



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 11/2023

1. November 2023



Themen in dieser Ausgabe:

- Pizza-Abend am 25.11.2023
- November-Special
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen
- Ab wann macht Lärm krank?
- pH-Wert — Faszinierend wo er eine Rolle spielt
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Wenn der Knochen schwindet — Osteoporose
- Alltagsdinge, die den Körperzellen nützen oder schaden können
- Fitnessübung des Monats
- BEMER® - Physikalische Gefäßtherapie



Pizza-Abend am 25.11.2023 ab 18:00 Uhr

Endlich ist es wieder soweit!
 Unser nächster Pizza-Abend findet am **Samstag, 25.11.23 ab 18:00 Uhr** statt.



Ab 10.11.23 liegt die Teilnehmerliste am Check-In aus. Bitte tragt Euch unbedingt ein, damit wir planen können.

Da wir in den letz-

ten Wochen öfter danach gefragt wurden: Ja, Ihr könnt gerne Freunde, Verwandte, Bekannte zum Pizza-Abend

mitbringen. Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Abend. Euer Team vom ENJOY!



Gültig vom 01.- 30.11.2023

Deine Veränderung beginnt bei uns! Starte jetzt mit unserem November Special!

3 Monate Fitness, Kurse und Sauna
 ohne Vertragsbindung für nur 99 €!



Impressum:

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

ENJOY! Wellness- & Fitness-World
 Martinskirchstraße 70
 60529 Frankfurt-Schwanheim
 Tel.: 069 - 98 55 88 80
info@fitness-schwanheim.de

Öffnungszeiten:
 Mo/Mi/Fr: 06:00 - 22:00 h
 Di/Do : 10:00 - 22:00 h
 Sa/So: 10:00 - 18:00 h
 Feiertag 10:00 - 16:00 h



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: 20:00-21:00 h
 Donnerstag: 12:30-13:30 h
 Donnerstag: 13:30-14:30 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
Freitag, 08:30-09:30 h
 Freitag: 11:30-12:30 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.

Spruch des Monats:

„Erinnere dich an gestern, denk an morgen, aber lebe heute!“

Quelle:
unbekannt

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 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 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.

1. Warum ein Cracker verrät, wie viele Kohlenhydrate gut für mich sind!

Reis, Brot und Co. gelten als hinderlich beim Abnehmen: Sie sind sehr kohlenhydratreich, treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe, fördern die Einlagerung von Fett und verhindern seinen Abbau. Wie viele Kohlenhydrate (KH) sind also gut für mich? Der kanadische Neurogenetiker Dr. S. Moalem hat einen Test entwickelt, mit dem jeder seine Kohlen-

hydrat-Empfindlichkeit feststellen kann: Mindestens 30 Sekunden lang einen ungesalzenen Cracker kauen (ohne ihn herunterzuschlucken) und die Zeit stoppen, bis sich der Geschmack verändert, z.B. süßer wird. Je schneller das geschieht, desto höher ist die Konzentration von Amylase-Enzymen im Mund. Diese machen aus den großen Stärkemolekülen der Kohlenhydrate kleinere Zuckermoleküle, die der Körper besser verwerten kann.

Weil wenig bis keine überschüssige Energie übrigbleibt, wird diese auch nicht als Fett eingelagert. Moalem empfiehlt Folgendes: Wer nach 0-14 Sek. eine Veränderung schmeckt, hat eine sehr effiziente Verwertung – hier liegt die Tageshöchstmenge bei 250 g KH. Bei einem Ergebnis von 15-30 Sek. rät der Experte zu max. 175 g – bei allem darüber nicht mehr als 125g Kohlenhydrate täglich zu essen. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 8/2018

Ab wann macht Lärm krank?



Wie kräftig Schallwellen ausschlagen, wird in Dezibel (dB) angegeben, der Einheit für Lautstärke.

Das Lärmempfinden ist bei jedem Menschen etwas anders. Ab einer bestimmten Schwelle wird es aber gefährlich: Ab etwa 80 dB steigt das Risiko für eine



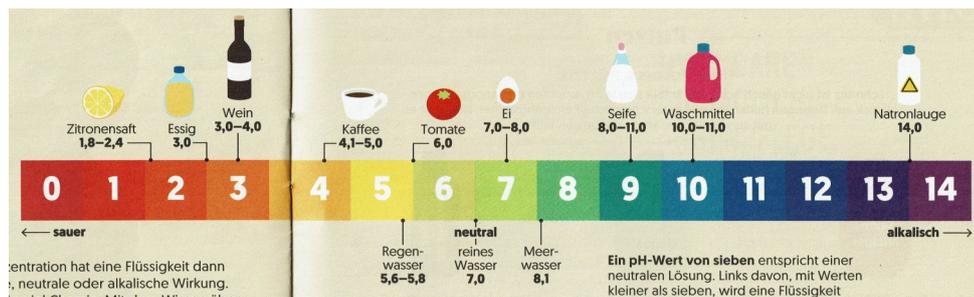
Lärmschwerhörigkeit. Die Schmerzschwelle liegt zwischen 120 und 140 dB. Derart laute Geräusche –

etwa eine Explosion – können dem Ohr direkt schaden.

Quelle und Bildquelle: Zeitschrift gesund.de August 2022

Auch Dauerlärm kann krank machen, warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Gesundheitliche Folgen können Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Leiden oder Stress sein. Die WHO hat daher Grenzwerte festgesetzt. Für Straßenverkehr sollte die durchschnittliche Lärmbelastung am Tag unter 53 dB liegen.

pH-Wert – Faszinierend, wo er eine Rolle spielt!



Die Zahlen – von 0 bis 14 – sehen übersichtlich aus, die regenbogenfarbene Skala schön bunt. Im Detail ist die Sache mit dem pH-Wert aber ziemlich komplex. Dieser Wert gibt die Anzahl von Wasserstoffteilchen in einer wässrigen Lösung an. Je nach Konzentration hat die Flüssigkeit dann eine saure, neutrale oder alkalische Wirkung. Mit dem Wissen über den pH-Wert lassen sich Vorgänge im Körper und Natur besser verstehen. Ein pH-Wert von sieben entspricht einer neutralen Lösung. Links davon, mit Werten kleiner als sieben, wird eine Flüssigkeit immer saurer, bei Werten über sieben alkalischer, auch basisch genannt.

Garten

Der pH-Wert im Boden ist einer der wichtigsten Parameter für Erfolg beim Gärtnern. Er beeinflusst den Nährstoffhaushalt der Pflanzen und ihr gesundes Wachstum. Blumenerde hat einen pH-Wert von 6,5. Doch Pflanzen entziehen ihr Nährstoffe, Wasser wäscht sie aus. Mikroorganismen oder Wurzelausscheidungen führen zu Versauerung, dazu noch Regen. Leicht sauer ist für die meisten Gartenpflanzen okay, viele Kräuter aber lieben es eher alkalisch. Sinkt der pH-Wert im Boden zu tief, können sogar Gifte freigesetzt werden.



Kalk erhöht den pH-Wert: Eierschalen mörsern und zur Erde geben.
Abgestandenes Mineralwasser taugt noch, um Pflanzen fehlende Nährstoffe zuzuführen.
Trockener Kaffeesatz macht den Boden sauer.

Quelle und Bildquelle: Zeitschrift gesund.de August 2022

ThaiYogaMassage im ENJOY!

ThaiYogaMassage



Durch achtsamen rhythmischen Druck mit Händen, Füßen, Knien und Ellenbogen wird der Stressabbau im Körper gefördert und Du bekommst Unterstützung für mehr Beweglichkeit. Die Massage wirkt gleichzeitig auf unser Nervensystem und Du kannst tiefe Entspannung erfahren. Beschwerden wie Unruhe, Schlaflosigkeit und Verspannungen können gelindert werden.
Du benötigst bequeme Kleidung für die Massage.

**Termine nach Vereinbarung in
Deinem Enjoy Fitnessstudio.**

Einzelsession	Ser Karten mit 6 Monate Gültigkeit
60 Minuten - 60€	je 60 Minuten - 275€
90 Minuten - 90€	je 90 Minuten - 425€
120 Minuten - 110€	je 120 Minuten - 535€



Tine Weber
0163 294 1382

Ich bin Tine Weber, Yogalehrerin und Thai Yoga Bodyworker.
Mit einem tollen Körpergefühl bin ich vor 6 Jahren aus meiner ersten Yogastunde raus. Schnell suchte ich mir einen dynamischen Yogastil den ich bis heute praktiziere. Yoga ist viel mehr als reine Körperübungen und da ich selbst beruflich sehr unter Strom stand, entschloss ich mich 2019 eine Yogaausbildung zu besuchen. Längst von dem ganzheitlichen Ansatz überzeugt entdeckte ich Thai Yoga Bodywork und lies mich 2021 ausbilden. Es bereitet mir Freude mit Menschen zu arbeiten, Beschwerden zu lindern und mehr Raum für Körper und Geist zu schaffen. Aktuell besuche ich die Masterclass zum Bodyworker und befinde mich in der Ausbildung zur Shendo Shiatsu Praktikerin.
Hari Om



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 €

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

Wenn der Knochen schwindet – Osteoporose

Im Laufe des Lebens verändert sich die Knochendichte stetig. Bis etwa zum 30. Lebensjahr nimmt sie immer weiter zu, sinkt von da an aber dann kontinuierlich um ungefähr ein Prozent pro Jahr ab. Gerät der stetige Kreislauf von Auf- und Abbau der Knochenmasse stärker aus dem Gleichgewicht, verändert sich die Knochenarchitektur unvorteilhaft. Für die Stabilität wichtige Knochen trabekel verschwinden, ohne dass neue gebildet werden. Es entstehen regelrechte Löcher im Knochengewebe, welches dadurch an Belastbarkeit einbüßt. Diesen krankhaften Knochen-schwund nennt man Osteoporose. Allein in Deutschland sind mehr als 6 Mio. Menschen davon betroffen. Bei Frauen zeigt sich die Erkrankung im Schnitt mit 45

Jahren, bei Männern mit 55. Dabei bleibt eine Osteoporose meist unerkant, bis die ersten Symptome auftreten. Dies sind oftmals Sinterungsbrüche der Wirbelkörper. Da diese auch „stumm“, also weitgehend schmerzlos verlaufen können, fällt als erstes häufig eine Abnahme der Körpergröße auf. Frakturen können aber nicht nur an den Wirbelkörpern, sondern unter anderem auch an der Schulter, am Handgelenk oder am Ellbogen auftreten. Besonders gefürchtet ist der Oberschenkelhalsbruch, der auch heute noch in vielen Fällen zu dauerhaften Invalidität und Pflegebedürftigkeit führt. Ist es erst einmal zu einer Osteoporose gekommen, ist diese nicht mehr vollständig heilbar. Ein „Wideraufbau“ des Knochens ist nicht möglich. Der Verlauf

kann aber durch bestimmte Medikamente verlangsamt oder sogar aufgehalten und eventuelle Schmerzen gelindert werden. Generell unterscheidet man bei den verfügbaren Präparaten die nachfolgenden Wirkungsweisen.

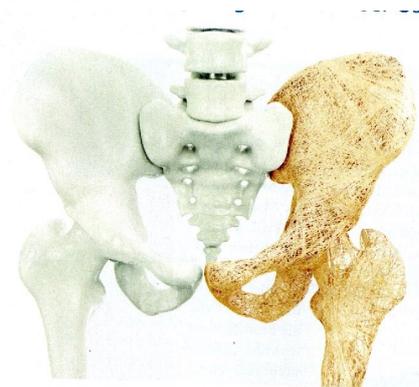
Den Knochenaufbau fördernde Medikamente

Fluoride sind als Zahnschmelz härtender Bestandteil der Zahnpasta bekannt. Als Osteoporose-Medikament wirken sie ganz ähnlich, es hat sich jedoch gezeigt, dass eine Knochenhärtung nicht gleichbedeutend mit Bruchfestigkeit ist. Sie werden daher nur noch selten eingesetzt.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
Orthopress 4/2019



Alltagsdinge, die den Körperzellen nützen oder schaden können

23 Tipps: Alltagsdinge, die meinen Körperzellen (+) nützen oder (-) schaden können.

(-) Croissants, Brötchen und Co. Vor allem durch kohlenhydratreiche Lebensmittel bringen wir unsere Bauchspeicheldrüse dazu, ständig immer mehr Insulin auszuscheiden – bis zur Erschöpfung. Die insulinproduzierenden Zellen altern zu schnell und sterben ab. Die Folge: **Diabetes**

(+) Äpfel sind ein hervorragender Jungbrunnen. Ihre Fruchtsäure wirkt wie ein Anti-Falten-Mittel, und über 600 sog. Karotinoide schützen die Haut vor UV-Schäden. Eine klinische Studie über Krähenfüße zeigt,

dass die 28-tägige Anwendung von Apfelstammzellen in Cremeform (Apothek) Falten deutlich reduziert.

(-) Sitzen – Verspannungen, Krampfadern, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Diabetes: Immer mehr Erkrankungen lassen sich auf das Sitzen zurückführen. Laut einer Studie ist die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten drei Jahren zu sterben bei Menschen, die mehr als elf Stunden am Tag sitzen sogar um 40 % höher als bei jenen, die weniger als vier Stunden sitzen.

(+) Wasser – Mineralstoffarmes Wasser (siehe Etikett) besitzt einen hö-

heren Reinigungseffekt im Körper, so französische Studien. Es können mehr Abfallprodukte ausgespült werden, das beugt Gefäßkrankungen und Alterungsprozessen vor. 2 l am Tag trinken.

(-) High Heels – Wer ständig hohe Absatzschuhe trägt, löst Entzündungen in den Füßen aus. Besser sind Absätze von 5 cm oder weniger.

(+) Grüner Tee – Wenn grüner Tee mit Milche getrunken wird, gelangen wesentlich mehr zellschützende Katechine im Körper an als nach dem Genuss des Asia-Trunks allein.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell.

Was sind Telomere?

Am Ende unserer Chromosomen, den Trägern unseres Erbgutes, befinden sich Schutzkappen aus Proteinen: die Telomere. Bei unserer Geburt haben sie in etwa die Länge von 10 000, im Alter von 35 nur noch die Länge von 7 500 Basenpaaren

KÖRPERZELLE
In Form von Chromosomen ist unsere genetische Information in jedem Zellkern gespeichert

CHROMOSOM
Die X-Form beruht auf einem durchgehenden DNA-Doppelstrang. An den „Füßen“ sitzen die Telomere (rot eingekreist)

Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 8/2017

Fitness-Übung des Monats: Stärkung Rumpfmuskulatur

Viel Spaß beim Üben!

Euer Team vom
ENJOY!



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



BEMER® - Physikalische Gefäßtherapie

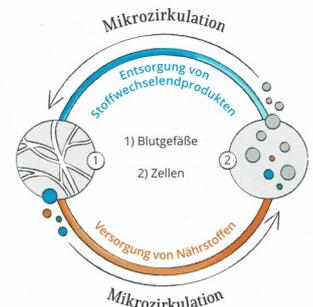
Stress? Davon hab ich auch schon was gehört!

- * Die regulierende Wirkung der Physikalischen Gefäßtherapie BEMER® kann eine positive Wirkung auf den Stressabbau erzielen.
- * Durch die BEMER® Anwendung nach Basisplan verspüren 2 von 3 Anwendern eine verbesserte Schlafqualität und ein gesteigertes Wohlbefinden. Durch die ergänzende Anwendung des Schlafprogramms verspüren sogar 9 von 10 Anwendern eine verbesserte Schlafqualität und ein gesteigertes Wohlbefinden.

- * BEMER® unterstützt den Körper während der Ruhe
- * BEMER® fördert das mentale Wohlbefinden.

**Kurze Pause –
Lange Entspannung**

- * BEMER® fördert das physische und mentale Wohlbefinden.
- * BEMER® verbessert die eingeschränkte Durchblutung der kleinsten Blutgefäße. Diese ist für Erholung, Schlaf und Regeneration sowie für die Produktion körperlicher und geistiger Leistungsreserven verantwortlich.



- * BEMER® unterstützt den Stressabbau.
- * Freue Dich auf nachhaltige, ganzheitliche und aktivierende Entspannung.