



# ENJOY! Aktuell



Ausgabe 03/2024

1. März 2024

## Wir feiern am 1. Mai 2024 unser 20-jähriges Jubiläum!

### Themen in dieser Ausgabe:

- 20jähriges Jubiläum.
- Öffnungszeiten Ostern
- Buchempfehlung: Gesund in 7 Tagen
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen
- Was für ein Gerät
- HERMES Paketshop
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Wenn der Knochen schwindet - Osteoporose
- Alltagsdinge, die dem Körper nützen oder schaden
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben



Liebe Mitglieder, Freunde und Teilnehmer,

wir freuen uns, Euch mitteilen zu können, dass unser Fitnessstudio in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen feiert.

Seit 2004 sind wir Euer Partner für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden in Schwanheim. Wir

möchten uns bei Euch für Eure Treue, Euer Vertrauen und Eure Begeisterung bedanken, die unser Studio zu dem gemacht haben, was es heute ist. Zu diesem besonderen Anlass wollen wir zusammen mit Euch feiern!

Wir haben dafür Samstag, den 04.05.2024 ab

18:00 Uhr vorgesehen.

Wie immer benötigen wir die Zahl der Teilnehmer für unsere Planung. Dafür wird ab dem 01.04. die Liste zum Eintragen ausliegen.

Euer Team vom ENJOY!



### Öffnungszeiten für Ostern:

**Karfreitag, 29.03.24: 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Ostersamstag, 30.03.24: 10:00 bis 18:00 Uhr**  
**Ostersonntag, 31.03.24: geschlossen!!**  
**Ostermontag, 01.04.24: 10:00 bis 16:00 Uhr**

Euer Team vom ENJOY!

## Buchempfehlung: Gesund in sieben Tagen

Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie! Ein Leitfaden für die Praxis von Dr. med. Raimund von Helden  
 Vitamin-D-Mangel ist Ursache vieler Erkrankungen und weit verbreitet. Starker Mangel kann zu Krämpfen, Zucken und Muskelschmerzen führen, zu Unruhe, Schlafstörungen und Depressionen, zu Erschöpfung, Schwäche, Rücken- und Kopfschmerzen, zu Kältegefühl in Händen und Füßen sowie Kreislauf- und Durchblutungsstörungen. Bei all diesen Beschwerden und Erkrankungen ist oft eine schnelle Besserung und dauerhafte Heilung möglich.

Bleibt der Vitamin-D-Mangel lange Zeit bestehen, erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose und Krebs. Um dies zu vermeiden, ist ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ganzjährig anzustreben.



### 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. 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: 16:00-17:00 h  
 Mittwoch: 20:00-21:00 h  
**Donnerstag: 12:00-13:00 h**  
**Donnerstag: 13:00-14:00 h**  
 Donnerstag: 20:00-21:00 h  
 Freitag, 08:30-09:30 h  
 Freitag: 11:30-12:30 h  
 Freitag: 12:45-13:45 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.**

**Der Rehaverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!**

**Spruch des Monats:**  
 „Wer auf das eine große Wunder wartet, verpasst die unzähligen kleinen!“

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 er-

höhtes 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.

### 7. Warum Chrom unserem Körper hilft, Fettdepots abzubauen

Es gibt ein Spurenelement, das für den Blutzuckerhaushalt und deshalb auch unsere Gewichtskontrolle sehr wichtig ist — aber das kaum jemand kennt: Chrom. Es hilft dabei, den Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel zu regulieren. In zwei US-Studien hat sich gezeigt, dass die tägliche Einnahme von 200-400 Mikrogramm des Spurenelements in Form von Chrom Picolinat die Muskelmasse wachsen und den Körperfettanteil schrumpfen lässt. Nach 2,5 Monaten waren es minus 2 kg.

### 8. Warum 3 Portionen Spaghetti pro Woche schlank machen

Nudeln eilt ein schlechter Ruf als Dickmacher voraus, dabei haben die meisten Pasta-Sorten anders als viele andere Bei-

lagen einen niedrigen Glykämischen Index (kurz: GI). Das heißt: Sie verursachen keinen so starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen. Und das verhindert ein Zunehmen, denn bleibt zu viel Glukose im Blut, versucht der Körper diese mithilfe von Insulin schnell abzubauen — und dieser Energieüberschuss landet dann in den Fettdepots.

Anders bei Pasta! Kanadische Forscher des St. Michael's Hospital in Toronto stellen bei der Auswertung von 30 Studien mit fast 3.000 Patienten fest: Wer pro Woche etwa 3 Portionen à 100 g (gekocht) isst, hält nicht nur sein Gewicht, sondern nimmt sogar stetig, wenn auch langsam, ab. Allerdings nur, wenn ansonsten weitgehend auf „schlechte“ Kohlenhydrate verzichtet wird. Extra-Tipp: Besonders gut sind Vollkorn- und Hartweizennudeln!

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:  
 Good Health Nr. 8  
 September/Oktober  
 2018

## Was für ein Gerät!

Fitnessarmbänder, Sensoren auf der Haut, smarte Waagen - unser Leben lässt sich ganz einfach vermessen und verbessern. Aber welches Gadget passt gut zu wem?

### Die Analytikerin

**Woran man sie erkennt:** Verbringt viel Zeit mit der Analyse der Daten, die in Apps gesammelt wurden. Betrachtet fasziniert die Auswertungen, die auf immer neue Weise und immer detaillierter dargestellt werden. Versucht, auf dieser Basis Fitness, Ernährung und Erholung anzupassen. Teilt die eigenen Daten über Social Media mit der Welt.

### Passendes Gadget:

Topmodernes Fitnessarmband, um keinen Körperwert im Alltag,

beim Sport und beim Schlafen zu übersehen.

### Das bringt's:

Mittels Datentracking lässt sich die Entwicklung eines besseren Körpergefühls im Idealfall unterstützen — aber nur, wenn die Messwerte sinnvoll ausgewertet werden.

### Unser Tipp:

Klammere Dich nicht an die Zahlen und Analysen einer schicken App. Oft handelt es sich um eher fragwürdige Interpretationen.

### Die Newbie-Neugierige

#### Woran man sie erkennt:

Hat sich vorgenommen, den kleinen Sünden des Lebens und dem wachsenden Gewicht durch zackiges Training etwas entgegenzusetzen.

Braucht aber noch Anleitung, um sich zu motivieren — und probiert es mit Apps sowie

Tschakka-Trainings-Tipps im virtuellen Work-out.

### Passendes Gadget:

Eine Smartwatch am Handgelenk stützt den Einstieg ins Fitnessprogramm, das auf dem Ergometer mittels digitaler Kurse zu Hause stattfindet.

### Das bringt's:

Alles hängt von der realistischen Zielsetzung und davon ab, neue Verhaltensmuster zu etablieren. Regelmäßigkeit beim Training ist entscheidend — sonst verstaubt das teure Equipment recht schnell.

### Unser Tipp:

Lass Dich von den vielen Messwerten nicht dazu hinreißen, Dich extrem zu verausgaben. Setze lieber auf ein sich maßvoll steigerndes Training.

Quelle:  
gesund.de — August 2022

## Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abgegeben und abgeholt werden — auch sonntags!!

Euer Team vom  
ENJOY!



## 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 €

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 Knochentrabekel verschwinden, ohne dass neue gebildet werden. Es entstehen regelrechte Löcher im Knochengewebe, welches dadurch an Belastbarkeit einbüßt. Diesen krankhaften Knochenschwund 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 unerkannt, bis die ersten Symptome auftreten. Dies sind oftmals Sinterungs-

brüche der Wirbelkörper. Da diese auch „stumm“, also weitgehend schmerzlos verlaufen können, fällt als erstes häufig eine Abnahme der Körpergröße auf. 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.

### Neue Ansätze der Prävention

Aus der Forschung gehen immer wieder neue Erkenntnisse hervor, mit welchen Therapieformen und Mitteln Osteoporose behandelt oder von vorne herein verhindert bzw. gemindert werden kann. An der Professur für molekulare Zellphysiologie und Endokrinologie der TU

Dresden beschäftigen sich die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen beispielsweise mit der Wirksamkeit und Sicherheit von Pflanzen in der medizinischen und gesundheitlichen Anwendung.

So sollen sogenannte Isoflavone, sekundäre Pflanzenstoffe aus Sojabohnen, Leinsamen oder Rotklee, vor Osteoporose schützen. Sie werden deshalb als Nahrungsergänzungsmittel in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern verkauft.

Allerdings raten Fachleute von einer unkontrollierten Einnahme ab.

Zum einen ist die Wirksamkeit bisher nicht belegt, zum anderen konnte bislang nicht ausgeschlossen werden, dass die Stoffe aufgrund ihrer hormonellen Wirksamkeit das Risiko erhöhen, an bestimmten Krebsarten zu erkranken.



Quelle und Bildquelle:  
Orthopress 4/2019



## Alltagsdinge, die den Körperzellen nützen oder schaden

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

### Mein Telomer-Gesundheitsplan

Wir können jeden Tag zu einem Anti-Aging-Tag machen. Denn alles, was wir tun, beeinflusst wie schnell unsere Zellen altern. Gutes (+) sollten wir möglichst zur Gewohnheit werden lassen und Schlechtes (-) weitgehend vermeiden. So einfach geht's!

### Morgendliche Fahrt zur Arbeit

(+) Wenn möglich nutze Bus oder Bahn. So hast du z.B. Zeit für eine Atemübung.

(-) Du bist hektisch und neigst zu feindseligen Gedanken und Verhalten. Das baut Wut auf, die Dich durch den Tag begleitet.

**Ankunft bei der Arbeit**  
(+) Nimm Dir 10 Minuten Zeit, Dich mental einzustimmen: „Mit Problemen beschäftige ich mich erst, wenn sie auftreten.“

(-) Die Angst vor dem Arbeitstag „überrollt“ Dich und Du grübelst: „Kann ich das alles bewältigen“

### Arbeitstag

(+) Du praktizierst Selbstliebe, indem Du den „inneren Kritiker“ auf stumm schaltest, der uns ständig schlecht zu reden versucht.

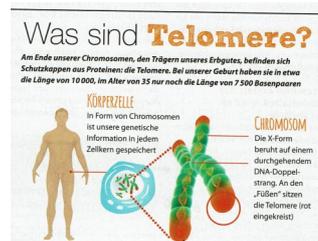
(-) Du arbeitest an mehreren Aufgaben gleichzeitig, um mit der Belastung klarzukommen.

### Mittagessen

(+) Iss achtsam, mit lieben Menschen und ohne Zeitdruck. Es gibt Fisch, Hülsenfrüchte oder Salat.

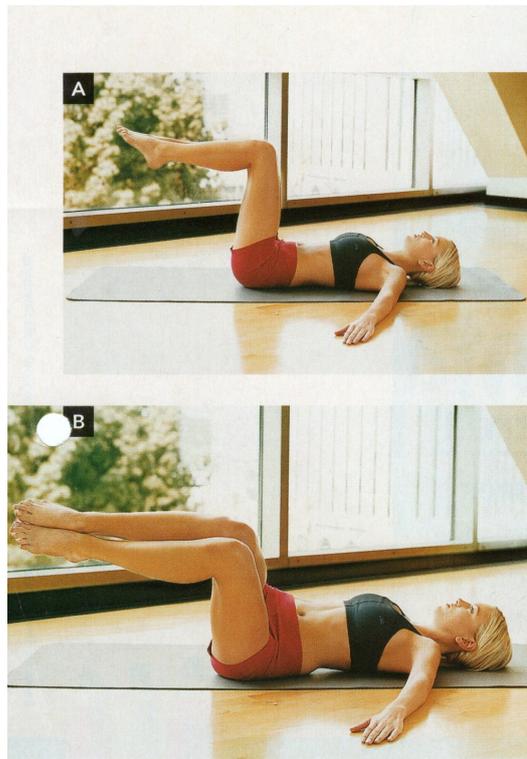
(-) Du greifst zu Fastfood und besonders zu viel Fleisch, dabei isst Du viel zu schnell.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:  
Good Health Nr. 8/2017

## Fitness-Übung des Monats: Seit-Kippe



### SO GEHT'S

- 1 Auf den Rücken legen, die Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Die Waden sind parallel zum Boden. Dabei die Beine fest aneinander pressen, die Zehenspitzen zeigen nach vorn. Die Arme lang ausstrecken und auf Höhe der Schultern ablegen.
- 2 Die Schulterblätter Richtung Boden drücken und gleichzeitig leicht zusammenziehen. Der Oberkörper wird so in eine stabile Position gebracht. Tief ein- und ausatmen. Dabei den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, um auch den Rücken zu festigen (A).
- 3 Einatmen. Jetzt die Beine ganz langsam zur linken Seite kippen. Gleichzeitig das Becken mitdrehen und die rechte Hüfte leicht vom Boden abheben.
- 4 Die Beine nur so weit absenken, wie Sie den Oberkörper auf dem Boden halten können. Schultern, Arme und Rippenbögen liegen auf beiden Seiten weiterhin fest auf (B).
- 5 Ausatmen und die Beine ohne Schwung, nur mit Hilfe der seitlichen Bauchmuskeln, in die Ausgangsposition zurückbringen. Übung zur rechten Seite ausführen (achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen oder die Schultern hochzuziehen). Übung auf jeder Seite 8 bis 10 x wiederholen, 3 bis 4 x pro Woche.

PHOTO: BARTHELEMY; ILLUSTRATION: KAREN KUCHAR

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Mehr Energie für mein Leben — 22 einfache Wege



**22 einfache Wege zu meiner Gesundheit!** Ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit fühlen sich häufig an wie eine Falle, aus der man nur mit großem Aufwand wieder heraus kommt. Neue Energie — woher soll man die nur nehmen? Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen aber, dass wir unserem Leben mit simplen Veränderungen eine ganz neue, ungeahnte Qualität geben können.

Keine Frage: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist immens wichtig für unsere Gesundheit. Doch Forscher der Universität London

haben herausgefunden: Damit unser Körper den dabei aufgenommenen Sauerstoff optimal verwerten kann, benötigt er allerdings Eisen. (enthalten u.a. in Blumenkohl, Radieschen, Artischocken, Petersilie). Dieses lebensnotwendige Spurenelement versorgt all jene Zellen mit Sauerstoff, die für die Energieproduktion verantwortlich sind. Bei der Studie hatte ein Großteil der Testpersonen zu niedrige Eisenwerte, die Sauerstoffsättigung des Blutes war daher unzureichend. Diese Studie ist nur eine von vielen, die zeigen, wie fragil unser Energiehaushalt ist — und mit welche einfachen Mitteln wir ihn unterstützen können.

### Warum kein Frühstück zu Fehlern führt

So kommt eine der größten Studien der Welt, die Iowa Breakfast Studie aus den USA, zu einem klaren Ergebnis: Wer gefrühstückt hat, leistet wesentlich mehr und ermüdet nicht so rasch. Das Weglassen des Frühstücks führte bei den Probanden zu einer Abnahme der Arbeitsleistung um mehr als 30 Prozent, ihre Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit ließ deutlich nach, und die Energielecks waren zum Teil so gravierend, dass die Teilnehmer Zitteranfälle bekamen. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell