



1. Oktober 2026

Scheine für Vereine endet am 11.10.26

Ausgabe:

- Scheine für Vereine sammeln
- Gedicht von Winfried Raddatz
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 8 chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln
- Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?
- Aromatherapie für jeden Tag
- Feine Fitness-Küche
- Thai- und Sportmassage im ENJOY!
- Engelwurz stützt die Verdauung
- Keine Chance dem Muskelschwund
- Befreie Deine Hüfte
- Fitnessübung des Monats

Noch bis 11.10.2026 gibt es Scheine für Vereine! Solltet Ihr noch Scheine haben oder bekommen, bitte bis **spätestens 24.10.2026** bei uns abgeben oder einfach in den Briefkasten werfen oder per Whatsapp auf 069-98558880 schicken. Denn am 25.10.2026 können wir diese letztmalig dem Vereinskonto zuordnen lassen! Danach verfallen die Scheine leider!!! Danke für Eure Unterstützung im Voraus.

Jeder einzelne Schein zählt!!!
Euer Team vom ENJOY!



Unser Globus - Anno 2026 von W. Raddatz

Wie verrückt ist uns`re
Welt geworden,
wenn man bedenkt, was
alles so geschieht.
Nichts ist mehr, wie es
einmal war,
schlimm wird´s, wenn man
in die Zukunft sieht.

Aus wirtschaftlicher Sicht betrachtet, gibt's fast keine Perspektiven mehr. Großindustrien wandern ab, Einzelhandelspleiten laufen parallel einher.

Von Umweltkatastrophen ganz zu schweigen, die unseren Erdball erbeben lassen, sorgt weltweites Kriegsgeschehen für Angst und Schrecken, Religionen fangen an, sich abarundtief zu hassen.

Die "Künstliche Intelligenz
-KI-"
wirkt auf Wissenschaftler
heute wie ein "Rotes
Tuch".
Sie mutiert zur Hydra
uns`rer neuen Zeit
und erinnert angstvoll an
Goethes "Zauberlehrlings-
Fluch"

So könnte man tausend wichtigste Dinge noch erwähnen, die auf der "Problemagenda" stehen. Doch die Erfahrung lehrt uns immer wieder: "Probleme erkannt", `s wird (wie immer) n i c h t s gescheh` n.

Die blasierte Ignoranz
der Mächtigen dieser Welt
und die bedrückenden Le-
thargie der Menschheit
insgesamt
erinnert an "Besazars Me-
netekel" -

Unheilsverkündung,
dessen Königsreich
(Babyloniern) danach ver-
schwand.

Allen Unkenrufen nun zum
Trotze
müssten alle G r o ß e n
sich zusammenschließen.
Ein schönes Weiterleben
wäre garantiert,
neue Lebensformen könnte
man genießen.

Danke Winfried für das Gedicht!



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:

„Alles verliert seinen Wert dadurch, dass es in übler Laune oder mürrischer Stimmung begangen oder erlitten wird.“

Immanuel Kant



Acht chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln

Prof. Dr. Michalsen kombiniert seit vielen Jahren Schul- und Naturmedizin miteinander. Hier verrät er seine Behandlungspläne für die häufigsten Krankheiten.

Depression

Sie hat viele Ursachen: genetische Veranlagung, belastende Situationen, hormonelle Umstellungen oder ein ungünstiger Lebensstil. Die Naturheilkunde kann mehrere dieser Ebenen ansprechen. Bei leichteren Depressionen kann es sich lohnen, es erst einmal mit Naturheilverfahren zu versuchen. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung wie auch alle stressmildernden Praktiken nehmen Einfluss auf die Stimmung. Heilpflanzen wie Johanniskraut können stimmungsaufhellend

wirken. Akupunktur hilft gegen Angst.

Rückenschmerzen

Eine OP ist nur nötig bei einem schweren Bandscheibenvorfall oder einer schweren Spinalkanalstenose (Verengung des Wirbelkanals), wenn sanftere Methoden nicht helfen. Rückenschmerzen sollten nicht sofort mit Spritzen oder Medikamenten behandelt werden, sondern mit aktiven Maßnahmen, die Du selbst durchführst: Yoga-Übungen sind sehr heilsam. Zudem gibt's spezielle Trainingsprogramme, die Muskelaufbau und Dehnung kombinieren. Die Wirkung der Akupunktur bei Rückenschmerzen ist belegt. Eine Alternative für zu Hause: die Nadelmatte, „Fakirmatte“ genannt. Und auch die Blutegel-

therapie senkt Schmerzen nachweislich.

Diabetes

Ernährungsumstellung und Bewegung sind wichtige Säulen. Heil- oder Intervallfasten kann die Werte deutlich verbessern. Haferflocken senken den Blutzucker. Spezielle Tage, an denen nur Haferbrei gegessen wird, entlasten den Stoffwechsel. Aderlass senkt den Blutdruck, intensiviert die Wirkung des Insulins und normalisiert den Zuckerstoffwechsel. Essig zur Mahlzeit senkt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Und täglich eine Portion Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen) reguliert den Blutzucker zusätzlich.

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!

Was kann ich tun, damit es mir dennoch gelingt?

Als erstes sollte ich mir eben diese Versprechungen des Grübelns bewusst machen. Denn nur dann kann ich mich erfolgreich gegen ihre Verführungskünste wehren. Zweitens ist es sinnvoll, viel früher mitzubekommen, dass ich gerade ins Grübeln hineingerate. Denn je länger wir im Grübel-

prozess drin stecken, um so schwerer wird es, wieder herauszufinden. Ein Grübelprotokoll, in dem ich schriftlich die Versprechungen sowie die persönlichen Auslöser für Grübeleien, die Inhalte des Grübelns sowie seine Auswirkungen festhalte, hilft dabei, sich die Situation zu verdeutlichen — und beim nächsten Mal die Alarmglocken eher läuten zu hören.

Doch allein durch dieses Bewusstmachen schaffe ich es doch nicht, aus dem Grübellabyrinth herauszufinden?

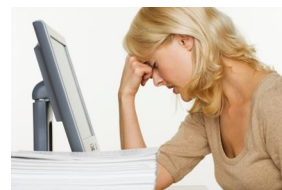
Nein, aber es stärkt die Bereitschaft, den Ausgang aus diesem Labyrinth zu nehmen. In der Regel besteht

dieser aus so einfachen Dingen wie einer kurzen Aktivierung oder Ablenkung.

Grübeln ist eine stark aufmerksamkeitsabsorbierende Hirnaktivität. Wenn ich meinen Arbeitsspeicher im Gehirn durch andere Aktivitäten ausfülle, kann ich in dem Moment nicht grübeln und bekomme die kurze Pause, die es benötigt, um meine Stimmung zu stabilisieren.

Nach dieser Pause kann ich mich dann noch einmal mit den Themen auseinandersetzen und eine sinnvolle Lösung für das Problem finden.

Quelle und Bildquelle:
Good Health
Nr. 5 / 2015



Aromatherapie für jeden Tag

Die Wirkungskraft von ätherischen Ölen beginnt beim Riechen in der Nase. Pflanzen sondern Duftmoleküle ab. Atmet ein Mensch diese ein, landen sie auf der Riechschleimhaut. Dort befinden sich Millionen von Riechsinneszellen, die mit rund 400 verschiedenen Geruchsrezeptoren ausgestattet sind. An diese binden sich die Duftmoleküle und leiten so Duftreize über Nervenimpulse ins Gehirn.

Dort wird sowohl das Erinnerungs- als auch das Gefühlszentrum aktiviert, sodass jeder Duft mit einem individuellen Gefühl abgespeichert werden kann. Da-

bei spricht man von einem Erinnerungseffekt. Dieser Mechanismus kann in der Aromatherapie genutzt werden.

Ätherische Öle im Haushalt

Im täglichen Leben gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle. Hier ein paar Vorschläge:

Kleidermotten:

Reibe Deinen Naturholzschränk innen mit purem Zedernholz- oder Lavendelöl ein. Das Holz nimmt die ätherischen Öle auf, speichert sie und gibt sie peu à peu an die Schrankluft ab. Motten, Holzwürmer, Spinnen, Silberfische und anderes Getier wer-

den sich ein neues Heim suchen.

Wäsche aromatisieren:

Gib ins letzte Spülwasser der Waschmaschine ein paar Tropfen Deines Lieblingsöles oder Deiner Lieblingsmischung. Oder besprengte Deine Wäsche vor dem Bügeln mit einem Zerstäuber, in dessen Wasser Du 2-3 Tropfen ätherisches Öl gegeben hast. Oder gib in den Tank des Dampfbügeleisens einen Tropfen ätherisches Öl. Oder gib in den Wäschetrockner zu Deiner Wäsche ein Tuch, das Du vorher mit ätherischem Öl beträufelt hast.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:: Buch Aromatherapie für jeden Tag von Michael Kraus.
Bildquelle: unbekannt

Feine Fitness-Küche: Lachswrap

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



Zubereitung:
ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion

ca.:
Kcal: 408
Kohlehydrate: 50 g
Eiweiß: 25 g
Fett: 11 g

Zutaten für 2 Personen:

2 Stück Wraps aus Weizenmehl
100 g Räucherlachs
100 g fettarmer Joghurt
1,5 % Fett
100 g fettarmer Körnerfrischkäse 0,2 % Fett
1 TL Traubenzucker
1 TL Gemüsebrühe
1 TL mittelscharfer Senf
100 g rote Paprika
200 g Salat
1 Karotte
1/4 Gurke
1/4 Zwiebel
1/4 Bund Schnittlauch

1/4 Bund Dill
1/4 Bund Kresse
1 Knoblauchzehe

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Füllung: Joghurt und Körnerfrischkäse in eine Schüssel geben. Dill, Schnittlauch sowie Kresse klein hacken und hinzugeben. Knoblauchzehe pressen und unterrühren. Eine Messerspitze Salz und Pfeffer sowie Gemüsebrühe nach Angabe, Traubenzucker und Senf unterrühren. Ggf. mit Salz und Pfeffer nach Belieben nachwürzen. Gemüse waschen, Salat klein schneiden. Paprika, Zwiebeln, Gurke und die Karotte in kleine Streifen schneiden und mit Salat in

einer Schüssel vermischen.

Wraps mit der Füllung bis auf einen Rand von ca. 5 cm großflächig bestreichen. Salat-Gemüse-Mischung mittig befüllen, sodass eine Bahn gelegt ist. Für einen Wrap die Hälfte des Räucherlachs auf das Gemüsebett legen. Nun den Wrap von einer Seite zuklappen und mit der Klappe das Gemüse fest zusammendrücken und es einrollen. Die beiden Enden nach innen klappen, sodass der Wrap fest verschlossen ist. Zum Servieren den Wrap diagonal in der Mitte durchschneiden.

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!

WIRKSAMER MIX

Engelwurz stärkt die Verdauung

Etwa 60 Substanzen, hauptsächlich ätherische Öle, aber auch Cumarine sowie Flavonoide, haben Wissenschaftler bislang in der Wurzel der Engelwurz identifiziert. Auszüge daraus haben einen bitteren Geschmack, der zu einer vermehrten Ausschüttung von Magensäure, Gallensäure sowie Enzymen der Bauchspeicheldrüse führt. Das macht Appetit und kurbelt die Verdauung an, hat aber auch krampflösende Effekte.



Für eine Tasse Tee einen Teelöffel zerkleinerte Wurzel mit 200 Millilitern kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden zwei bis drei ungesüßte, lauwarme Tassen täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken. Auch Fertigpräparate (Apotheke) können helfen.

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

Keine Chance dem Muskelschwund!

Zu wenig Masse ist weit mehr als ein Optik- oder Kraftproblem—auch Körperfunktionen sind dann beeinträchtigt. Doch zum Glück kann man in jedem Alter rasch gegensteuern!

Verletzungen. „Es fängt mit Kraftlosigkeit im Alltag an“, so Dr. Voigt. „Man hat Probleme beim Anziehen, bekommt plötzlich die Sprudelflasche nicht mehr geöffnet, stützt sich am Geländer beim Treppensteigen ab, weil das Gehen schwerer fällt“. Viele stolpern häufiger, laufen daher sehr langsam und neigen dabei ihren Oberkörper nach vorn. Dies führt häufig dazu, dass sie leichter stürzen und sich komplizierte Verletzungen wie Oberschenkelhalsbrüche zuziehen. „Es beginnt ein Teufelskreis“, weiß Dr. Voigt. „Die Patienten merken, sie können weniger, trauen sich deshalb auch immer weniger zu. Irrendwann haben sie Angst, das Haus zu verlassen und ziehen sich

zurück, was wiederum weniger Bewegung und dadurch Muskelabbau durch Inaktivität zur Folge hat.

So frühe wie möglich aktiv werden! Daher sollte man bereits bei ersten Alarmzeichen einen Arzt aufsuchen. Bei der Diagnose hilft ein Screening mit Fragen wie: Sind Sie in der Lage, allein von einem Stuhl aufzustehen oder Treppen zu steigen? Wie oft sind Sie in der letzten Zeit gestürzt? Wie schwer fällt es Ihnen, fünf Kilogramm zu heben oder zu tragen? Um die Muskelkraft zu überprüfen, misst der Arzt zudem die Handdruckstärke des Patienten mithilfe eines Handkraft-Messgeräts. Ein Verdacht auf Sarkopenie besteht, wenn die Griffstärke bei Männern über 65 Jahren und 27, bei Frauen und 16 Kilo liegt. Beim „Chair Rising-Test“ muss der Patient

fünfmal hintereinander mit überkreuzten Armen aufstehen. Braucht er länger als 15 Sekunden, besteht der Verdacht einer Sarkopenie. Auch die Ganggeschwindigkeit misst der Arzt. Sie sollte bei über 0,8 Metern pro Sekunde liegen. Reichlich Bewegung und Proteine helfen dem Muskelabbau zu verlangsamen. Auch Kraftübungen zwei-, dreimal pro Woche, z.B. Hanteltraining stärken die Muskeln. Prinzipiell ist der Muskel in der Lage, bis zum letzten Atemzug aufgebaut zu werden.

Mit dem Alter werden die Muskelfasern kleiner und weniger und durch Fett- und Bindegewebe ersetzt. Grund: Der Körper produziert weniger muskelaufbauende Hormone wie Testosteron, Insulin und Somatotropin.



Quelle:
Mylife Apothekenzeit-
schrift Nr. 02/25



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
Aber „echte“ Bewegung ist doch auch wichtig?

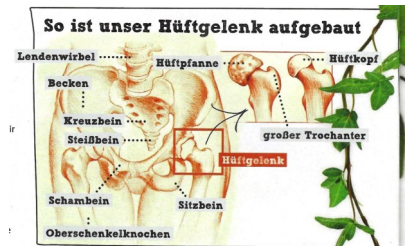
Ja, aber nur, wenn sie bewusst ausgeübt wird. Wenn Patienten einfach irgendetwas nachturnen, kann das schaden. Denn dabei bewegen sie sich rein mechanisch. Sie spüren ihren Körper nicht, und das kann dazu führen, dass sie über das Ziel hinausschießen und Schmerzen bekommen. Daher kann eine innere Bewegung mit Imagination zu Beginn um ein Vielfaches wertvoller sein. Dabei ler-

nen die Patienten, ihren Körper wahrzunehmen. Dieses Bewusstsein nehmen sie dann in die „echten“ Bewegungen mit hinein.

Nichts befreit die Hüfte so sehr wie der Tanz.

Ist beim Bauchtanz die Hüfte das wichtigste Gelenk?

Ja, sie hat zentrale Bedeutung, obwohl längst nicht alle Bewegungen aus der Hüfte kommen. Wird die Hüfte vertikal von oben nach unten bewegt, kommt die Bewegung aus den Knien—alles andere ist physiologisch unmöglich. Bei den horizontalen Bewegungen ist die Rückenmuskulatur stark beteiligt—man schiebt die Hüfte mit Bauch- und Rückenmuskeln zur Seite. Das klappt aber nur, wenn das Hüftgelenk locker ist.



Wie erreiche ich diese Lockerheit?

Das Geheimnis ist das Loslassen. Etwas Technik und ein paar Erklärungen helfen meist—etwa mit den Füßen nicht nach innen gedreht zu stehen, denn dann ist die Hüfte unbeweglich. Aber das Öffnen der Hüfte ist nichts, was wir mit Gewalt oder Kraftanstrengungen erreichen können. Wir können nur in uns hineinspüren, ausprobieren, wie sich die Bewegungen anfühlen und versuchen, loszulassen. Immer wieder.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Tiefgang



Tiefgang Liegestützhaltung. Linke Hand auf einen Yoga-Block oder ein dickes Buch stützen. Arme beugen, Ellbogen zeigen nach außen. Oberkörper langsam senken. Blick geht zu Boden. 3 Sek. halten. Arme wieder strecken, Oberkörper anheben. 12 x je Arm. *Für Brust, Schultern & Arme.*

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!