



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 4/2026

1. April 2026

Themen in dieser

Ausgabe:

- Öffnungszeiten an Ostern
- 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
- Sportmassage im ENJOY!
- Woran liegt es, dass wir unzufrieden sind?
- Gedicht von Winfried Raddatz
- Keine Chance dem Muskelschwund!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Fitnessübung des Monats

Öffnungszeiten an Ostern



Öffnungszeiten für Ostern:

- Karfreitag, 03.04.2026: 10:00 bis 16:00 Uhr**
Ostersamstag, 04.04.2026: 10:00 bis 18:00 Uhr
Ostersonntag, 05.04.2026: geschlossen!
Ostermontag, 06.04.2026: 10:00 bis 18:00 Uhr



Danke für Euer Feedback – hier unsere Antworten

Als erstes möchten wir auf die häufigsten Punkte antworten:

Längere Öffnungszeiten am Wochenende

Wie Ihr ja sicher aus anderen Bereichen kennt, ist das größte Problem geeignetes Personal zu finden und dieses auch finanzieren zu können. Wir sind dran und versuchen dies bald umzusetzen.

Neue Geräte und Klein-geräte

Als erstes haben wir ein neues Laufband bestellt. Sobald wir einen Liefertermin bekommen, werden wir Euch informieren. Neue Kettle-Bells, Terrabänder und Flexibars sind zwischenzeitlich schon angekommen. Die Hip Truster Maschine ist ja schon länger da.

Mit den Spinning-Rodern müssen wir noch etwas warten. Spätestens, wenn die Corona-Hilfe ausbezahlt wird, werden neue Spin-Bikes angeschafft!

Damenduschen und Föne
Wir sind seit August letzten Jahres in Verhandlungen mit der REWE. Nun soll spätestens im April 2026 ein neuer Termin mit dem zuständigen Objekt-leiter stattfinden. Wie viele von Euch wissen, bekommen wir seit 12 Jahren immer nur eine Jahresverlängerung. Da die Renovierung der Damenduschen aber einige 10.000 Euro kostet, verhandeln wir gerade, dass wir mindestens einen 5-Jahres-Vertrag bekommen, damit die Investition durchgeführt werden kann.

Leider erfahren wir immer erst sehr spät, dass ein Fön defekt ist. Bitte bringt doch den kaputten Fön direkt zum Check-in, dann können wir ihn auswechseln.

Sauberkeit im Studio

Wir sind auf der Suche nach einer neuen Putzfirma. Leider ist das ein sehr schwieriges Unterfangen. Wir reklamieren ständig bei der aktuellen Firma und hoffen, dass es bald besser ist.

Wasser umsonst!!

Ihr könnt eure Wasserflaschen jederzeit an der Theke kostenlos auffüllen lassen.

Shakes + Riegel umsonst

Jedes Neu-Mitglied bekommt am Anfang Gutscheine für Shake+Riegel.



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 5,00 € pro Teilnahme.
10er-Karte für 50,00 €

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. Zukünftig könnt Ihr Euch online zu den Kursen anmelden! Infos im Studio!

Spruch des Monats:

„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“
John Lennon



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.

5. Kann die Naturmedizin Krankheiten heilen, bei denen die Schulmedizin nicht weiterweiß?

Idealerweise gehen Natur- und Schulmedizin Hand in Hand. Manchmal weiß die eine Disziplin aber auch da weiter: wo die andere an ihre Grenzen stößt.

Ein Beispiel:

Fibromyalgie.
Für diese Schmerzstörung, die in vielen Körperregionen auftreten

kann, gibt es (noch) keine schulmedizinische Therapie.

„Die Naturheilkunde hat dafür eine Lösung: Kälte- und Wärmetherapie blockieren den Schmerz. Zusätzlich helfen Fasten und meditative Bewegungsformen wie Yoga oder Tai-Chi. Viele Patienten sind nach Ende der Therapie weitgehend schmerzfrei“, berichtet der Mediziner.

6. Wie erkenne ich, ob ein Verfahren seriös ist?

Ärzte, die die Zusatzausbildung absolviert haben, bieten zunächst einmal seriöse Behandlungsmethoden an.
„Jetzt gibt es natürlich auch Graubereiche. Wenn ein Arzt oder Heilpraktiker erklärt, er kann eine Krankheit garantiert oder fast sicher heilen, dann wäre

ich vorsichtig“, rät der Fachmann.

Das gilt ebenso, wenn die Behandlung sehr viel Geld kostet. Denn auch eine — eigentlich wirksame — Methode wie Akupunktur wird schnell sehr teuer: wenn sie überproportional oft und lange angewendet wird.

„Besser wären sechs, acht oder zehn Akupunkturen und dann zu bilanzieren. Es sollte abgewogen werden, ob es denn unbedingt sein muss“, so Prof. Michalsen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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!

Note: Haben mich z.B. am Morgen die anderen Mütter nicht begrüßt, als ich mein Kind in die Krippe brachte, frage ich mich erst: Warum haben sie nicht begrüßt? Dann aber geht es im Grübellabyrinth allgemeiner weiter: Warum ist das so? Bin ich komisch? Warum kann mich niemand richtig lieb haben? Warum gehöre ich nie richtig dazu? Warum stehe ich am Rand? Der Ton, in dem ich so über mich nachdenke,

ist in der Regel abwerfend. Schließlich setze ich mich ja nicht hin und denke: Jetzt müsste ich mal herauskriegen, warum ich eigentlich so toll bin! Eher stelle ich mir Fragen wie: Warum klappen Dinge nicht? Warum muss mir das passieren?

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 Erinnerungen, 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 zu Stimmung passen.

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?

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!

Wasser — Der Ursprung allen Lebens!

Im Meerwasser hingegen stecken entzündungshemmendes Magnesium, Juckreizlindernde Strontiumsalze sowie stärkendes Selen, der Mix mildert nachweislich Neurodermitis.

Einige Kosmetikmarken verwenden auch gereinigtes Wasser, das demineralisiert — also entsalzt und entkeimt — wird, um so gut wie keine Fremdstoffe zu enthalten. (z.B. in „Schützende Tagescremes“).

Andere Hersteller nutzen energetisierendes Wasser, welches durch eine sog. Verwirbelungsanlage geflossen ist — das sind verschiedene eiförmige Glasgefäße, in deren Mitte sich immer ein anderer

Edelstein befindet, dessen Kraft das Wasser aufnehmen will: Die Wassermoleküle sollen danach deutlich kleiner sind und die Feuchtigkeit sowie Wirkstoffe noch tiefer in die Haut einschleusen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Vital
Juni 2019

Feine Fitness-Küche: Lachsrisotto

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

Zubereitung:
ca. 17 Minuten

Nährwerte pro Portion

ca.:
Kcal: 542
Kohlehydrate: 63g
Eiweiß: 27g, Fett: 19g

Zutaten für 2 Personen:

200g norwegischer Räucherlachs
150g Rundkornreis
100ml fettarme Milch
50 ml fettarme Sahne 7%
1 TL Gemüsebrühe
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Balsamicoessig
1/4 Zwiebel
1/4 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer halben Zitrone
1 TL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer,
Worcester Sauce

Zubereitung:

Den Lachs und die Zwiebeln würfeln, Petersilie klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Anschließend den Lachs hinzugeben und beidseitig durch braten. Milch und Sahne hinzugeben. Senf, Essig, Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3

Schuss Worcester Sauce und gehackte Petersilie hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Reiss gemäß den Herstellerangaben fast durch kochen. Gekochten Reis nun in die Pfanne geben und unter die Sauce heben. Zitronensaft hinzugeben. 10 Minuten unter verschlos-

senem Deckel köcheln lassen.

Fertig!
Guten Appetit



29



Sportmassage im ENJOY! Schwanheim

Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psychologischen Befinden
- Es werden tiefliegende Muskeln bearbeitet

Zeitpunkt:

- Wenn der Muskelkater vorbei ist
- vor dem Sport
- 1-2 Tage nach dem Sport

Geeignet für:

Alle, die eine intensive Massage mögen

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 € |

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?

Das Gefühl der Unzufriedenheit überkommt uns manchmal ganz plötzlich, manchmal schleichend – und oft wissen wir gar nicht so genau, was es verursacht hat. Der Psychoanalytiker Dr. Hans-Joachim Maaz erklärt, was Narzissmus damit zu tun hat. Eine Seite unserer Persönlichkeit, über die wir bislang nur wenig wissen.

Wie sieht die Behandlung von Narzissmus aus?

Der Psychotherapeut rekonstruiert mit dem Patienten dessen Vergangenheit. Also beispielsweise wie er von seinen Eltern behandelt worden ist und welche Erfahrungen er in der Schule gemacht hat. Die Erinnerungen an diese Geschichten sind in der Regel mit erheblichen Gefühlen verbunden. Oft entstehen narzisstische Störungen, weil der Patient in seiner Kindheit massiv gekränkt oder eingeengt wurde. Oder der Auslöser war die „narzisstische Wut“, wie wir Therapeuten es nennen. Sprich, dass man nicht so gewürdigt und geliebt wurde, wie man

es gebraucht hätte. Diese Gefühle in der Therapie zum Ausdruck zu bringen, trägt schon erheblich zur inneren Entspannung bei.

Wie lange dauert die Therapie?

Das ist ein Prozess von etwa 2-3 Jahren.

Gibt es auch einen gesunden Narzissmus?

Ja, Ein gesunder Narzissmus heißt, dass ein Mensch sich selbst akzeptieren und wertschätzen kann und ist gleichzusetzen mit einem gesunden Selbstbewusstsein. Ein Mensch mit einem gesunden Narzissmus kann gut einschätzen, was seine Fähigkeiten sind, und akzeptiert aber auch, was er nicht kann. Sein Ehrgeiz ist normal, er kann objektiv bewerten, ob er etwas gut gemacht hat, und kann daraufhin entspannen. Das ist die gesunde Form des Narzissmus.

Welche Vorteile hat ein gesunder Narzissst?

Menschen, die keinen ständigen inneren Antrieber haben, sind entspannter, zufriedener und glücklicher. Sie leben mit Anspannung und Entspannung, mit Tätigkeit und Ruhe. Solche Menschen sind auch sozial angenehm. Sie sind empathisch, können andere Menschen gut verstehen und akzeptieren, können auch Fremdes annehmen. Sie sind also im Grunde genommen die Menschen, die eine gute Partnerschaft, aber eben auch ein gute demokratische Gesellschaft tragen.

Buchtip:

„Die narzisstische Gesellschaft: Ein Programm“ von Dr. Hans-Joachim Maaz, dtv, 23 Seiten, 9,90 Euro

Quelle:
Good Health 5/2015

Unser wunderschöner Wald – Sommer 2025

Schau ich des Morgens aus dem Fenster,
erblick ich schon im hellen Morgenlicht,
wie unser wunderschöner Wald erwacht,
und sich die Sonne in den Zweigen bricht.

Gleich einem Lichterspiel, so deucht es,
schwebt das frische Blätterwerk gerade
wie im Tanz.
Und eine zarte, leichte Windesprise
verleiht diesem Anblick Eleganz.

Aus dem Unterholz lugt scheu ein junges
Rehlein,
und viele Vögel zwitschern fröhlich ihr
Melodien.

Kleine Häschen hüpfen übermütig keck
am Waldesrand,
über Wiesen sanfte Blumendüfte wehn.

Dieser Zauber schon am frühen Morgen,
lässt mein Herz vor Freud zerspringen..
Zufriedenheit kommt aber erst,
wenn man sich erfreu`n kann an solchen Dingen.

Winfried Raddatz

Danke Winfried—wie immer super!

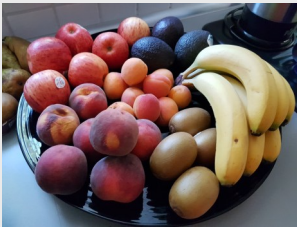


ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

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



Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Über kaum einen anderen Lebensbereich gibt es so viele Mythen und Falsch-aussagen wie über unsere Nahrung. Good Health unterzieht die wichtigsten Behauptungen einem Fakten-Check.

34. Säfte sind hochwertiger also Limo

Klar, in einem Glas Orangensaft stecken viel mehr Vitamine als in einem Glas Orangen.Limo. Aber was ist mit den Kalorien? „In einem Liter Saft befinden sich etwa genauso viele Kalorien wie in einem Liter Cola oder Limonade: nämlich durchschnittlich 500 Kilokalorien“, sagt Professor Volker Schusdziarra, Leiter der Ernährungsambulanz im Zentrum für

Prävention, Ernährung und Sportmedizin am Münchner Klinikum.

„Ein Liter Saft hat also etwa so viele Kalorien wie eine Hauptmahlzeit“, sagt Ernährungsmediziner Schusdziarra. „Im Gegensatz zu fester Nahrung sättigen Kalorien aus Flüssigkeiten jedoch nicht, weil sie den Magen nach kurzer Zeit wieder verlassen. Fünf große Äpfel machen satt, ein Liter Saft aber nicht.“ Zum Durstlöschen empfiehlt es sich daher, Saft mit Wasser im Verhältnis von eins zu mindestens zwei zu mischen.

32. Ohne Brötchen ist Burger unbedenklich

Das Brötchen ist nur ein winziger Teil dieser Che-

miebombe. In einem Hamburger stecken mehr als ein Dutzend Zusatzstoffe: Emulgatoren, Säureregulatoren, Verdickungsmittel. Manche sind für Kleinkinder verboten. Der Konservierungsstoff E211 kann sogar Asthma-Anfälle auslösen.

35. Sahne ist ungesund

Sahne enthält die fettlöslichen Vitamine A und D, Milcheiweiß und viele Fette—also Stoffe, die ein Körper braucht, um gesund zu bleiben.

Zwar hat Sahne rund 300 Kalorien pro 100 Gramm, aber man kann sie ja in Maßen genießen!

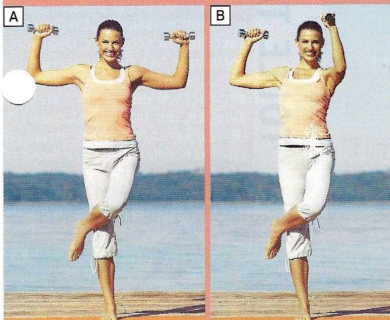
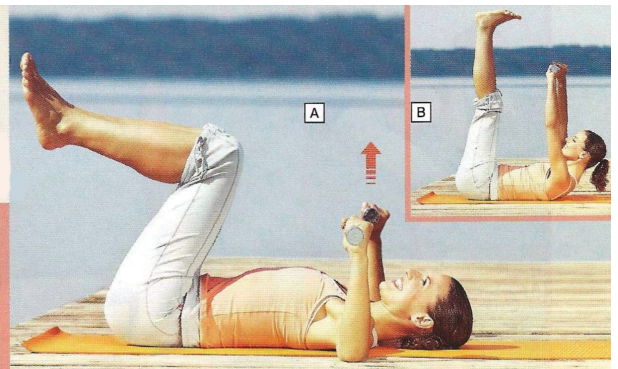
Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Schönes Dekolletee

SCHÖNES DEKOLLETEE

HOCHGEFÜHL Auf den Rücken legen. Beine angewinkelt heben und in der Luft halten. Oberarme liegen auf Schulterhöhe am Boden auf, Unterarme nach oben anwinkeln, Daumen nach unten (A). Bauchspannung aufbauen. Jetzt gleichzeitig Beine und Arme nach oben strecken. Dabei Kopf und Schulterblätter vom Boden lösen (B). Kurz halten. Zurück zu A, 10 x. **Dehnt die Beine, stärkt den Bauch, formt den Busen.**



ADLER Gerade stehen. Das Gewicht auf rechts verlagern. Linkes Bein angewinkelt vor dem rechten kreuzen, die Wade etwas oberhalb des linken Knies anlegen. Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Unterarme nach oben anwinkeln. Die Finger zeigen nach vorn (A). Den linken Ellbogen nach vorn führen (B). Dann den rechten (C). Linken zurück, dann rechten. 15 x je Seite. **Strafft die Brust und fördert Ihre Koordination.**

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!