



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 04/2020

1. April 2020



Themen in dieser Ausgabe:

- Wir sagen DANKE!
- Training für Zuhause
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Faszientraining Dehnen, Federn, Spüren
- Menscheitsplage von Winfried Raddatz
- Das will mein Körper mir sagen
- Faszientraining - 2
- Digital im Krankheitsfall
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Kosmetik zum Selbermachen
- Fitnessübung des Monats
- Die grüne Kraft

Corona-Krise: Wir sagen DANKE!!!

Jetzt in dieser schwierigen Zeit, die uns und alle anderen auch, unvorbereitet getroffen hat, möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die uns unterstützen.
Wir sind so stolz, so tolle und hilfsbereite Mitglieder zu haben.

Wir vermissen Euch und freuen uns, wenn wir bald wieder öffnen und für Euch da sein dürfen!

Patrick, Saskia und Pia



Wir bieten Euch: Training für Zuhause!!!

Durch die behördlich angeordnete Schließung haben wir für Euch eine Kooperation für die Zeit Schließung abgeschlossen.

Alle unsere aktiven Mitglieder und auch diejenigen, die regelmäßig 10er-Karten

kaufen können bei Fit at Home trainieren. Schickt uns eine E-Mail für den Gutscheincode.



Mit FIT AT HOME haben alle aktiven Mitglieder ab sofort die Möglichkeit, kostenlos zuhause zu trainieren!

Alle Infos findest Du auf www.dein-fitnessclub.com/FIT-AT-HOME-esh

Impressum:

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

FIT AT
Home
TRAINING FÜR ZUHAUSE

ENJOY!
Wellness- & Fitness World

www.fitness-schwanheim.de



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.

Entweder durch Beitritt in den Verein oder durch Barzahlung pro Training. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen. Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurszeiten sind:

Montag: 11:30-12:30 h
 Montag: 12:30-13:30 h
Dienstag: 11:30-12:30 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
 Donnerstag: 12:30-13:30 h
 Donnerstag: 13:30-14:30 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:00-17:00 h
 Freitag: 17:00-18:00 h

Ab sofort gibt es dienstags zusätzlich um 11:30 Uhr einen neuen Kurs.

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden; diese sind steuerlich absetzbar.

Wegen der Corona-Pandemie findet momentan kein Training statt!

Spruch des Monats:

„Einen Menschen lieben heißt: ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemacht hat!“

Quelle:
Fjodor M. Dostojewski

Das Faszientraining – Dehnen, Federn, Spüren

Insgesamt werden vier verschiedene Komponenten des Faszientrainings unterschieden:

Federn (Rebound Elasticity): Die Anwendung des Katapultmechanismus

Dass Kängurus bei ihren Sprüngen, die eine Reichweite von immerhin bis zu 13 Metern haben, mit der Katapulttechnik arbeiten, wurde bereits vor einiger Zeit von Forschern entdeckt: Die Tiere spannen die Sehnen und Faszien ihrer Beine wie elastische Gummibänder vor und lassen die darin gespeicherte Energie anschließend los. Inzwischen geht man davon aus, dass adäquate Mechanismen auch beim Menschen zum Tragen kommen und wir einen erheblichen Teil unserer Beschleunigungskraft aus der Federung der Faszien beziehen. So wurde durch Versuche mit tragbaren Ul-

traschallgeräten festgestellt, dass die Achillessehne beim Laufen, Springen und Hüpfen wie eine elastische Feder vorgespannt wird, sodass Energie gespeichert und in effiziente Bewegung umgesetzt wird. Vermutet wird, dass dieser Effekt auch bei den sehnigen Faszien des Schultergürtels und der Rückenfaszie zum Tragen kommt. Beim Faszientraining macht man sich den Katapulteffekt durch verschiedene federnde Übungen - z.B. in Form von Hantelschwingen - zunutze.

Beleben (Fascial Release): Die Behandlung mit der Faszienrolle

Das Training mit der Faszienrolle ist eine Selbstmassage, mit deren Hilfe Verklebungen gelöst werden. Erklärt wird dies damit, dass sich zwischen den Faszien kleine tautropfenartige Gebilde aus Hyal-

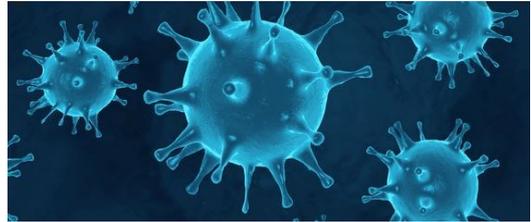
uronsäure befinden, welche die Funktion eines Gleitmittels erfüllen. Der Einsatz der Rolle dient dazu, diese Flüssigkeit gleichmäßig zu verteilen. Obwohl sich die Methode für alle Körperbereiche eignet, lässt sie sich am besten an Schulter-Nacken-Bereich, oberem und unterem Rücken, Gesäß, Oberschenkel und Waden anwenden. Als zusätzlicher Effekt wird betrachtet, dass angestautes Gewebewasser ausgepresst wird. Außerdem bindet das Faszien-gewebe, welches eine moosartige Struktur besitzt, nach dem Training deutlich mehr Wasser. Es wird empfohlen, immer in verschiedene Richtungen zu rollen, um alle Verzweigungen des Gewebes zu erreichen. Als Beispiel soll hier die folgende Übung beschrieben werden:

Weiter auf Seite 4

Quelle und Bildquelle:
ORTHOpress Ratgeber

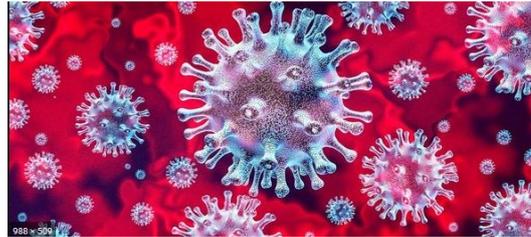
Menschheitsplage von Winfried Raddatz

Gespentisch leer sind uns' re Strassen,
Menschen huschen ganz verschreckt,
eiligst schnell durch dunkle Gassen,
gesund nach Haus` zu kommen ist der Zweck.



Das Coronavirus bestimmt seit Tagen
heimtückisch unser Zeitgescheh`n,
und ein Ende dieses Moloch`s
ist lange noch nicht abzuseh`n.

Positiv dagegen, quasi über Nacht,
ist der L e n z i n g eingekehrt
und hat mit all seiner bunten Blütenpracht
uns Menschen grosse Freud` beschert.



Dabei vergisst man alle Sorgen,
auch Probleme, die uns plötzlich eingeengt,
weil der Mensch mit seiner tristen Ignoranz
diese leichtfertig einfach hat verdrängt.



Doch jetzt erholen sich im Sauseschritt
die geschundenen Wälder, die Natur,
kaum Flugzeuge, Autos sind zu sehen,
ein Glücksfall schier für Hag und Flur.

Wir sind angekommen heut` in einer Zeit,
in der Wohlstand, Reichtum kein Garant mehr sind für Glück,
denn das Coronavirus weltweit
führt uns in die Realität zurück.

Vielleicht ist`s gut so, man wird seh`n,
weil jetzt die Karten neu vergeben,
Altgewohntes wird verschwinden,
entstehen wird ein Neues Leben".

Winfried R a d d a t z

Das will mein Körper mir sagen

Heißhunger auf Schokolade

Dahinter steckt häufig ein erhöhter Energiebedarf im Gehirn, etwa bei Stress. Da Glukose (Einfachzucker) schnell Energie liefert, verlangt der Körper dann nach Süßem. Ständige Naschgelüste sind also ein klares Signal:

Der Körper braucht mehr Ruhe!

Störende Ohrgeräusche

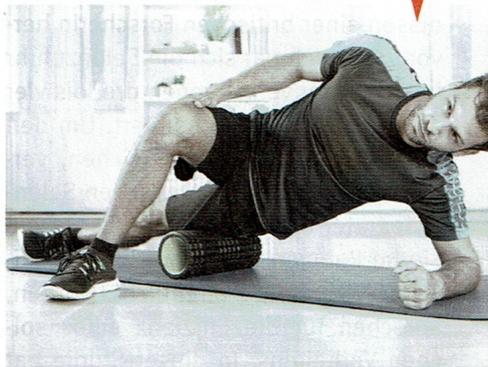
Die möglichen Ursachen für Tinnitus sind vielfältig und noch nicht abschließend geklärt. Häufig tritt er nach Stress oder starker Lärmbelastung auf. Dauern die Ohrgeräusche länger als einen Tag an, sollte man einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen.

Dieser kann die Beschwerden mit gezielten Hörreizen, Medikamenten, Entspannungstechniken oder einer Musiktherapie lindern.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Bella Nr. 20 aus 2018

Das Faszientraining – Dehnen, Federn, Spüren - 2



Quelle und Bildquelle:
ORTHOpress Ratgeber

1. Leg Dich auf die linke Seite und stütze Dich mit dem linken Unterarm auf, sodass sich der Ellenbogen unter der Schulter befindet.
2. Platziere die Faszien-

rolle direkt unter dem linken Beckenkamm. Dabei strecke das linke Bein aus und stell das rechte Bein davor auf. Mit der rechten Hand stützt Du dich vor dem

3. Rolle langsam vom Beckenkamm die Außenseite des Oberschenkels abwärts in Richtung Knie. Sobald Du kurz oberhalb des Knies angekommen bist, rolle langsam zur Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole die Übung anschließend auf der rechten Seite.

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell.

Digital im Krankheitsfall – Das ändert sich bis 2021

Um einige Bereiche im Gesundheitswesen hat der digitale Fortschritt bislang einen Bogen gemacht:

Ärztliche Rezepte werden beispielsweise immer noch auf Papier ausgedruckt. Auch die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung der sprichwörtliche „gelbe Schein“ muss nach wie vor per Post oder persönlich zu Arbeitgeber gebracht werden.

Doch das wird sich bald ändern. Bis zum Jahr 2021 kommen das E-Rezept und die digitale Krankschreibung.

E-Rezept

Im August 2019 trat das Gesetz für mehr Sicherheit in der Arzneimittelversorgung in Kraft. Es sieht unter anderem die schnellstmögliche Einführung des elektronischen Rezepts vor: Bis spätestens März 2020 soll eine Selbst-

verwaltung aus Krankenkassen, Ärzten und Apotheken die Grundlagen für das E-Rezept geschaffen haben, noch im Jahr 2020 sollen Verschreibungen dann digital werden.

Wie genau diese dann vom Arzt in die Apotheke und zur Krankenkasse gelangen, ist eine der Fragen, mit denen sich die Selbstverwaltung nun auseinandersetzen muss.

Denkbar wäre etwa, dass der Patient eine App auf seinem Smartphone installiert hat, mit der er das Rezept in der gewünschten Apotheke einlöst.

Wer jedoch das herkömmliche Rezept auf Papier nicht so schnell loslassen möchte, der kann aufatmen. Es wird auch nach der Einführung des E-Rezepts noch ein Weile existieren.

Digitale Krankschreibung

Die Bundesregierung hat noch eine weitere Neuerung auf den Weg gebracht: die digitale Krankschreibung. Ab dem 1. Januar 2021 stellt der Arzt den sogenannten „gelben Schein“ nicht mehr in Papierform aus, sondern schickt ihn direkt via Internet an Arbeitgeber und Krankenkasse.

Das schont angesichts von 77 Millionen Krankschreibungen, die laut der TK allein 2017 ausgestellt wurden, die Umwelt und soll zugleich für weniger Bürokratie sorgen.

Quelle:
So gesund 06/19

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

Fatburner-Lebensmittel von A bis Z

Artischocken:



Die wohl schmeckenden Bitterstoffe der Artischocke regen die Verdauung an, wirken harntreibend und helfen, den Cholesterinspiegel im Blut niedrig zu halten. Außerdem bringen sie Fettpölsterchen zum Schmelzen und regen den Leberstoffwechsel an. Grundsätz-

lich ist es deshalb sinnvoll, das kalorienarme Gemüse regelmäßig zu verzehren; die Tücke liegt allerdings in der Zubereitung — ein oder zwei Löffel Öl zu viel machen aus dem Schlankmacher eine Kalorienbombe!

Avocado:

Die fetthaltigste Frucht, die wir kennen, sollte auf keinem Speiseplan fehlen. Denn der Kaloriengehalt von Avocados ist zwar enorm, dafür sind die Exoten aber auch wahre Nährstoffbomben. Avocados liefern nicht nur wertvolle ungesättigte Fettsäuren und hochwertiges pflanzliches Eiweiß, sondern auch Vitamin E und zahlreiche Vitamine der B-Gruppe sowie ein spezielles Kohlenhydrat, das den Blutzuckerspiegel senkt und

so den Heißhunger dämpft.

Birnen:

Die gesundheitsfördernde Wirkung dieser aromatischen heimischen Frucht sollte man nicht unterschätzen. Birnen regen die Ver-



dauung an und entschlacken deshalb besonders wirkungsvoll. Das reichlich enthaltene Bor hebt den Testosteronspiegel im Blut — das gibt auch Frauen zusätzliche Power.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
<https://www.badische-zeitung.de/mit-vielen-bitterstoffen-die-artischocke--163806851.html>

Kosmetik zum Selbermachen: Spezialsalbe gegen unreine Haut

Spezialsalbe gegen unreine Hautstellen

Du benötigst:

30 g weiche Zinkpaste
15 g Heilerde (1 geh. Eßl.)
2 Tropfen Pfefferminzöl

Zubereitung:

Weiche Zinkpaste bekommt man fertig in der Apotheke oder bei Amazon zu kaufen. Auf dem kochenden Wasserbad lässt Du zuerst die Zinksalbe völlig schmelzen. Sobald die Schmelze 60°C erreicht hat, vom Feuer nehmen. Die Heilerde zugeben und nun mit dem Handrührmixer rühren, bis sie sich in der Zinksalbe aufgelöst hat. Kurz vor dem Erkalten der Salbe das Pfefferminzöl zufügen und weiterrühren, bis die Salbe ganz erkaltet

ist. In ein kleines Creme-töpfchen abfüllen.

Anwendung/Wirkung:

Einzel auftretende Pickel und Mitesser kann man rasch loswerden, ohne an ihnen herumzudrücken. Nach der Hautreinigung trägt man ein klein wenig Salbe auf die entsprechende Hautstelle auf und lässt sie über Nacht einwirken. Da die Salbe nur einzelne Pickel oder Mitesser zum Austrocknen bringen soll, darf man sie keineswegs über das ganze Gesicht verteilen. Will man größere Hautstellen mit der Salbe behandeln, kann man zunächst die Haut mit etwas Fettcreme vorbe-handeln, bevor man die Heilsalbe aufträgt.



Viel Spaß beim Ausprobieren.



Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber
Bildquelle:
<https://www.amazon.de/>



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 und Bildquelle:
Healthy living März 2010



Quelle:
Body&Mind Beilage
Bildquellen:
<https://www.iva.de/ivamagazin/schule-wissen/rosmarin-ein-vielseitiges-heil-und-gewuerzkraut>

<https://www.gartenjournal.net/pfefferminze-pflanzen>

Fitness-Übung des Monats: Liegestütz

Für mehr Kraft im Oberkörper und eine bessere Haltung! In Bauchlage aufstützen, die Arme im rechten Winkel abspreizen, Hände weiter als schulterbreit auseinander.

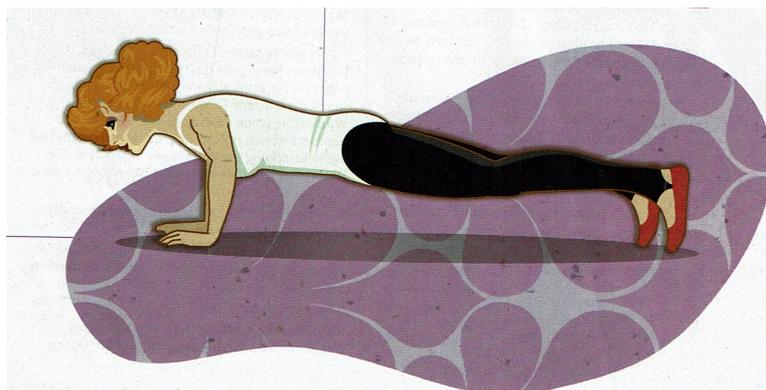
Die Beine lang nach hinten strecken, die Zehenspitzen aufstellen. Der Kopf bleibt gerade, der Blick zeit nach unten. Arme beugen, bis die Brust fast den Boden berührt. Dann die Arme

mit der Ausatmung wieder strecken. Wichtig: Der Rücken bleibt gerade, nicht ins Hohlkreuz gehen oder den Kopf nach oben reißen.

2x 5-10 Wiederholungen

Leichter wird es, wenn die Unterschenkel überkreuzt sind und die Knie auf dem Boden aufliegen.

Viel Spaß beim Üben!



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Die grüne Kraft: Rosmarin

Küche und Gesundheit!

Standort:
Sonnig, geschützt; durchlässiger, kalkhaltiger Boden; nicht frostfest

Erntezeit:
Ganzjährig; zur Winterzeit weniger Beschneidung empfohlen (mehrjährig)

Wichtige Inhaltsstoffe
Ätherische Öle, Harze, Gerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe

Wirkungsweisen
Anregend auf Kreislauf, fördert die Durchblutung; wirkt antiseptisch, menstruationsfördernd und harntreibend, regt Magen- und Gallentätigkeit an

Geruch und Geschmack
Kräftiges Aroma; würziger kampferartiger Duft, leicht bitterer Geschmack

Küchentipps
Lagerung nur wenige Wochen empfehlenswert; Rosmarinzwige trocknen,

erst vor dem Kochen zerkleinern oder wie Lorbeer auskochen; als kräftiges Gewürz ausgezeichnet zu Fische, Fleisch, Geflügel, Herzhaften Soßen und Aufläufen.

Wissenswertes
Schon in der Antike als Heilpflanze und für kulturelle Zwecke verwendet; bei den Griechen als Heilkraut bei Problemen des Blutkreislaufs, der Leber und der Verdauung.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

