



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 2/2026

1. Februar 2026

Themen in dieser Ausgabe:

- Neuer Kursplan
- Derzeitige Weltpolitik - 2026 von W. Raddatz
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 15 Fragen an die Naturheilkunde
- Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?
- Die Kraft der Elemente
- Feine Fitness-Küche: Hähnchenburger
- Sportmassage im ENJOY!
- Woran liegt es, dass wir unzufrieden sind?
- Keine Chance dem Muskelschwund!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Fitnessübung des Monats

Neuer Kursplan

Kursplan gültig ab 19. Januar 2026

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	08:00-09:00	10:15-11:15	10:30-11:30	10:00-10:55	10:00-11:00	10:15-11:45		10:00-11:00	10:00-11:15			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenschule	Stretching	Rücken + Beckenboden		Qi Gong	Happy Morning Bodyworkout	11:00-12:30		Langhantel
				11:00-11:55						ZUMBA		11:30-12:30
				Yoga-Rücken								Pilates
										14:30-16:00		
								17:00-18:00		YOGA		
								Kickboxen Kids&Teens 8-11 Jahre				Raum 2
18:00-19:00		18:00-19:30	18:00-18:30		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00			10:30-12:30
Kangoo Jump		Pilates	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling	Kangoo Jump		Kickboxen Kids&Teens 12-15 Jahre	Indoor-Cycling			Body Fit
19:00-20:30				18:30-20:00		19:00-20:00						
ZUMBA	19:00-20:00			YOGA		BBP	19:00-20:00		Indoor-Cycling			
		Indoor-Cycling										
Trainingsfläche												
	18:00-18:30		18:30-19:30	18:00-18:30			18:00-19:00		18:00-19:00			
	Core Animation		Body Fit	Core Animation			Tuff-Stuff		Tuff-Stuff			

Der Kursplan wurde nochmals geändert!
Donnerstags gibt es das Kickboxen für Kids&Teens jetzt auf zwei Altersgruppen aufgeteilt.

Da im Moment die Nachfrage nach Selbstverteidigung für Frauen sehr gering ist, haben wir eine Warteliste eingerichtet.

Sobald es genügend Teilnehmerinnen gibt, bieten wir diesen Kurs wieder an.
Euer Team vom ENJOY!

Derzeitige Weltpolitik – 2026 – Ignoranz auf allen Ebenen

Unbegreiflich ist's, wenn man so sieht,
was heute so politisch in der Welt geschieht.
Für all die "Großen" dieser Welt,
gibt's nur noch eines ... Geld, Geld, Geld.
Sie bekämpfen und bekriegen sich,
an Ignoranz und Dummheit kaum zu überbieten,
erstreben sie brutalst die Weltherrschaft,
und gefährden rücksichtslos den Weltenfrieden.
Fast alle Länder uns'r Erde,
sind in Kriegsgeschehen involviert.
Hungersnöte, Flüchtlingsströme sind die Folge,
die Welt schaut zu, und ...n i c h t s ... passiert.
Bei Umweltkatastrophen sieht man weg,
stattdessen wird gebildet schnell 'ne
"Kommission",
die meist unsinnig scheint und nichts bewirkt,
eine Schande ist's, ein wahrer Hohn.
Polare schmelzen unaufhörlich,
der Weltmeeresspiegel steigt und steigt,
Thermofrost zerstört Landschaften und Gebir-

ge,
doch wie gehabt, ... man schweigt und schweigt.
Ein biblisches "Menetekel", unaufhaltlich kommt es näher,
man verdrängt es, hält es für 'ne Art "Schwarzseherei".
Doch, wenn man weltenweit nicht schnellstens etwas ändert,
ist's mit der friedlichen Idylle bald vorbei.
Betrachtet man all dies mit großer Skepsis
und will man einem "Biblischen Menetekel" noch entgeh'n,
dann ist weltenweit schnellste Abhilfe angesagt,
ansonst wird uns're schöne Erde nicht mehr lang besteh'n.

Gedicht von Winfried Raddatz



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



Spruch des Monats:

„Das Alter ist nur eine Zahl. Es ist völlig irrelevant, es sei denn, Du bist zufällig eine Flasche Wein.“

Joanne Collins



Quelle und Bildquelle:
Vital Juni 2019

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

Donnerstag: 12:00-13:00 h
Donnerstag: 13:00-14:00 h
Donnerstag: 14:00-15:00 h
Donnerstag: 16:00-17:00 h
Donnerstag: 17:00-18:00 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.

