



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 5/2026

1. Mai 2026

Themen in dieser

Ausgabe:

- Neues Massageangebot ab sofort
- Danke für Euer Feedback!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 15 Fragen an die Naturheilkunde
- Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?
- Die Kraft der Elemente
- Feine Fitness-Küche
- Thai- und Sportmassage im ENJOY!
- Ballaststoffe regeln den Blutzucker
- Aktuelle Meldungen aus der Natur
- Befreie Deine Hüfte
- Fitnessübung des Monats

Ab sofort: Thai & Sport-Massage

Regeneration auf höchstem Niveau

Trainiere stark - Regeneriere professionell
Intensive Trainingseinheiten beanspruchen Deinen Körper täglich. Gezielte Massage unterstützt Deine Leistungsfähigkeit, fördert die Erholung und löst tiefsitzende Verspannungen.

Sportmassage

Gezielte Behandlung für aktive Sportlerinnen und Sportler

- * löst Muskelverhärtungen
- * fördert die Durchblutung

*beschleunigt die Regeneration

*unterstützt die Verletzungsprävention
Traditionelle Thai-Massage

Ganzheitliche Kombination aus Dehnung und Drucktechnik

*verbessert Beweglichkeit

*löst Energieblockaden

*reduziert Stress

*bringt Körper und Geist in Balance

Termine nach Vereinbarung:

Jens Strecker

0173-5287284

Anfragen bitte über Whatsapp

Sportmassage nur für Frauen

Termine nach Vereinbarung:

Katja Görmar

0162-2834487

Anfragen bitte über Whatsapp

Genießt die Entspannung!

Euer Team vom ENJOY!

Danke für Euer Feedback — hier unsere Antworten

Als erstes möchten wir auf die häufigsten Punkte antworten:

Damenduschen

Wir haben schon mit dem Vermieter REWE gesprochen und sollten im April einen neuen Termin bekommen. Leider ist das bis heute nicht der Fall, aber wir sind am Ball. Ich hoffe, dass nun im Mai der Termin stattfindet!

Handy in der Sauna

Handys in der Sauna sind nur in Notfällen in einer Tasche erlaubt. Sobald ein Notfallanruf kommt, bitte die Sauna sofort verlassen. Ansonsten ist die offene Handynutzung verboten! Ihr könnt uns jederzeit Bescheid geben, falls sich nicht daran gehalten wird.

Schlüssel bitte besser verteilen!

Wir versuchen grundsätzlich, die Schlüssel so zu verteilen, dass nicht gleich zwei gleichzeitig nebeneinander sind. Aber da viele auch Schlüsselwünsche äußern und die Verweildauer im Studio sehr unterschiedlich ist, kommt es immer wieder vor, dass zwei gleichzeitig nebeneinander die Schränke haben.

Rückgabeort für Gläser in der Sauna

Vor der Saunatur steht ein runder Tisch, dort können die Gläser abgestellt werden.

Deo und Duschgel

Falls wir wieder kostenlose Proben bekommen, stellen wir sie Euch gerne wieder zur Verfügung.

Kinderbetreuung

Erstens haben wir keinen Raum für eine Kinderbetreuung. Außerdem sind die gesetzlichen Voraussetzungen und Auflagen dermaßen hoch, dass wir dies nicht umsetzen können.

Trainer auf der Fläche

Außer zwischen 14:00 und 17:00 Uhr (Mittagszeit) ist ein Trainer/eine Trainerin auf der Fläche. Ihr, die hier trainiert, müsst den Neuen nicht helfen, schickt sie bitte an den Tresen, dann können wir Termine für die Einweisung ausmachen.

Wir hoffen, Ihr habt schon bemerkt, dass wir einiges schon umgesetzt haben. 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.
Barzahlung pro Training.
Das Training kostet 6,50 € pro Teilnahme.

10er-Karte für 60,00 €

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. Ab sofort könnt Ihr Euch online unter www.rehaverain-schwanheim.de anmelden! Weitere Infos im Studio!

Spruch des Monats:

„Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen.“
Aristoteles



15 Fragen an die Naturheilkunde

Zwei Drittel aller Patienten 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 – der Experte Prof. Dr. Andreas Michalsen klärt auf.

7. Wie wirken Naturheilverfahren eigentlich genau?

Ihr Grundprinzip ist das Zusammenspiel von Reiz und Reaktion. Die Hydrotherapie zum Beispiel führt durch den Einsatz von kaltem und warmen Wasser zu Veränderungen im Körper: Der Reiz aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Ein Beispiel:

Bei einer fiebrigen Erkältung gibt der Arzt Dir vielleicht ein Anti-

biotikum und fiebersenkende Medikamente.

Vom Arzt für Naturheilverfahren erhältst Du einen feucht-kalten Brustwickel, der anschließend von wärmenden Decken umhüllt wird. Erst kühlt er Deine heiße Körperoberfläche, dann wird Dir wohliger warm. Und statt ein Antibiotikum einzunehmen, isst Du eine langsam gekochte Gemüsebrühe und trinkst einen Ingwer-Gelbwurz-Smoothie. Beides enthält die besten Mikronährstoffe in natürlicher Form und wirkt oft sogar besser als Pillen.

8. Gibt es Methoden, von denen ich grundsätzlich die Finger lassen sollte?

Viele Methoden aus der Alternativmedizin werden of fälschlicherweise der Naturheilkun-

de zugeordnet. „Dazu gehören zum Beispiel Bioresonanz und Pendeln. Auch die Infusionstherapie zählt für mich zu den unseriösen Methoden. Es gibt Therapeuten, die verreiben Kurkuma, also Gelburz, als Infusionen. Kurkuma kann sich zwar positiv auf die Gesundheit auswirken, aber es gehört nicht in die Blutbahn gespritzt!“, so Prof. Michalsen

Prof. Dr. Andreas Michalsen: Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Vital Juni 2019

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!

Kontrolle behalten!

Note: Haben mich z.B. am Morgen die anderen Mütter nicht gegrüßt, als ich mein Kind in die Krippe brachte, frage ich mich erst: Warum haben sie nicht gegrüßt? Dann aber geht es im Grübellabyrinth allgemeiner weiter: Warum ist das so? Bin ich komisch? Warum kann mich niemand richtig lieb haben? Warum gehöre ich nie richtig dazu? Warum stehe ich am Rand? Der Ton, in dem ich so über mich nachdenke,

ist in der Regel abwertend. Schließlich setze ich mich ja nicht hin und denke: Jetzt müsste ich mal herauskriegen, warum ich eigentlich so toll bin! Eher stelle ich mir Fragen wie: Warum klappen Dinge nicht? Warum muss mir das passieren?

Und was verleitet uns dazu, aus dem Nachdenken über ein konkretes Geschehnis im Grübeln auf abstrakte, allgemeine Gedanken zu kommen und damit vom eigentlichen Thema abzuschweifen?

Ich denke, das liegt einfach daran, dass es uns Menschen möglich ist. Wir sind in der Lage, uns selbst zu analysieren, uns in Beziehung zu anderen zu setzen. Diese Eigenschaft zeichnet uns aus. So ist das Grübeln

in dieser Hinsicht auch nichts Schlechtes, denn es verfolgt den Anspruch: Ich möchte besser verstehen, was da passiert ist, warum ich so bin, warum ich mich so fühle. Es sollte niemals das Ziel sein, aufzuhören, über sich selbst nachzudenken, So ist es vollkommen normal, z.B. nach einem Gespräch mit dem Chef zu denken: Da hätte ich aber lieber das sagen sollen, oh je, das war aber peinlich. Bekommen diese Betrachtungen aber eine unfreiwillige, selbstquälrische, permanente Qualität und passieren solche Beurteilungsprozesse bei fast allen sozialen Kontakten, dann wird es problematisch.

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!

Feuer — Die Anziehungskraft der Wärme!

Wärme tut unserem Körper und unserer Seele in vielerlei Hinsicht gut: Um ihre positive Wirkung auch in Pflegeprodukten zu nutzen, setzen Naturkosmetikerhersteller

auf durchblutungsfördernde Pflanzenextrakte wie Chili, Ingwer oder Pfeffer. Sie stecken zum Beispiel in Emulsionen, die Gelenkprobleme und Muskelverspannungen lindern, aber auch in Balsamen, die die Lippen leicht aufpolstern oder Tinkturen, die die Durchblutung der Kopfhaut anregen und dadurch den Haarwuchs fördern sollen. Wichtig zu wissen: Während wir herkömmliche Thermocremes meist als gleichmäßig wär-

mend empfinden, müssen wir uns den natürlichen Alternativen zunächst vorsichtig nähern. Sie wirken individuell sehr unterschiedlich — manche spüren nach dem Auftragen der Creme zunächst gar nichts, andere empfinden die Hitze vielleicht sogar als unangenehm. Der Effekt lässt sich gut über die verwendete Menge steuern.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Vital
Juni 2019

Feine Fitness-Küche: Champignonrisotto

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

Zubereitung:
ca. 23 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Kcal: 369
Kohlehydrate: 63g
Eiweiß: 9,5g, Fett: 8g

Zutaten für 2 Personen:

200g braune Champignons
150g Risottoreis
100ml fettarme Milch
50 ml fettarme Sahne 7%
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Worcester Sauce
1 TL Balsamicoessig
1/4 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer,
Salbei

Zubereitung:

Champignons waschen und samt Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln leicht glasig anbraten. Champignons hinzugeben und mit verschlossenem Deckel 5 Min. garen lassen. Anschließend mit Milch und Sahne aufgießen. Worcester Sauce, Balsamicoessig und Gemüsebrühe hinzugeben. Eine Messerspitze Salbei, Salz und Pfeffer hinzugeben. Reis gemäß den Herstellerangaben fast durch kochen. Gekochten Reis in die Pfanne geben und verschlossenem Deckel 10



Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Servieren in eine Tasse füllen und umgedreht auf einen Teller stülpen.

Fertig!
Guten Appetit



Thai- und Sportmassage im ENJOY! Schwanheim

Regeneration auf höchstem Niveau

Trainiere stark - Regeneriere professionell
Intensive Trainingseinheiten beanspruchen Deinen Körper täglich.

Gezielte Massage unterstützt Deine Leistungsfähigkeit, fördert die Erholung und löst tiefsitzende Verspannungen.

Sportmassage

Gezielte Behandlung für aktive Sportlerinnen und Sportler

- *löst Muskelverhärtungen
- *fördert die Durchblutung
- *beschleunigt die Regeneration
- *unterstützt die Verletzungsprävention

Sportmassage nur für Frauen

Termine nach Vereinbarung:
Katja Görmar
0162-2834487
Anfragen bitte über Whatsapp

Traditionelle Thai-Massage

Ganzheitliche Kombination aus Dehnung und Drucktechnik

- *verbessert Beweglichkeit
- *löst Energieblockaden
- *reduziert Stress
- *bringt Körper und Geist in Balance

Termine nach Vereinbarung:

Jens Strecker
0173-5287284
Anfragen bitte über Whatsapp

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 €

Viel Erholung und Entspannung wüschst Euer Team vom ENJOY!

Ballaststoffe regeln den Blutzucker

Wie die richtige Ernährung bei Typ-2-Diabetes hilft und schützt

Zum Frühstück ein Schokocroissant und ein Stück Obst, dazu einen großen Cappuccino: Klingt lecker, oder? Ist es auch. Den Blutzucker schicken wir damit allerdings auf eine Achterbahnfahrt: Nach einer solchen Kohlenhydratreichen Mahlzeit schießt der Wert in die Höhe. Kurz darauf fällt er zügig wieder ab – der Körper hat die aufgenommenen Kohlenhydrate mithilfe des Hormons Insulin verstoffwechselt und sie den Zellen als Nahrung zur Verfügung gestellt. Zumindest bei gesunden Menschen funktioniert das so. Bei Patienten mit Typ-2-Diabetes sieht das anders aus. „Die Stoffwechselstörung führt dazu, dass Insulin nicht richtig an den Zellen wirkt“, erklärt Prof. Julia Seiderer-Nack, Internistin aus München. „Die Bauchspeicheldrüse produziert mehr Insulin, aber es liegt eine Insulinresistenz der Zellen vor. Das heißt, die Zellen reagieren nicht mehr auf das Hormon. Das führt dazu, dass der Zucker nicht aus dem

Blut in die Zellen aufgenommen wird und der Blutzuckerspiegel hoch bleibt.“

Getreide bringt die Werte ins Lot

In der Therapie und Vorbeugung des Typ-2-Diabetes (auch Altersdiabetes oder nichtinsulinpflichtiger Diabetes genannt) spielen die Ernährung und der Lebensstil eine sehr große Rolle – und können manchmal auch verhindern, dass Patienten eine medikamentöse Therapie brauchen.

Um die Blutzuckerwerte zu regulieren, egal ob bei einem Diabetes oder den Vorstufen, können etwa Hafertage helfen. Sie sollten mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, der ggfs. bereits verordnete Diabetesmedikamente anpassen muss. Das Getreide liefert nicht nur Eiweiß, sondern auch viele wichtige Nährstoffe wie Zink und Eisen. Bei einer Hafer-Kur gibt es drei Tage lang morgens, mittags und abends einen Brei aus 75 g Haferflocken. Er kann mit Wasser oder fettfreier Brühe hergestellt werden, warm

oder kalt. Gemüse wie Lauch oder Zucchini sowie zuckerarmes Obst, z.B. Äpfel oder Beeren, sind als Beigabe erlaubt. „Statt einer Hafer-Kur eignet sich für manche Patienten langfristig auch ein solcher Hafertag die Woche, damit sich der Stoffwechsel erholt“, so Prof. Seiderer-Nack.

Richtlinie

Ob nun mit Getreide oder ohne – generell empfiehlt die Expertin, bei einem erhöhten Blutzuckerspiegel die Ernährung umzustellen. Am einfachsten ist es, sich dabei an der Tellerregel zu orientieren: Bei jeder Mahlzeit sollten zwei Teile des Tellers mit Gemüse oder zuckerarmen Obst belegt sein, ein Teil mit eiweißreichen und möglichst fettarmen Lebensmitteln, wie magerem Fleisch, Eiern oder Hülsenfrüchten und ein Teil mit einer kohlenhydrathaltigen Beilage. Da sie neben Protein und Fett zu den Grundnährstoffen gehören, sollte man sie nicht ganz vom Speiseplan streichen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Mylife Apothekezeit-
schrift Nr. 02/25

Aktuelle Meldungen aus der Natur-Medizin

Hilfe für die Blase

Der Ackerschachtelhalm enthält Flavonoide, die harntreibend wirken und zu viel gespeichertes Wasser aus dem Gewebe schwemmen können. Das ist hilfreich bei Ödemen, aber auch bei einem Blaseninfekt. Ideal bei Harnwegserkrankungen sind homöopathische Tropfen, die entzündungshemmend und desinfizierend wirken.

Gesunde Sauna

Eine 15 Jahre dauernde britische Landzeitstudie mit 1.628 Probanden ergab, dass regelmäßige Saunabesuche effektiv vor einem Schlaganfall schützen können. Die Versuchsteilnehmer, welche vier bis sieben Mal pro Woche eine Sauna aufsuchten, hatten ein um 61 Prozent reduziertes Risiko.

Quelle:
Lisa Zeitschrift
Nr. 22/2018



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
Artikel von Gertje Krumbholz

Befreie Deine Hüfte

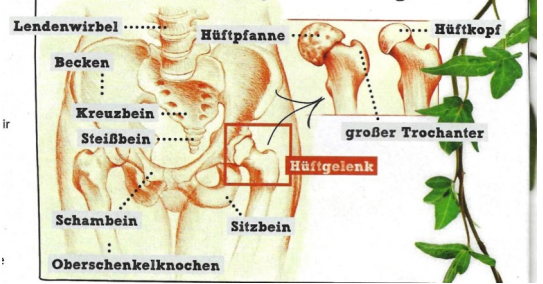
Die Hüfte ist das Zentrum unseres Körpers—doch wir schenken ihr in der Regel kaum Beachtung. Wie empfindlich sie eigentlich ist, nehmen wir meist erst wahr, wenn Beschwerden auftreten. Grund genug für die Good-Health-Redakteurin G. Krumbholz, die Hüfte etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Das Resultat: ein ganzheitliches Porträt über das wohl wichtigste Gelenk des menschlichen Körpers. Wie funktioniert unser Hüftgelenk und warum ist es so empfindlich? Was sind die Ursachen für Hüftschmerzen, und wie kann man sich davor schützen?

Das Gelenk der Superlative

Die Hüfte ist das am stärksten belastete Gelenk unseres Körpers, und was

die Größe angeht, kann nur das Kniegelenk mit ihr mithalten. Das dreidimensionale Kugelgelenk aus Hüftpfanne und Hüftkopf ermöglicht Bewegungen in alle Richtungen. Zum Schutz vor Reibung sind die Teile mit einer Schicht aus Knorpelmasse überzogen. Umgeben ist das Gelenk von der dicksten und kräftigsten Gelenkkapsel unseres Bewegungsapparates: Sie hält Zugbelastungen von bis zu 500 kg stand. Im Hüftgelenk ist auch unser stärkster und längster Röhrenknochen verankert: der Oberschenkelknochen. Auf Vorder- und Rückseite des

So ist unser Hüftgelenk aufgebaut



Gelenks verlaufen Blutgefäße und Nervenbahnen, die Ober- und Unterkörper miteinander verbinden. Das Gelenk ist für alle Bewegungen unserer Beine verantwortlich—jeden Schritt, jeden Sprung dämpft sie ab und schützt so unsere Organe und unser Gehirn vor Stößen.

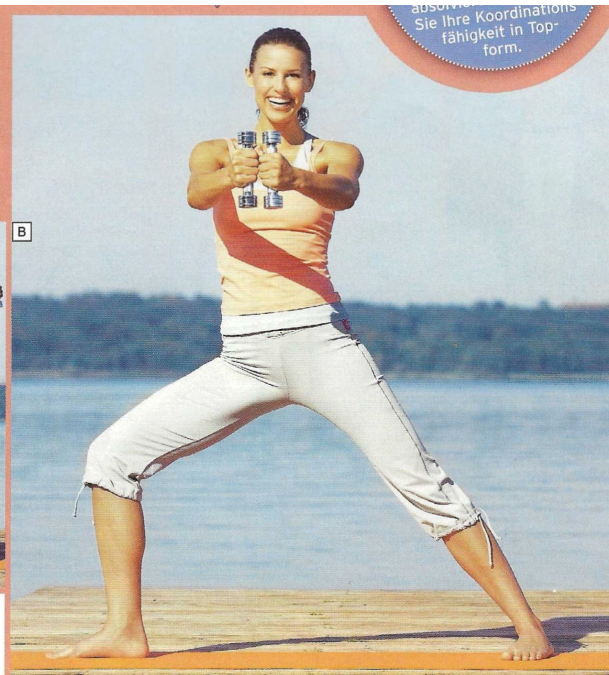
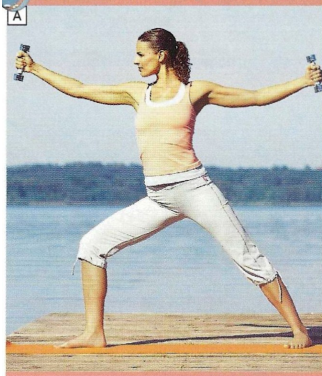
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Schönes Dekolletee — Krieger

KRIEGER Gerade stehen. Mit rechts einen Schritt zur Seite setzen. Fußspitze nach außen drehen. Rechtes Bein beugen, das Gewicht nach rechts. Arme leicht angewinkelt zur Seite heben. Die Finger zeigen nach vorn. Blick folgt der rechten Hand (A). Arme auf Schulterhöhe vorn zusammenführen. Finger berühren sich. Blick zu den Händen (B). Kurz halten. 15 x je Seite. **Kräftigt Beine, verleiht ihnen selbstbewussten, grazilen Look.**



absorbieren Sie Ihre Koordinationsfähigkeit in Topform.

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!