



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 6/2026

1. Juni 2026

Themen in dieser

Ausgabe:

- Lebenselixier Zink
- Danke für Euer Feedback!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 15 Fragen an die Naturheilkunde
- Wie entkomme ich dem Größellabyrinth?
- Die Kraft der Elemente
- Feine Fitness-Küche
- Thai- und Sportmassage im ENJOY!
- Ballaststoffe regeln den Blutzucker
- Unser wunderschöner blauer Planet Gedicht von Winfried Raddatz
- Befreie Deine Hüfte
- Fitnessübung des Monats

Ohne das wichtige Spurenelement ist unser Körper anfällig für Krankheiten

Metall? Das ist doch schädlich für den Körper, denken viele Menschen. Das stimmt auch für Schwermetalle wie Blei und Cadmium. Es gibt aber auch Sorten, die unser Körper dringend braucht—als lebensnotwendige Spurenelemente. Unentbehrlich ist dabei neben Eisen vor allem Zink.

Stark bei Erkältungen

Das Mineral ist Bestandteil von etwa 300 Enzymen, die an unseren Stoffwechselvorgängen beteiligt sind, darunter der Eiweißstoffwechsel, die Hormon-

produktion und das Zellwachstum. Dadurch steigert das Spurenelement etwa die Abwehrkraft, den Muskelaufbau sowie die Wundheilung und hilft zudem bei Diabetes, Hautproblemen und Erkältungen. Die Auswertung von 13 Studien, in denen es zur Behandlung von Erkältungsbeschwerden eingesetzt wurde, zeigt das eindeutig: Das wichtige Mineral verkürzt die Dauer der Erkrankung und sie verläuft weniger heftig. Sehr sinnvoll ist es, schon bei ersten Anzeichen wie Frösteln, Niesreiz oder Halsweh zu dem Vitalstoff zu greifen.

Weil Zink so viele Aufgaben im Körper erfüllt, kann ein Mangel ganz unterschiedliche Beschwerden auslösen, z.B. Zyklusstörungen, Haar-

ausfall, brüchige Nägel, Herpes etc. Um gut versorgt zu sein, empfiehlt die DGE (Dt. Ges. f+r Ernährung) Frauen 7 und Männern 10 mg am Tag.

Gute Lieferanten

Die besten Zinkquellen sind Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte. Das wichtige Spurenelement steckt aber auch in vegetarischen Produkten wie Käse, Nüssen, Erbsen, Weizenmischbrot, Eiern oder Haferflocken. Allerdings kann unser Körper Zink aus tierischen Quellen wesentlich besser verwerten als aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Grund: In Pflanzen steckt viel Phytinsäure und die hemmt die Aufnahme von Zink.

Lebenselixier Zink

Danke für Euer Feedback — hier unsere Antworten

Als erstes möchten wir auf die häufigsten Punkte antworten:

Saunadüfte

Leider werden wir es nie allen recht machen können, deshalb wechseln wir die Saunadüfte immer wieder, damit mal einer für jeden dabei ist. Es wird immer mal nach neuen Düften gefragt—auch diesem Wunsch versuchen wir immer wieder mal nachzukommen.

Yogamatten austauschen

Mittlerweile sind die neuen Matten endlich eingetroffen.

Getrennte Duschkabinen

Leider ist der Aufwand und vor allem die Auflagen dafür zu groß, um dies umsetzen zu können. Bei

den Damen ginge es schon wegen der Fenster nicht! Duschkabine sind schon aus hygienischen und sicherheitstechnischen Gründen nicht erlaubt.

Zur Entzerrung der Stoßzeit sonntags um 09:00 Uhr öffnen

Die Kurse fangen sonntags um 10:30 Uhr an. Wir öffnen um 10:00 Uhr und die meisten Teilnehmer kommen trotzdem erst um kurz vor 10:00 Uhr. Auch wenn wir um 09:00 Uhr öffnen würden, würde das keine Entzerrung der Stoßzeit bringen.

Gute Föne bzw. richtige Föne

Die Föne, die wir kaufen, haben 2.000 Watt und gehen leider durch Fallen-

lassen etc. sehr schnell kaputt. Da wir jeden Monat mindestens 2 Föne ersetzen müssen, kann es mal vorkommen, dass nur 1 Fön bei den Damen ist.

Damensauna—Dampfbad

Da wir nur diesen einen Saunaraum zur Verfügung haben, können wir keine 2 Damensaunatage einführen.

Ein Dampfbad lässt sich aus Platzgründen nicht realisieren.

Hygiene-Produkte

Für Hygiene-Produkte können wir nicht sorgen. Das wäre ein Fass ohne Boden.

Wir hoffen, Ihr habt schon bemerkt, dass wir einiges schon umgesetzt haben. Euer ENJOY! Team



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 und nur noch online unter www.rehaverain-schwanheim.de möglich!
Weitere Infos im Studio!

Spruch des Monats:

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben.“

André Gide



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.

9. Sind die Methoden denn wissenschaftlich belegt?

„Wenn es Kranken dank Naturmedizin besser geht, bezeichnen viele Menschen das oft als Einbildung. Dabei muss auch die Naturheilkunde nachweisen, dass sie funktioniert“, sagt Andreas Michalsen.

Die Wirksamkeit vieler Methoden ist wissenschaftlich belegt.
So zeigen Studien, dass die Kneippsche Was-

sertherapie, mit genauen Anweisungen für Güsse und Wickel, Patienten mit Herzschwäche hilft. Und Studien-ergebnisse belegen sehr deutlich, dass Akupunktur bei vielen Schmerzerkrankungen gut die Beschwerden lindert, etwa bei chronischen Rückenschmerzen, Nacken-, Schulter- und Arthroseschmerzen, Migräne und Neuropathie.

10. Sind viele Methoden nicht völlig veraltet?

Wasser ist das älteste Heilmittel der Welt. Blutegel wurden schon in der Steinzeit verwendet. Und Schröpfen stammt aus der Antike. Dennoch sind sie heute aktueller denn je. Im Speichel von Blutegeln stecken mehr als 200 schmerzlindernde und entzündungshemmende

Substanzen. „Wir setzen sie regelmäßig bei Knie-, Daumen- und Handgelenks-, bei Schulter- und Sprunggelenksarthrose ein“, sagt der Experte. Schröpfen führte in Studien zu einer sehr deutlichen Linderung der Beschwerden beim Karpaltunnelsyndrom. Auch bei Nacken- sowie Rückenschmerzen und sogar bei Kniegelenksarthrose ist dessen Wirksamkeit gut belegt. Und Wasseranwendungen können – richtig ausgeführt – Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und Abwehrzellen aktivieren.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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

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! Könnte ich im Grübeln nicht auch positive Antworten auf diese Fragen finden?

Der Auslöser für das Grübeln ist, wie gesagt, etwas Unangenehmes, das mich in die entsprechende Stimmung versetzt. Unser Gedächtnis ist nun so angelegt, dass mir in einer negativen Stimmung immer mehr Negatives einfallen wird als Positives. Denn Er-

innerungen, Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen sind wie in einem Netzwerk abgespeichert. Diejenigen, die oft zusammen auftreten, liegen in diesem Netz sehr nah beieinander und aktivieren sich gegenseitig. Folglich fallen mir viele Erinnerungen ein, die zur Stimmung passen, während es mir schwerfällt, mich an Dinge zu erinnern, die nicht zur Stimmung passen.

Meist ist der Übergang vom selbstkritischen Nachdenken zum Grübeln für den Betroffenen ja nicht immer kenntlich. Das stimmt, aber: Grübeln ist enorm anstrengend. Allein aus Erschöpfung tauchen

die meisten an einem bestimmten Punkt kurz aus der Grübelelei auf und fragen sich: Boah, was mache ich hier eigentlich gerade? Und dann herauszufinden, ob es noch sinnvoll ist, was ich tue, hilft die 2-Minuten-Regel: Ab dem Moment zwei Minuten nau so weiter machen wie bisher und sich fragen: Hat sich meine Stimmung verbessert? Habe ich etwas verstanden, was mir vorher nicht klar war? Bin ich etwas weniger selbstfritisch geworden? Sofern ich nicht mindestens eine der Fragen mit Ja beantworten kann, grübele ich höchstwahrscheinlich.

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!
Erde — Vom Winde verweht

In der Eiszeit zermalmte der Schnee mit seinem Gewicht Felsen zu feinen Steinchen. Die zerfielen im Laufe vieler Millionen Jahre durch Witterung zu Staub, wurden vom Wind bis zu mehrere 100 Kilometer weitergetragen und lagerten sich in Bereichen mit dichte-

rer Vegetation ab: Die so entstandene Heilerde finden wir heute in einer Tiefe von bis zu 30 Metern — je nach Herkunft ist sie reich an Mineralien wie Silikat, Kalkspat, Kalzium, Magnesium oder Natrium. Bei einer Temperatur von 130°C wird sie zunächst getrocknet, um Keime abzutöten — und anschließend aufwendig gesiebt. Je feiner das Pulver ist, desto mehr Partikel kann es binden. Und das kommt sensibler und unreiner Haut zugute, der die Heilerde als Waschcreme oder

Maske Schmutzpartikel und Umweltschadstoffe entzieht. Als selbst angerührte Paste hilft das Multitalent z.B. auch bei einer schnell fettenden Kopfhaut oder Sonnenbrand. Übrigens: Heilerde besitzt — anders als Tonerde — eine Arzneimittelzulassung für die auch die positive Wirkung bei innerer Anwendung nachgewiesen werden muss. Tonerde ist in Kosmetikprodukten enthalten.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Vital
Juni 2019

Feine Fitness-Küche: Garnelen Risotto mit Lauchzwiebeln

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

Zubereitung:
ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion

ca.:
Kcal: 400
Kohlehydrate: 60g
Eiweiß: 20g, Fett: 8g

Zutaten für 2 Personen:

150g Risotto Reis
150g King Prawns Garnelen
2 Lauchzwiebeln
300g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
2 EL Traubenzucker

Gewürze: Salz, Pfeffer,
Paprika scharf, Gemüse-
brühe (1/2 TL), Rosmarin

Zubereitung:

Knoblauchzehe pressen und in eine Schüssel geben. Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprikapulver hineingeben und verrühren. Garnelen in die Marinade geben. Pfanne erhitzen und Garnelen beidseitig knusprig braten. Risottoreis in einem Kochtopf gemäß Packungsanweisung fast durchkochen. Lauchzwiebeln waschen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Passierte Tomaten zu den Garnelen in die Bratpfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Paprikapulver, Traubenzucker, Gemüsebrühe abschmecken und kurz aufkochen lassen. Lauchzwiebeln und



Risottoreis hineingeben und ca. 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach Belieben noch scharf würzen.

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 wüsch
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
Richtlinie**

Von Zucker, Weißmehl und stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Mais ist eher abzuraten. Die bessere Wahl sind Vollkornnudeln oder -reis. „Sie werden aufgrund ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen langsamer verdaut. Der Zucker im Blut steigt dadurch gemächlich und in geringerem Ausmaß an“, sag Prof. Seiderer-Nack. Auch Rohkost, etwa Möhren, Sellerie oder Gurke, liefert reichlich Ballaststoffe. Als stärkearme Beilage bieten sich Kohl, Salat oder Wurzelgemüse an.

Nachschub.

Neben den richtigen Grundnährstoffen sollten Menschen mit Diabetes auch die Versorgung mit Vitaminen im Blick behalten. „Bei vielen Patienten mit Diabetes finden wir gehäuft einen Mangel“, erklärt die Internistin. Oft fehlen Vitamin D, welches der Körper selbst herstellt, sowie Vitamin B1, das in

schwarzen Bohnen oder Vollkornprodukten vorkommt. „Letzteres ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt, insbesondere wenn es um den Abbau von Kohlenhydraten geht“, führt sie aus. Vitamin B1, auch Thiamin genannt, kann nur in geringen Mengen im Körper gespeichert werden, selbst bei gesunden Personen. Daher ist es ratsam, es regelmäßig über die Nahrung aufzunehmen.

Nervenschutz. Ebenfalls wichtig ist Vitamin B12, das vor allem in tierischen Nahrungsmitteln wie Milchprodukten, Eiern und Fisch steckt. Wir brauchen es für den Eiweißstoffwechsel und den Transport von Sauerstoff in die Zellen. Zusammen mit Folsäure schützt Vitamin B12 zudem vor Nervenschäden bei Diabetes. Wie hoch der Vitamin Spiegel ist, kann der Arzt bei einer Blutuntersuchung feststellen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Mylife Apothekezeit-
schrift Nr. 02/25

Unser wunderschöner blauer Planet—wie lange noch??

