



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 7/2026

1. Juli 2026

Themen in dieser

Ausgabe:

- Endlich angekommen: Das neue Laufband
- 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
- Reinigen mit Backpulver
- Befreie Deine Hüfte
- Fitnessübung des Monats

Endlich angekommen: das neue Laufband

Leider hatte es Lieferverzögerungen gegeben, aber endlich ist es da: unser neues Laufband. Viel Spaß beim Ausprobieren!!!



Auch die neuen Griffe sind eingetroffen.

Euer Team vom ENJOY!



Danke für Euer Feedback — hier unsere Antworten

Als erstes möchten wir auf die häufigsten Punkte antworten:

Saunaliegen

Eine Liege haben wir Euch ja zum Testen schon hingestellt! Das Feedback war sehr positiv. Nun können wir die Saunaliegen wieder aufstocken. Bestellt sind sie, wir hoffen, sie kommen auch zügig!

Heizkörper

Mittlerweile hat es die Putzfirma geschafft, alle Heizkörper zu reinigen. Da wir mit den Arbeiten nicht so zufrieden sind, werden wir in der nächsten Zeit eine neue Putzfirma testen. Wir sind dran, dieses Problem zu lösen.

Herrentoiletten

Der Vermieter ist schon lange informiert und da es mal wieder einen Wasserschaden gab, ist auch noch das kalte Wasser abgestellt am Waschbecken. Mittlerweile waren auch schon Firmen da, aber es dauert—leider wie immer, wenn der Vermieter zuständig ist—noch. Wir haben auch keine Info, wann es weitergeht!

Raumduft

Zum Herbst werden wir Raumdufte anbringen, damit die Schweißgerüche übertönt werden. Jetzt im Sommer bei geöffneten Fenstern bringt das nichts. Aber es ist in Arbeit!

Ablagemöglichkeiten für Handy und Trinkflasche zwischen den Geräten

Leider ist die Trainingsfläche schon jetzt sehr eng, deshalb können wir keine Ablageflächen zwischen den Geräten aufstellen! An den Geräten selbst Ablageflächen anzubringen, fehlt uns noch eine vernünftige Lösung.

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



Spruch des Monats:

„Manchmal ist das Einzige, was Du tun musst, loslassen und das Leben genießen.“

André Gide

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: 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.rehaverrein-schwanheim.de möglich!
Weitere Infos im Studio!



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.

11. Übernehmen Krankenkassen die Kosten?

Es gibt keine Krankenkasse, die für alle getesteten Naturheilverfahren zahlt. Sieger im Test mehrerer Verbrauchermagazine ist die Securvita, die für viele getestete Behandlungen zahlt. „Obwohl viele Methoden wie die Blutegeltherapie nachweislich wirken, müssen Patienten solche Verfahren leider selbst

zahlen, während Kosten für schulmedizinische Anwendungen, die nicht wirksamer sind, übernommen werden“, so der Arzt.

12. Haben Naturheilverfahren wirklich keine Nebenwirkungen?

Es gibt keine Therapie ohne Nebenwirkungen. Aber Naturheilverfahren haben meist deutlich weniger unerwünschte Begleiterscheinungen als schulmedizinische Methoden. „Doch da muss man unterscheiden. Eine Ernährungstherapie hat meist gar keine — es sei denn, Du ernährst Dich streng vegan und nimmst kein Vitamin B12 zu Dir, das überwiegend in Fleisch steckt. Wobei:

Die Nebenwirkungen konventioneller Präparate wie Cortison oder

Antirheumatika werden selten hinterfragt, während man bei Nebenwirkungen von Heilpflanzen besonders kritisch ist. So sind viele Patienten verunsichert und denken, Johanniskraut sei generell gefährlich“, sagt der Mediziner. Dabei hilft es gegen depressive Verstimmungen, sollte aber nicht zusammen mit bestimmten Arzneien eingenommen werden. Solche Wechselwirkungen haben aber viele Präparate.

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!

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, selbstquälerische, permanente Qualität und passieren solche nachträglichen Beurteilungsprozesse bei fast allen

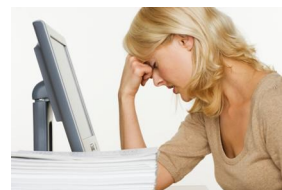
sozialen Kontakten, dann wird es problematisch.

Welche psychischen Folgen kann das Grübeln für mich haben?

Jemand, der ständig grübelt, der nicht wohlwollend und neugierig auf sich schaut, sondern auf diese abstrakte und negativ konnotierte Art über sich nachdenkt, hat ein erhöhtes Risiko, depressiv zu erkranken. Auch steigt das Risiko für Angststörungen.

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!

Luft — Ein Hauch von Glück

Im Alltag betrachten wir sie um uns herum schnell als selbstverständlich — erst wenn wir am Meer von salzhaltiger Luft umgeben sind oder an einer frisch gemähten Wiese vorbeigehen, atmen wir bewusst tiefer ein und nehmen sie wahr. Mit jedem Zug gelan-

gen dann unzählige Duftmoleküle in unsere Nase — und von dort direkt ins Gehirn, wo sie unser Befinden beeinflussen.

Naturkosmetikhersteller nutzen den Mechanismus, indem sie Parfüms ohne chemische Zusätze kreieren — wie synthetische Farbstoffe, Weichmacher oder synthetische Moschusverbindungen, die sich im Unterhautfettgewebe ablagern und im Verdacht stehen, hormonell zu wirken. Da viele Aromen wie Maiglöckchen oder Pfirsichduft

sich auf natürliche Weise nicht einfangen lassen, stehen dem Bio-Parfümeur etwa 300 Düfte zur Verfügung — im Chemielabor sind es rund 10.000 synthetische Aromen. Dennoch halten Naturparfüms mit ihren konventionellen Rivalen mit: sie verfliegen etwas schneller, verbinden sich dafür aber schön mit dem individuellen Hautduft.



Quelle:
Vital
Juni 2019

Feine Fitness-Küche: Salate & Snacks: Harzer Salat

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

Zubereitung:
ca. 6 Minuten

Nährwerte pro Portion

ca.:
Kcal: 180
Kohlehydrate: 0,5g
Eiweiß: 17g
Fett: 12g

Zutaten für 2 Personen:

100 g Harzer Rolle
2 Tomaten
20 g Walnüsse
6 Basilikumblätter
3 EL Balsamicoessig
1 EL Walnussöl

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen und in
Spalten schneiden. Harzer
Rolle würfeln. Beides in

eine Schale geben, Essig,
Öl und Walnüsse hinzuge-
ben.

Mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken

Basilikumblätter oben auf-
legen.

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

0173-5387284

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 wünscht
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.“

Klein, aber oho!

Manchmal findet sich eine hohe Dichte an wichtigen Nährstoffen in einem einzigen Lebensmittel – Nüsse, in all ihren Formen und Farben, sind solche Wunder der Natur. Sie liefern beispielsweise Vitamin E, ein fettlöslicher Vitalstoff, der die Zellen vor oxidativem Stress schützt.

„Bei Menschen mit Diabetes ist der oxidative Stress krankheitsbedingt erhöht, weshalb sie oftmals mehr Vitamin E benötigen“, sagt Prof. Seiderer-Nack. Das ist aber nicht der einzige Nährstoff, den Nüsse liefern. Sie helfen auch, den Bedarf an Magnesium zu decken. „Der Mineralstoff unterstützt dabei, den Zucker in die Zellen zu schleusen“, verrät die Expertin. Bei der Auswahl der Nüsse sollte jedoch auf gesalzene Zubereitungsformen verzichtet werden, da diese sonst den Blutdruck erhöhen könnten.

Wirkung.

Wer die Ernährung umstellt, stößt einige Veränderungen im Körper an. Oft sinkt das Gewicht, was häufig schon für ausgeglichene Werte sorgt. Und: Langfristig können sich die Insulinausschüttung und -empfindlichkeit nachweislich verbessern.

5 gegen Diabetes.

1. **Kur** Hafertage, an denen es nur Haferbrei gibt, helfen, den Blutzucker zu regulieren.
2. **Regel** Jede Mahlzeit sollte zwei Teile Gemüse, einen Teil eiweißhaltige Lebensmittel und einen Teil vollwertige Kohlenhydrate beinhalten.
3. **Sattmacher** Ballaststoffe, z.B. aus Rohkost, werden langsam verdaut. Dabei steigt der Blutzucker nur leicht und langsam an.
4. **Ausgleich** Durch Diabetes fehlen schnell Vitamine. Betroffene sollten besonders auf die Versorgung mit Vitamin B1² und B12 achten.
5. **Snack** Nüsse liefern neben Vitamin E auch Magnesium, welches hilft, Zucker in die Zellen zu schleusen.

Quelle:
MyLife Apothekenzeit-
schrift Nr. 02/25

Reinigen mit Backpulver

Glänzendes Spülbecken
Mische 1/4 Tasse Backpulver mit 1/2 Tasse Essig und 3 Tropfen Zitronenöl.

Gieße die Mischung in das Spülbecken, lasse sie sprudeln und spüle anschließend mit heißem Wasser nach.

Weiche, frische Handtücher

Füge 1/2 Tasse Backpulver zum Waschan-

zu. Trockne die Handtücher in der Sonne für ein frisches Gefühl.

Fettfreier Herd

Kombiniere 1 Tasse Backpulver mit 1/2 Tasse Essig, etwas natürlicher Seife und optional Zitronenöl. Schrubbge Gitter und Brenner, um Fett zu entfernen.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell





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.

Und wie lassen sich die Selbstheilungskräfte anregen?

Zum Beispiel durch mehr Bewegung, damit der Knorpel besser mit Nährstoffen versorgt wird. Durch eine gelenkfreundliche Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Fisch statt Fleisch und kaltgepressten Ölen statt Butter.

Das wichtigste aber ist die Ursache für die Abnutzung herauszufinden. Dazu horche ich in den Alltag des Patienten hinein, um mögliche Ursachen für Fehlhaltungen zu finden: Hat er einen Arbeitsplatz, wo er sich ständig in eine Richtung drehen muss? Kippt er



das Becken auf dem Schreibtischstuhl nach vorn? Sitzt er an der Kasse und zieht ständig Ware von rechts nach links über den Scanner? Solche Monotonien belasten die Gelenke ungleich und der Körper gewöhnt sich Fehlhaltungen an, ohne dass wir es merken, die letztlich zu einer Arthrose führen können. Erkennt der Patient sie, kann er sie bewusst durchbrechen. Ich stehe ihm dabei unterstützend zur Seite — die Verantwortung dafür gesund zu werden, muss er selbst übernehmen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Erhobene Stütze



Erhobene Stütze Liegestützposition auf den Knien einnehmen. Die Zehen zeigen vom Körper weg, Hände sind unter den Schultern. Jetzt das linke Knie heben, den Unterschenkel über dem Boden halten. Arme beugen, Oberkörper zum Liegestütz senken. Mit den Armen hochdrücke linkes Bein nicht ablegen. 8 x je Bein. **Fuß, Po, Schultern, Brust und Arme.**

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift