



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 8/2026

1. August 2026

Themen in dieser

Ausgabe:

- Feedback zur Stoffwechselkur!!
- Gedicht von Winfried Raddatz
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 15 Fragen an die Naturheilkunde
- Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?
- 6 goldene Regeln für gesunde Augen
- Feine Fitness-Küche
- Thai- und Sportmassage im ENJOY!
- Die Kraft des Hafers
- Reinigen mit Backpulver
- Befreie Deine Hüfte
- Fitnessübung des Monats

Feedback zur Stoffwechselkur

Ein Dank an das Enjoy Team Schwanheim
Seit Jahren trainiere ich bei euch im Rehasport und seit geraumer Zeit im Studio meine Fitness und Gesundheit um sie zu halten bzw. zu verbessern. Eigentlich war ich mit meinen Ergebnissen zufrieden, nur mein Gewicht bekam ich nicht in den Griff. Verschiedene Ansätze brachten nur mäßigen bis keinen Erfolg, kurzfristig funktionierte fast alles. Dann nahm ich ein Plakat im Studio wahr – Starte jetzt eine Stoffwechselkur in 21 Tagen-. Das Interesse war geweckt und ich sprach Trainerin Katja an, Katja erklärte mir die Vorgehensweise, Dauer und Erfolgsmöglichkeiten dieser Kur. Da ich aber ein sehr skeptischer Mensch bin hatte ich die ganze Sache wieder verworfen, man hört ja so viel Negatives von solchen Kuren/ Diätplänen. Es verging eine geraume Zeit, doch immer wieder fiel mein Blick auf das Plakat mit der Stoffwechselkur.

Es ließ mir einfach keine Ruhe mehr, zumal meine med. Probleme zunahmen, ich recherchierte im Netz über Stoffwechsel, Darmsanierung und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Dann wagte ich den Schritt, bat Katja vom Enjoy, mich bei der Zusammenstellung und Bestellung der entsprechenden Produkte zu unterstützen. Bei der Bestellung war ich etwas überrascht als die Rechnung aufgemacht wurde, sie war höher als gedacht, aber wenn es etwas bringt, soll es halt so sein. Kurze Zeit später erhielt ich jede Menge Infomaterialien und die bestellten Präparate. Das ganze Programm hat mehrere Phasen an die ich mich genauestens hielt und der erste Erfolg stellte sich schon nach 6 Wochen ein. Ich verlor Gewicht, vor allem Viszeral Fett, mein Blutdruck verbesserte sich extrem somit konnte ich die Medikation verringern. Ich habe kaum noch Schmerzen in den Gelenken und mein Körpergefühl verbesserte sich. Ich konnte

regelmäßig mein wöchentliches Training 2-mal die Woche durchführen, hatte auch nie Heißhunger Attacken auf Süßigkeiten. Ich habe es nicht bereut diese Stoffwechselkur durchzuführen, jetzt liegt es an mir das ich nicht in das alte Muster meiner Ernährung zurückkehre, denn auch dass Essverhalten zu ändern ist Bestandteil dieser Kur. Was aber auch unbedingt gesagt werden muss ist die professionelle Betreuung durch Pia, Patrik, Saskia, Katja und alle anderen von Enjoy Team Schwanheim. Nur durch Ihre Betreuung ist mir die Stoffwechselkur sicherlich leichter gefallen. Einen großen Dank und Anerkennung dafür.
K. Peter D. (67Jahre +10 Kg leichter bis jetzt)

Danke Peter für die Zeilen, Dein Team vom ENJOY!

Die Zeit – imaginäre Fiktion

Alle Lebewesen dieser Erde kommen ungefragt auf diese Welt. Schon ist der Zeitenraum klar vorbestimmt, wie lang der Lebensabschnitt zählt. Einem „Gutschein“ gleich, der eingelöst mal werden wird, erhält der Erdenaufenthalt `nen tiefen Sinn. Man darf sein kurzes, irdisches Dasein voll genießen, Nur die „Zeit“ dazu, sie fliegt dahin.

Die „Z e i t u h r“, unaufhörlich, ständig tickt, anhalten kann der Mensch sie leider nicht. Sie zeigt an, wann der Lebensabschnitt ist beendet, ein „Weiterso“, das gibt es nicht. Das Genie M e n s c h erfand dereinst die Uhr, und regelte damit alles irdische Zeitgeschehn. Selbst das Universum wurde erforscht,

doch „was ist Zeit“ bleibt „ungelöst“ im Raume stehn. Sie ist eine Fiktion, imaginär, ein geheimnisvolles Synonym am Rande. Diese Mystik je zu lüften, sind wir Menschen nie imstande.

Winfried Raddatz

Danke Winfried für das Gedichtchen!



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

Spruch des Monats:

„Die schlechte Laune ist eine Art Ohrfeige ins eigene Gesicht.“

Werner Mitsch



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.

13. Hat die Pflanzenheilkunde auch Grenzen?

„Für mich nimmt die Phytotherapie eine wichtige Rolle ein. Aber Heilpflanzen brauchen etwas Zeit. Wenn die Mittel allerdings nach drei Monaten nicht wirken, sollten man sie wieder absetzen. Zu manchen Traditionspflanzen wie Weihrauch wiederum gibt es nur wenige Studien. Dennoch behandeln wir Patienten,

die trotz verschiedener Antirheumatika Tag und Nacht Gelenkschmerzen und Schwellungen haben, mit Weihrauchkapseln — und zwar sehr erfolgreich. Wer heilt, hat recht“, sagt Prof. Michalsen.

14. Alle reden vom Heilfasten. Ist das denn gesund?

„Plötzlich fastet jeder, wie er will. Gegen Fasten ist nichts einzuwenden, im Gegenteil. Aber bitte macht es richtig“, sagt Andreas Michalsen. Vor allem beim ersten Mal sollte man es unter Anleitung eines Arztes tun. „Auf naturheilkundlichen Stationen in Krankenhäusern wurden viele chronische Leiden wie Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Darmerkrankungen, aber auch Migräne, Arthrosen und Rückenschmerzen in wenigen

Tagen auf diese Weise deutlich gelindert oder sogar geheilt.“

15. Wirkt Naturheilmittel bei manchen Menschen besser als bei anderen?

„Viel kommt auf die Einstellung an. Wer seinen Lebensstil ändert, heilfastet oder Yoga treibt, kann nachweislich Krankheiten heilen. Gerade zwischen Frauen und Männern gibt es deutliche Unterschiede. Ein Mann neigt eher zu technischen Lösungen, er will das Problem einfach herausoperiert haben und sich nicht mit Ernährung auseinandersetzen. Ob Naturheilmittel wirken kann, hängt letztlich von der Lebensphilosophie ab.“, so der Charité-Professor.

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 hat vermehrtes Grübeln auch körperliche Auswirkungen?

Dieser Zusammenhang ist bisher noch wenig untersucht. Man hat aber zeigen können, dass vermehrtes Grübeln mit anhaltender Cortisolausschüttung einhergeht. Der Körper ist dann permanent in einer negativen Wallow, er steht unter Dauerstress. Grübeln trägt auch zu erhöhtem

Schmerzerleben bei. So belegen Studien, dass z.B. das Kopfschmerzerleben intensiver ist. Außerdem wurde nachgewiesen, dass Vielgrübler länger mit Erkältungen zu kämpfen haben als Weniggrübler. Es wird vermutet, dass bei all diesen Auswirkungen das Cortisol die Mechanismen im Körper negativ beeinflusst.

Ist der Eindruck richtig, dass Frauen mehr grübeln als Männer?

Eben diese Beobachtung war sogar der Ausgangspunkt für die ganze Grübelforschung. Es sollte geklärt werden, wieso Frauen häufiger an Depressionen erkranken als Männer. Was gezeigt werden konnte:

Frauen grübeln mehr, und eine mögliche Folge ist eine höhere Erkrankungsrate an Depressionen.

Warum das so ist, lassen Beobachtungsstudien bisher nur sehr unvollständig erraten: So ermuntern z.B. Mütter ihre Töchter, wenn diese etwas Negatives erlebt haben, dazu, nach innen zu gucken, sich zu fragen: Was ist gerade mit mir los? Wie fühle ich mich?

Jungen werden weniger zu einem solchen Verhalten angehalten.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Good Health
Nr. 5 / 2015



6 goldene Regeln für gesunde Augen

Nicht nur elektrostatisch aufgeladene Staubteilchen rund um den Bildschirm reizen Deine Augen permanent. Beim konzentrierten Arbeiten am PC "starren" wir lange Zeit auf ein zweidimensionales Bild und vergessen, mit den Augenlidern zu blinzeln. Dadurch leidet die Benetzung der Augen. Hinzu kommt: Je älter Du wirst, desto weniger natürliche Tränenflüssigkeit produziert der Körper. Auch Erkrankungen, Medikamente, Luftzug etc. können zu trockenen Augen führen.

Mit diesen 8 Tipps schützt Du Dich vor trockenen Augen:

1. Blinzele öfter.

Achte am PC-Monitor auf einen regelmäßigen Lid-

schlag. Das befeuchtet Deine Augen. Schau auch öfter mal vom Bildschirm weg, und nimm die Brille ab.

2. Mache kleine Gähnpausen.

Lege alle 30 Min. eine kurze Pause ein, stehe auf, und gehe einige Schritte. Strecke Dich, und mache ein paar Dehnübungen. Gähne dabei herzhaft - entspannt Deine Gesichtsmuskeln und regt auch Deine Tränenflüssigkeit an, die Deine Augen befeuchtet.

3. Trinke täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit.

Tränenflüssigkeit benötigt Wasser als Basis. Greife zu ungesüßten Getränken, wie z. B. Mineralwasser, einmal am Tag eine Fruchtsaft-

schorle oder Kräutertee. Auch ein Glas Karottensaft ist gut für Deine Augen, da Karotten viel Betacarotin (= Provitamin A) enthalten (s. Tipp 6).

4. Sorge für ausreichende Luftfeuchtigkeit

Sorge während der Heizperiode in Deiner Wohnung und möglichst auch am Arbeitsplatz für eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Ein Luftbefeuchter oder eine offene Schale mit Wasser können hier gute Dienste tun. Bitte wechsle das Wasser täglich, damit sich keine Keime vermehren können.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell



Quelle: unbekannt
Bildquelle: <https://www.magnific.com/de/fotos-kostenlos/Augen>

Feine Fitness-Küche: Hähnchen-Eier-Salat

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

Zubereitung:
ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Kcal: 145
Kohlehydrate: 2,0 g
Eiweiß: 18 g
Fett: 7 g

Zutaten für 2 Personen:

80 g gebratene Hähnchen-
brust
2 hartgekochte Eier
20 g Walnüsse
1/4 Gurke
1 TL mittelscharfer Senf

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier schälen und ach-
teln. Gurke und gebratene
Hähnchenbrust würfeln.

Eier, Gurke und Hähnchen
zusammen in eine Schale
geben und die Walnüsse
hinzugeben.

Den Teelöf-
fel Senf zu-
geben und
mit Salz und
Pfeffer ab-
schmecken.

Fertig!
Guten Appetit



Thai- und Sportmassage im ENJOY! Schwanheim

Regeneration auf höchstem Niveau

Trainiere stark - Regeneriere
professionell
Intensive Trainingseinheiten be-
anspruchen Deinen Körper täg-
lich.

Gezielte Massage unterstützt
Deine Leistungsfähigkeit, för-
dert die Erholung und löst
tiefsitzende Verspannungen.

Sportmassage

Gezielte Behandlung für aktive
Sportlerinnen und Sportler

- *löst Muskelverhärtungen
- *fördert die Durchblutung
- *beschleunigt die Regeneration
- *unterstützt die Verletzungsprä-
vention

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!

Die Kraft des Hafers — Heimisches Superfood

Ob in Brot, Keksen, Müsli oder Pflanzendrinks — das Getreide ist vielseitig, nahrhaft und vor allem gesund. Hier erfährst Du, was es so wertvoll macht.

Vollwertig: Körner & Co

Hafer, auch als *Avena sativa* bezeichnet, zählt botanisch gesehen zur Familie der Süßgräser. Aus dem milden, leicht nussig schmeckenden Getreide lassen sich zarte und kernige Flokken, Schmelzflocken, Haferkleie, Haferdrink und Hafermehl herstellen. Das Gute daran: Sie alle enthalten als Vollkornprodukte die Randschichten und den Keimling des Haferkorns und besitzen eine sehr gute Nährstoffbilanz.

Ruhe für den Magen

Haferbrei oder -suppe mit in Wasser, Milch oder Pflanzendrink gekochten Haferflocken sind Balsam bei akuten Verdauungsbeschwerden. Beim Erhitzen werden Schleimstoffe in dem Getreide frei, die sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute im Magen legen.

Treibstoff für Körper und Seele

Hafer spendet mit 380 Kalorien pro 100 Gramm zwar reichlich Energie, seine langketigen Kohlenhydrate und Ballaststoffe werden jedoch nur langsam vom Organismus abgebaut.

Effekt: Man ist länger satt und kann sein Leistungsniveau lange aufrechterhalten — ideal bei sportlichen Wettkämpfen oder Prüfungsstress. Durch den hohen Gehalt an Eiweiß von mehr als 13 Gramm pro 100 Gramm unterstützt Hafer darüber hinaus den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und B-Vitamine fördern den Stoffwechsel, stärken die Nerven, sorgen für kräftiges Haar sowie feste Nägel und unterstützen mitunter auch das Immunsystem.

Im Fokus: Beta-Glucan

Was Hafer ernährungsphysiologisch so außergewöhnlich macht, ist sein hoher Gehalt an dem löslichen Ballaststoffe Beta-

Glucan. In 100 Gramm Hafer stecken 4,5 Gramm, in 100 Gramm Haferkleie sogar über acht Gramm davon. Beta-Glucan hat viele positive gesundheitliche Effekte: Es bewirkt, dass der Körper Gallensäuren mithilfe von Cholesterin bildet, was sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Zudem verhindert es einen starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Laut Studien der Universität Würzburg können insulinpflichtige Diabetiker ihren Blutzuckerspiegel in Schach halten, wenn sie zwei Hafertage pro Monat einlegen. Empfohlen wird, dreimal täglich eine Mahlzeit mit 50 Gramm Hafer einzunehmen — etwa in Haferbrei mit Obst, vegetarischen Burgern, fein gemahlen in Gemüsesuppen oder in Müsli-Keksen. An den beiden Tagen können sie dann den Insulinbedarf um ein Drittel senken. Der Effekt eines Hafertags halte zwei bis drei Wochen an, so die Wissenschaftler.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
Mylife Apothekenzeit-
schrift Nr. 02/25

Reinigen mit Backpulver

Geruchsfreie Matratze
Streue Backpulver mit 3 Tropfen ätherischem Öl über die Matratze. Lasse es 1 Stunde einwirken und sauge es dann ab.

Einfacher Ofenreiniger
Erstelle eine Paste aus Backpulver, Spülmittel und Wasser. Trage sie im Ofen auf, warte und wische es dann mit einem feuchten Tuch ab.

Frisch riechender Teppich

Mische 2 Tassen Backpulver mit 10 Tropfen ätherischem Öl. Streue es auf den Teppich, warte 20 Minuten und sauge es dann ab.

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.

Warum bemerken wir solche Fehlhaltungen oft jahrelang nicht?

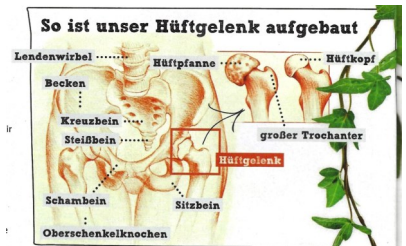
Dr. Neuhaus: Da das Hüftgelenk etwas versteckt liegt, spüren wir es nicht so bewusst wie zum Beispiel das Kniegelenk. Daher frage ich die Patienten auch zunächst, ob sie ihr Hüftgelenk überhaupt spüren. Tun sie das nicht, können sie auch den Schmerz nicht richtig einordnen und müssen erst einmal ein Bewusstsein für ihr Gelenk entdecken — und zwar vor allem für die nicht schmerzenden Bereiche. Dazu probieren wir alle möglichen Bewegungen aus — immer auf der Suche nach denen, die nicht wehtun. Sich auf sie zu konzentrieren, erlöst die Patienten aus ihrer Schonhaltung.

Ist es nicht wichtiger, sich auf die schmerzende Stelle zu konzentrieren?

Viele Ärzte tun das — leider. Sie fragen ihre Patienten nur danach, wo und wann es wehtut. Auch in Selbsthilfegruppen dreht

sich alles nur um den Schmerz. Meiner Meinung nach ist das ein Fehler. Denn aus der neuoplastischen Forschung wissen wir, dass das unser Gehirn verändert. Die Fokussierung bewirkt eine Veränderung der Synapsen und Verschaltungen im Gehirn, bis der Gedanke „Schmerz“ alles beherrscht. Ich mache mit meinen Patienten ein Gegenprogramm und suche nach den schmerzfreien, nicht defizitären Bereichen, um sie zu verstärken. Das nenne ich ressourcenorientierte Orthopädie.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Schwalbe

TIPP Verzichteten Sie abends auf Kohlenhydrate (z. B. in Nudeln, Reis, Obst und Brot), da der Körper diese nachts nur schlecht verwertet. Greifen Sie stattdessen zu Fleisch, Fisch, Gemüse und Milchprodukten.



Schwalbe Bäuchlings auf einen Gymball legen. Oberkörper vorrollen, bis Sie die Unterarme auf dem Boden aufstützen können. Blick geht zu Boden. Po anspannen, Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Knie mit kleinen Pushes weiter anheben. 20 x. **Für den Po.**

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift