guter Radikalfänger.

Geeignet für:

Alle Hauttypen, besonders für unreine Haut

Zutaten für 3 Gläser à 50 ml

30 g Honig
15 g Lindenblütenhydrolat
15 g grüne Tonerde

10 g Mandelöl
10 g Kurkumapulver
2 g Kakaoapulver
2 g Aktivkohle
1 g getr. Thymianblätter

Haltbarkeit:

3 Monate

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten im Mixer zu einem feinen Pulver mahlen. Hydrolat, Honig und Öl zugeben und alles zu einer cremigen Paste verrühren. In eine dicht abschließende Dose oder ein hübsches Glas abfüllen.

Anwendung:

Das Gesicht reinigen und die Maske großzügig auf die noch feuchte Haut auftragen, Augenpartie

aussparen. 5 bis 15 Minuten einwirken lassen. Die Maske abschließend mit Wasser leicht aufemulgieren und danach mit warmem Wasser gründlich abspülen.

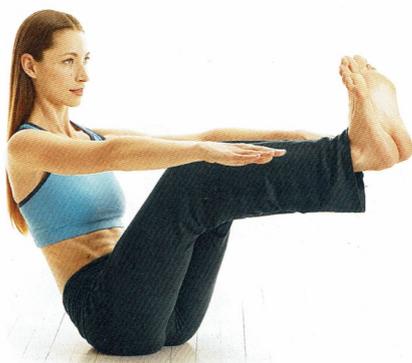


Quelle und Bildquelle:
Women's Health 03/2019

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Fitness-Übung des Monats: Hoher Ausfallschritt

Viel Spaß beim Üben!



BOOT, BEINE GEBEUGT

Gerade auf den Boden setzen, die Beine nach vorn ausgestreckt. Knie beugen, die Füße anwinkeln und die Beine heben, bis die Schienbeine parallel zum Boden sind. Brustkorb heben, Rücken gerade halten.

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Der gesunde/krankte Mensch

Manchmal kann ich kaum noch geh`n,
doch es gibt ja *V o l t a r e n*.
Hab ich Wunden an den Zeh`n,
nehm` ich auch noch *B e p a n t h e n*.

Oft dreht sich mir mein Magen um,
dann nehm` ich zwei *I m o d i u m*.
Weil das aber an den Nerven zehrt,
schluck ich *B a l d r i a n - D i s p e r t*.

Ich hab` auch `ne leichte Diabetes,
doch mit *I n s u l i n*, da geht es.
Meine Erkältung bin ich leid,
nachts hilft nur *W i c k - M e d i n a i t*.

Bleib ich trotzdem Bettenwälzer,
nehm` ich noch zwei *A l k a - S e l z e r*.
Gönn` ich mir abends mal `nen Drink,
hilft mir sofort dann *G r a n u - F i n k*.

Ansonsten bin ich kerngesund,
doch beim winzigsten Befund,
werf` ich mir Pillen in den Schlund.

Herpes ist für mich ein Klax,
denn ich hab` ja *O v i r a x*.
Auch Allergien sind im Spiel,
nicht mehr lang dank *F e n i s t i l*.

Die Verstopfung ist mir auch egal,
ich nehm` sofort *L a x o b e r a l*.
Gegen Sodbrennen hilft mir
B u l l r i c h s a l z,
und *L e m o z i n* beruhigt den Hals.

Sehr selten hab` ich echte
Schmerzen,
dank der Kraft der
D o p p e l h e r z e n
Auch fühl ich mich recht pudelwohl
wegen *P a r a c e t a m o l*.

Weil ich, seitdem ich nicht mehr
rauche,
nur noch *N i c o r e t t e* brauche,
nehm ich kaum noch *M o r p h i u m*,
nur ab und zu mal *V a l i u m*.

Ist mein Leben mal zu Ende,
falte ich getrost die Hände,
weil ich meinen Leib und meine
Seele,
dem mächt`gen Schöpfer
anempfehle.

U n d die körperlichen Überreste
gehen dann, und das ist jetzt das
Beste,
mit einem freundlichen Vermerk:
„Zu weiteren Test`s geeignet
zurück ans Chemie -Bayer-Werk

Winfried R a d d a t z

Vielen Dank Winfried, für das
sehr zeitgemäße Gedicht!

Dein Team vom ENJOY!