15 Fragen an die Naturheilkunde

Zwei Drittel aller Patientinnen möchten heute naturheilkundlich behandelt werden. Doch bei allem Vertrauen sind sie sich in manchen Punkten noch unsicher. Das muss nicht sein. Was Du schon immer über sanftes Heilen wissen wolltest.

1. Was kann die Naturheilkunde besser als die Schulmedizin?
Dort, wo es um Leben und Tod geht, auf der Intensivstation oder im OP-Saal, leistet die Schulmedizin Phänominales. Wenn es um chronische Krankheiten geht, lindert sie mit Medikamenten kurzfristig Symptome. Langfristig können dann aber Nebenwirkungen auftreten und unter Umständen neue Probleme schaffen. Hier kommt die Naturheilkunde als Partnerin ins

Spiel: Sie heilt vielfach sanfter, häufig mit weniger Nebenwirkungen - und kann im Idealfall chronische Krankheiten bei ihren Wurzeln packen. „Die Naturheilkunde setzt also unsere Selbstheilungskräfte in Gang“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus, der auch die Stiftungsprofessur für Klinische Naturheilkunde der Charité innehat. Er erforscht die Wirkungsweise naturheilkundlicher Verfahren.

2. Was ist Naturheilkunde eigentlich genau?

Die Naturheilkunde verfügt im Gegensatz zur relativ jungen Schulmedizin über ein jahrtausendealtes Erfahrungswissen darüber, wie wir möglichst

gesund bleiben. „Im Grunde geht es darum, mit aus der Natur entnommenen Methoden Krankheiten vorzubeugen und zu heilen“, sagt Prof. Michalsen.

Dazu gehört alles, was natürlich ist: Ernährungstherapie, Heilfassen, Bewegung, Meditation, Wasserheilkunde, Heilpflanzen, Yoga. Allerneuste Forschungsmethoden der modernen Biologie und Medizin beweisen, wie hochaktuell die Naturheilkunde ist.

Sie zeigt Wege auf, wie wir gerade auch chronische Krankheiten endlich in den Griff bekommen können.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?

Beim Grübeln verlaufen sich unsere Gedanken in einem Denklabyrinth. Doch schon kleine Maßnahmen öffnen Ausgänge aus diesem Irrgarten — egal, an welcher Stelle wir uns gerade befinden. Good Health hat die wichtigsten zusammengetragen!

Nicht ärgern lassen!

Belastende Gedanken ziehen jeden Tag durch unseren Kopf. Aber: Gedanken kommen und gehen. Nehmen wir sie wahr, schenken ihnen aber sonst keine Beachtung — und lassen uns von ihnen nicht zum Grübeln provozieren —, werden sie an uns vorbeiziehen. Diese Übungen können dabei helfen:

Blätter im Fluss

Stelle Dir mit geschlossenen Augen einen Fluss vor, Du sitzt am Ufer. Lege Deine Gedanken auf vorbeitreibenden Laubblättern ab und beobachte, wie sie mit der Strö-

mung wegschwimmen. Folge den Blättern nicht und verändere auch nicht die Fließgeschwindigkeit des Wassers.

Gedanken als Gedanken benennen

Schau Dir selbst beim Denken über die Schulter. Formuliere den Gedanken „Ich bin eine schlechte Mutter“ um in: „Ich denke gerade, dass ich eine schlechte Mutter bin“. Allein diese sprachliche Variation wird weniger schlechte Gefühle auslösen und Distanz schaffen.

Fokus steuern

Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Suchscheinwerfer, und hat dieser einmal das Spotlight auf negative Gedanken gelegt, ist es schwer, ihn davon wieder wegzulotsen. Aber: Mit etwas Zeit und Übung können wir lernen, unsere Aufmerksamkeit leicht und selbstbestimmt zu

steuern. Eine Trainingsmethode hat sich als besonders erfolgreich erwiesen:

Geräuschtraining

Benötigt wird eine Geräuschzusammenstellung, die kostenlos bei einem Tutorial unter www.metakognitivetherapie.de erhältlich ist. Zunächst 5 Min. die selektive Aufmerksamkeit trainieren: Filtere aus einer Vielzahl an Geräuschen eins heraus und bleib 30 Sek. bei diesem, bevor Du zum nächsten wechselst. Dann 5 Min. den Aufmerksamkeitswechsel trainieren. Sobald Du ein Geräusch deutlich wahrnimmst, sofort zum nächsten wechseln. Die letzten 2 Min. gehören der geteilten Aufmerksamkeit: Richte Deine Konzentration auf möglichst viele Geräusche gleichzeitig.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Good Health
Nr. 5 / 2015



Die Kraft der Elemente

Wasser, Erde, Feuer, Luft: Die vier Naturgewalten schaffen es, dass wir uns unserem Ursprung wieder näher fühlen — und sie lassen in Naturkosmetik die Haut strahlen!

Die Benediktinerabtissin Hildegard von Bingen ordnete den Elementen sogar bestimmte Pflanzen, menschliche Charaktereigenschaften und

Hautbilder zu. Auch wenn sich ihre Lehren heute nicht alle wissenschaftlich belegen lassen, so bewundern wir ihr Wissen und teilen ihre Überzeugung, dass die Natur uns Kraft schenkt: Spüren wir feinen Strandsand unter unseren nackten Füßen oder wärmende Sonnenstrahlen auf unserer Haut, atmen wir beim Waldspaziergang die würzig-

frische Luft tief ein oder blicken auf einen weiten See, erdet uns das sofort. Und etwas davon steckt auch in der Naturkosmetik.

Wasser — Der Ursprung allen Lebens!

Die meisten kosmetischen Formeln bestehen zu einem Großteil aus Wasser.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle::
Vital
Juni 2019

Feine Fitness-Küche: Hüftsteakscheiben mit grünem Gemüse

Quelle und Bildquelle:
Feine Fitness-Küche Nr.
01/2015

Zubereitung:
ca. 18 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Kcal: 474
Kohlehydrate: 67g
Eiweiß: 31 g, Fett: 8 g

Zutaten für 2 Personen:

150g Basmatireis
250g Hüftsteak
1 grüne Paprika
100g Prinzess Bohnen
1/2 Zucchini
1/2 Brokkoli
1/2 Zwiebel
1/2 Stange Porree
1 EL Olivenöl
50 ml Sojasauce

Gewürze: Salz, Pfeffer,
Gemüsebrühe

Zubereitung:

Gemüse waschen. Paprika, Porree, Zucchini und das Hüftsteak in Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Zweige teilen. Die Enden der Bohnen beidseitig abschneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl leicht glasig anbraten. Die Paprika und Zucchini hinzugeben. Ein wenig Salz und Pfeffer hinzugeben.

Sobald der Reis sowie Bohnen, Porree und Brokkoli gar sind, die Hüftsteakstreifen in die Pfanne geben und beidseitig ca. 3 Min. braten. Salz und Pfeffer hinzugeben. 1/2 TL Gemüsebrühe über das Pfannengemüse geben und die Sojasauce hinzugeben.

Den Reis nach Herstellerangaben zubereiten.

Bohnen, Porree und Brokkoli in kochendem Wasser 10 min garen.

Fertig!

Guten Appetit



Leider werden immer wieder die Zeitschriften mit nach Hause genommen!!

Dies ist nicht der Sinn und Zweck, dass wir das Zeitungsabo abgeschlossen haben!!

Bitte lasst die Zeitschriften im Studio, damit **alle** in den Genuss kommen, diese zu lesen!

Sollte sich der Trend fortsetzen, sehen wir keinen Sinn mehr darin, das Abo weiterlaufen zu lassen und werden es dann wohl kündigen müssen!

Also noch einmal:
Lasst die Zeitschriften bitte im Studio, damit alle in den Genuss kommen, diese zu lesen!



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

Geeignet für:

Alle, die eine intensive Massage mögen

Hier die Preisliste:

Rücken/Arme	ca. 30 min	35,00 €
Rücken/Arme	10er-Karte	310,00 €
Beine	ca. 30 min	35,00 €
Beine	10er-Karte	310,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	55,00 €
Ganzkörper	10er-Karte	490,00 €

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?

Das Gefühl der Unzufriedenheit überkommt uns manchmal ganz plötzlich, manchmal schleichend — und oft wissen wir gar nicht so genau, was es verursacht hat. Der Psychoanalytiker Dr. Hans-Joachim Maaz erklärt, was Narzissmus damit zu tun hat. Eine Seite unserer Persönlichkeit, über die wir bislang nur wenig wissen.

Hat Narzissmus noch andere gesundheitliche Auswirkungen?

Ja. Durch den stetigen inneren Druck, den Narzissten sich selber machen, entwickeln sie auch alle Symptome, die mit Stress zu tun haben. Sprich hohen Blutdruck, Herz-Kreislauf-

Beschwerden, Magen-Darm-Probleme oder Muskelverspannungen. Das Problem ist: Wenn ein Mensch beispielsweise zu einem Orthopäden geht und über Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden klagt oder beim Internisten über hohen Blutdruck oder Herz-Rhythmusstörungen, dann wird das leider in der Schulmedizin häufig nicht weiter hinterfragt und analysiert. Eigentlich müssten alle Ärzte auch dieses psychotherapeutische Wissen haben, um z.B. den Narzissmus als eine möglich Ursache mit zu berücksichtigen.

Gibt es denn überhaupt Narzissten, die sich in Behandlung befinden?

Von allein werden sie ihre Störung ja wohl kaum erkennen! Das ist richtig. Sie kommen jedenfalls nicht mit genau dieser Diagnose zum Psychotherapeuten. Sie kommen mit vordergründigen Beschwerden, also Angstzuständen, Erschöpfungsdepressionen oder Leistungseinbuße durch übermäßige Anstrengung. Erst im Laufe der Auseinandersetzung mit dem Therapeuten wird deutlich, dass es sich um eine narzistische Störung handelt.

Quelle:
Good Health 5/2015

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Keine Chance dem Muskelschwund!

Zu wenig Masse ist weit mehr als ein Optik- oder Kraftproblem — auch Körperfunktionen sind dann beeinträchtigt. Doch zum Glück kann man in jedem Alter rasch gegensteuern.

Eigentlich ist es ein ganz normaler Alterungsprozess: Zwischen dem 45. und dem 90. Lebensjahr verliert ein gesunder Mensch die Hälfte seiner Muskelmasse. Wird sie im Laufe der Jahre allerdings übermäßig abgebaut, sprechen Mediziner von Sarkopenie — umgangssprachlich Muskel-schwund.

So früh wie möglich aktiv werden.

Daher sollte man bereits bei ersten Alarmzeichen einen Arzt aufsuchen. Bei der Diagnose hilft ein Screening mit Fragen wie: Sind Sie in der Lage, allein von einem Stuhl aufzustehen oder Treppen zu

steigen? Wie oft sind Sie in letzter Zeit gestürzt? Wie schwer fällt es Ihnen, fünf Kilogramm zu heben oder zu tragen? Um die Muskelkraft zu überprüfen, misst der Arzt zudem die Handdruckstärke des Patienten mithilfe eines Handkraft-Messgeräts. Ein Verdacht auf Sarkopenie besteht, wenn die Griffstärke bei Männern über 65 Jahren unter 27, bei Frauen unter 16 kg liegt. Beim „Chair Rising-Test“ muss der Patient fünfmal hintereinander mit überkreuzten Armen aufstehen. Braucht er länger als 15 Sekunden, besteht der Verdacht einer Sarkopenie. Auch die Ganggeschwindigkeit misst der Arzt. Sie sollte über 0,8 Meter pro Sekunde liegen.

Reichlich Bewegung und Proteine

Spezielle Medikamente zur Behandlung gibt es

bislang nicht, daher ist es umso wichtiger, eine Sarkopenie frühzeitig zu diagnostizieren, um den Muskelabbau zu verlangsamen. Hierbei helfen Bewegung und eine ausgewogene proteinreiche Ernährung. Experten empfehlen nierengesunden Menschen täglich mindestens 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Von den proteinreichen Nahrungsmitteln sind vor allem Molkeprodukte wie Ricotta und Süßmolke-Pulver besonders zum Muskelaufbau geeignet.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
my life 2/2025



ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de

Telefon: 069 - 98 55 88 80
Fax: 069 - 98 55 88 81
E-Mail: info@fitness-schwanheim.de
Homepage: www.fitness-schwanheim.de

Quelle:
Good Health 5/2015



Train hard - Feel good!

2/2026

Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Über kaum einen anderen Lebensbereich gibt es so viele Mythen und Falschaussagen wie über unsere Nahrung. Good Health unterzieht die wichtigsten Behauptungen einem Fakten-Check.

26. Freilandeier sind hochwertiger

Qualitativ nicht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sich die Käfig-, Boden- oder Freilandhaltung nicht auf Qualität und Geschmack der Eier auswirkt. Auch die Inhaltsstoffe sind grundsätzlich dieselben. Allein aus Tierliebe sollte man auf die Haltungsart Rücksicht nehmen.



27. Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser

Stiftung Warentest fand heraus: Oft enthält Lei-

tungswasser mehr Mineralien als das aus der Flasche. Und auch Experten wie Prof. Franz Daschner sagen: „Ich würde mir niemals Mineralwasser kaufen. Mein täglicher Bedarf an Mineralien ist durch die Ernährung komplett abgedeckt. Außerdem ist Leitungswasser sicherer: Beim Trinkwasser müssen 200 Inhaltsstoffe überprüft werden, beim Mineralwasser nur 55!“ Zudem gibt es keine einzige wissenschaftliche Studie, die besagt, dass Mineralwasser gesünder ist als ganz normales Leitungswasser.

28. Wassereis ist gesünder als Milcheis

Weit gefehlt! Sicher, Milch- oder Sahneis besteht aus viel Fett und viel Zucker, Frucht- oder Wassereis hat dagegen wenig Fett – aber viel Zucker. Und gerade die Kombination aus Säure und Zucker schädigt den Zahnschmelz und kann Karies verursachen.

29. Kaffee macht wach

Nein, diesen Energieschub bilden wir uns nur ein. Das

fand Peter Rogers, Ernährungspsychologe an der Universität Bristol, heraus. Denn wer regelmäßig koffeinhaltige Getränke konsumiert, hievit sich damit lediglich auf das Wach- und Leistungsniveau von Nicht-Kaffeetrinkern. Auch Gedächtnis- und Leistungstest ergaben keinerlei Leistungssteigerung durch Koffein. Der Effekt von Kaffee basiert eher auf der Gewöhnung.

30. Kamille heilt immer

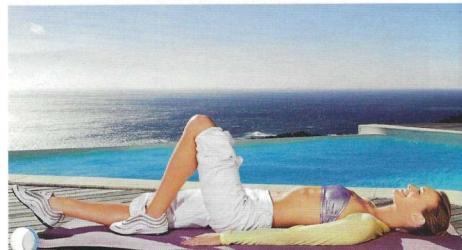
Jein. Kamillentee hilft bei kleineren Beschwerden wie Erkältung oder Magenproblemen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt aber vor sogenannten Pyrrolizidinalkaloiden im Tee. Dieser Schadstoff kann in hoher Menge laut BfR die Organe schädigen. Der pflanzliche Giftstoff ist nicht im Teekraut selbst enthalten, sondern in dem Unkraut, das zwischen der Kamille wächst. Bei einer Untersuchung wurde er in 10 von 15 Kamillentees nachgewiesen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Schenkel-Stretch

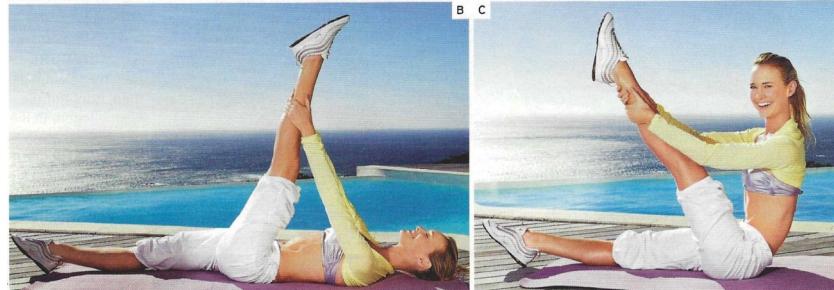


SCHENKEL-STRETCH Rückenlage, linkes Bein aufstellen, Arme locker neben dem Körper ablegen. Blick zum Himmel (A). In Bauch und Brustkorb atmen, linkes Knie mit beiden Händen am Unterschenkel zum Körper ziehen. Ausatmen, Bein nach oben strecken (B). Bauch anspannen, mit der nächsten Ausatmung Oberkörper aufrichten, zum Sitzen kommen, dabei das Bein festhalten (C). Beim nächsten Ausatmen wieder auf den Rücken rollen, das Bein weiter halten. Insgesamt 3 x auffrichten, dann lösen, Seite wechseln.

A

B

C



Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

Quelle und Bildquelle:
Shape Zeitschrift