Was geschieht derzeit nur mit uns`rer Welt?
Alles scheint sich zu verändern.
Was einstens einmal war von Wert,
gilt nicht mehr auch in and`ren Ländern.
Auf unserem Erdenball gibt es kaum noch
Frieden.
Kriege bestimmen derzeit unser Leben,
weil einige **Mächtige** im Größenwahn,
uns`re Welt wollen aus den Angeln heben.
Einem biblischen Menetekel gleichbedeutend,
weist die Natur uns täglich stets in Schranken.
Sie zeigt wie gnadenlos, wie hilflos doch der
Mensch,
wenn uns`re Umwelt schier gerät ins Wanken.
Permafrost meist ursächlich, lässt Pole, Gletscher
schmelzen,

Vulkanausbrüche, Erdbeben furchterregend,
sind aktuelles Tagsgeschehen,
und **niemand** tut etwas dagegen.
Stattdessen treffen sich uns`re „Großen
Weltenlenker“
zu irgendwelchen Konferenzen auf der ganzen
Welt.
Doch um eine Lösung obiger Problem,
ist es sehr sehr schlecht bestellt.
Wenn diese Lethargie so weitergeht,
und egoistischem Machtgehabe nicht Fesseln
werden angelegt,
dann zeigt die Lebensuhr schnell „kurz nach
12“,
und uns`re Welt dann stille steht.

Gedicht von
Winfried Raddatz



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.

Auch bei Arthrose können wir auf unsere Selbstheilungskräfte vertrauen

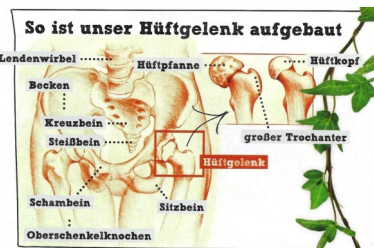
Zu Orthopäden wie Dr. Michael Neuhaus kommen jedes Jahr Millionen von Patienten mit Hüftbeschwerden. Viele von ihnen leiden an einem Verschleißprozess des Gelenks: der Arthrose. Ich spreche mit dem Spezialisten darüber, wie sie entsteht, welche Therapiemöglichkeiten es gibt und wie wir am besten vorbeugen.

Herr Dr. Neuhaus, ist Arthrose die häufigste Hüfterkrankung bei Ihren Patienten?

Dr. Neuhaus: Ja, ich würde sie aber nicht als Erkrankung bezeichnen. Arthrose ist grundsätzlich ein gewöhnlicher Alterungsprozess — es sei denn, dass sie bei jungen Menschen auftritt.

Welche Behandlungsmöglichkeiten einer Hüftarthrose gibt es?

Arthrose heißt, dass die Knorpelmasse, die Gelenkkopf und -pfanne schützt, abgenutzt wird. Häufig liegt das an jahrelangen Fehlhaltungen, monotonen Belastungen und zu wenig Bewegung. Denn der Knorpel selbst ist nicht durchblutet—er wird von der ihn umgebenden Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt. Damit das gut funktioniert, ist er aber auf Bewegung angewiesen, denn sie sorgt dafür, dass die Nährlösung sozusagen in den Knorpel einmassiert wird. Bei Bewegungsmangel oder jahrlanger Fehlbelas-



tung verhungert der Knorpel geradezu. Ist die Abnutzung so weit fortgeschritten, dass gar keine Knorpelmasse mehr da ist, kann man nur noch operieren und ein künstliches Gelenk einsetzen. Aber solange noch Knorpelzellen da sind, produzieren diese auch Knorpelmasse. Und dabei können wir sie unterstützen.

Und wie?

Indem wir zunächst die Selbstheilungskräfte des Patienten anregen. Dazu gehört es, ihn darüber aufzuklären, dass er in das Geschehen eingreifen kann.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Seitenrolle



Seitenrolle Rückenlage. Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Zwischen den Füßen einen Gymball halten. Beine senkrecht nach oben strecken. Ball nach links drehen. Zurück zur Mitte. 12 x je Seite wiederholen.
Für Beine und Bauch.

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift