



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 9/2026

1. September 2026

Themen in dieser

Ausgabe:

- Scheine für Vereine sammeln
- Gedicht von Winfried Raddatz
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 8 chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln
- Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?
- 6 goldene Regeln für gesunde Augen
- Feine Fitness-Küche
- Thai- und Sportmassage im ENJOY!
- Die Kraft des Hafers
- Keine Chance dem Muskelschwund
- Reinigen mit Backpulver
- Befreie Deine Hüfte
- Fitnessübung des Monats

Scheine für Vereine ist zurück

Bitte unterstützt auch in diesem Jahr wieder unseren Rehasportverein Schwanheim e.V. mit dem Sammeln von Scheinen für Vereine bei REWE, nahkauf und toom. Einfach in den Briefkasten werfen, abgeben oder per Whatsapp auf 069-98558880 schicken. Danke für Eure Unterstützung im Voraus.

Jeder einzelne Schein zählt!!!

Auch wir profitieren davon, da die Prämien ja auch uns zur Verfügung stehen..

Euer Team vom ENJOY!

Rehasportverein Schwanheim e.V.

Ihr kompetenter Partner für Rehabilitationssport!

Kurszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:30 - 12:30 Uhr					
12:30 - 13:30 Uhr					
16:00 - 17:00 Uhr					
17:00 - 18:00 Uhr					
20:00 - 21:00 Uhr					
07:30 - 08:30 Uhr					
09:30 - 10:30 Uhr					

Unterstützt uns mit euren Vereinesscheinen!

Spaß verbindet – Sport vereint: Sammelt Scheine mit uns und ermöglicht uns damit tolle Gratisprämien!

Vereinesscheine gibt's vom 07.09. bis 11.10.2026

*Ausgabe der Vereinesscheine bis 11.10.2026, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinevereine



Impressum:

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

Begegnungen — von Winfried Raddatz

Es gibt Situationen schier im Leben, da will man keinen Menschen seh'n, will nicht Händeschütteln oder grüßen, will einfach nur vorübergeh'n. Doch urplötzlich, quasi über Nacht, trifft man einen alten Freund. Und weil das spontan gescheh'n, hat dieser „Zufall“ Spaß gemacht. Auch eine gewollte Be-

gegnung hat was Gutes, man klärt Probleme, tauscht sich aus. Die eigenen Sorgen sind vergessen, zufrieden kommt man dann nach Haus. Doch Begegnungen sollt` man stets vermeiden, wenn Peinlichkeiten programmiert, wenn das Gegenüber hämisch dich belächelt, und dich vor and`ren noch blamiert. Bei Begegnungen, egal

auf welche Art, sollt` man eines stets bedenken: „Ein falsches Wort, `ne falsche Geste, ist später nicht mehr einzulenen.“ Sich im ird`schen Dasein zu begegnen ist schicksalhaft so vorgeh'n. Es ist Bestandteil uns`res Lebens, und garantiert ein Fortbesteh'n. Danke Winfried für das Gedichtchen!



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.

Bluthochdruck

Es gibt eine Reihe sehr guter Medikamente, die helfen. Die naturheilkundliche Behandlung richtet sich nach der Ursache. Mancher hat Bluthochdruck, obwohl er sportlich ist, und zwar aufgrund seiner Gene und/oder fleischlastiger Kost. Dann nützt nur eine Ernährungsumstellung. Ein anderer ernährt sich gut, hat aber beruflichen Stress—in diesem Fall erzielen Yoga, Meditation und Tai-Chi die größten Erfolge. Wirksam ist ein Heilfasten zweimal im Jahr und/oder ein In-

tervallfasten (z.B. 14 Stunden verlängertes Nachtfasten). Auch vegetarische oder vegane Kost senkt den Blutdruck.

Arterienverkalkung

Wer nichts ändert, bei dem verlängert sich die Lebenserwartung auch durch Eingriffe wie Stent-Op nicht. Mit dem Rauchen aufzuhören ist der wichtigste Schritt. Die Naturheilkunde setzt auf vegetarische, ballaststoffreiche Ernährung und viel Bewegung. Für das Gefäßtraining sind wechselwarme Wasseranwendungen sinnvoll. Außerdem: Stress reduzieren, Ausdauertraining und Ruhephasen unterstützt durch gezielte Entspannung (z.B. Yoga, Achtsamkeitsübungen). Bei einer leichten Herzschwäche

können Heilpflanzen wie Weißdorn helfen.

Arthrose

Traditionelle Therapien sind hier besonders wirksam. Die Blutegeltherapie lindert vor allem bei einer Kniearthrose oft monatelang die Beschwerden, aber auch die Daumengelenks- oder Schulterarthrose. Heilfasten hemmt Entzündungen und reduziert chronische Schmerzen. Akupunktur wirkt schmerzlindernd bei einer Knie- und Schulterarthrose. Bei Hüftarthrose erzielt allerdings ein künstlicher Gelenkersatz die besten Erfolge

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!

Liegt es vielleicht auch daran, dass sich Frauen mehr Sorgen?

Grübeln ist — zumindest in der Forschung — klar vom Sorgen zu unterscheiden. Beim Sorgen geht es um die Zukunft: Was ist, wenn mir dieses oder jenes passiert? Sorgen befasst sich also mit „was ist, wenn?“-Fragen. Grübeln orientiert sich an der Vergangenheit oder Gegenwart und

setzt sich mit Warum-Fragen auseinander. Warum ist mir in der Vergangenheit dieses oder jenes passiert? Warum ist in der Gegenwart das und dass eingetreten? Aber: Im realen Denken spielen diese Prozesse in der Regel eng ineinander.

Wir können also festhalten: Grübeln führt zu nichts und kann sogar krank machen.

Trotzdem verfallen wir immer wieder ins Grübeln. Warum?

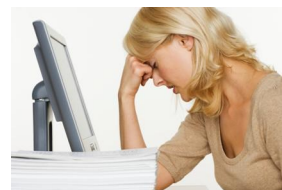
Weil uns das Grübeln etwas verspricht. Das mag uns nicht vollständig bewusst sein, wir setzen uns nicht hin und sagen: Super Idee, jetzt grübele ich eine Weile.

Aber in Studien konnte gezeigt werden, dass ein Großteil der Grübler durch solche Versprechen zum fortgesetzten Grübeln verführt werden: Es wird mir helfen, doch eine Idee zu bekommen, ich kann doch jetzt nicht aufhören.

Oder so Ideen wie: Nachdenken zeichnet mich als tiefsinnigen Menschen aus. Diese Ideen verhindern meist, dass wir rechtzeitig aus dem Grübelprozess aussteigen.

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:

5. Trage eine „Schutzbrille“

Bei starkem Sonnenlicht solltest Du eine Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen. Denke daran vor allem auch, wenn Du in den Wintersport fährst. Beim Schwimmen und bei starkem Wind kann eine Schutzbrille für Deine Augen ebenfalls sehr wichtig sein.

6. Sei körperlich aktiv.

Viele Studien zeigen, dass Bewegung Dein Risiko für Augenerkrankungen wie AMD oder Glaukom senkt. Durch

die verbesserte Blutzirkulation sinkt beispielsweise der Augeninnendruck - und das Körpergewicht. Dadurch reduzierst Du Dein Risiko für Diabetes mellitus und diabetische Retinopathie. Insbesondere sanfte Bewegungen sind gut für Deine Augen: z. B. drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten locker walken oder joggen oder 60 bis 90 Minuten Radfahren. Auch Tanzen, Yoga und Tai-Chi sind geeignet.



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

Feine Fitness-Küche: Rohkost Salat

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

Zubereitung:
ca. 8 Minuten

Nährwerte pro Portion

ca.:

Kcal: 128
Kohlehydrate: 16 g
Eiweiß: 4 g
Fett: 5 g

Zutaten für 2 Personen:

100 g Brokkoli
1 rote Paprika
1 Karotte
20 g gemischte Salatkerne,
Sonnennblume, Kürbis
20 g Honig
Saft einer halben Zitrone

Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen und in
Streifen schneiden. Brok-

koli in kleine Zweige teilen.

Gemüse in eine Schüssel
geben und Salatkerne darüber
geben.

Zitronensaft,
Honig sowie
eine Prise
Salz und
Pfeffer separat
anrühren. Anschließend
über den
Salat geben.
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!

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.

Neue Untersuchungen: viele Antioxidantien

Der Schutz vor Schadstoffen durch einen hohen Gehalt an Antioxidantien blieb lange Zeit unbeachtet. Aus der

Gruppe der Polyphenole identifizierten Forscher kürzlich die Avenanthramide als bedeutend. Diese können Ablagerungen in den Arterien verhindern, den Blutdruck senken und zu einem stabilen Herz-Kreislauf-System beitragen. Zudem hemmen sie Entzündungen und unterstützen die Abwehrkräfte.

Bei Intoleranzen: glutenfreie Flocken

Hafer enthält von Natur aus kaum Gluten. Das Klebereiweiß kann Verdauungsprozesse erschweren und Symptome einer Glutenunverträglichkeit auslösen. Neuerdings gibt es auch glutenfreie Haferflocken, die für Menschen mit Zöliakie und einer chronischen Überempfindlichkeit gegenüber Gluten geeignet sind.



Quelle und Bildquelle: Mylife Apothekenzeitschrift 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!

Eigentlich ist es ein ganz normaler Alterungsprozess: Zwischen dem 45. und dem 90. Lebensjahr verliert ein gesunder Mensch die Hälfte seiner Muskelmasse. Wird sie im Laufe der Jahre allerdings übermäßig abgebaut, sprechen Mediziner von Sarkopenie — umgangssprachlich Muskelschwund. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und

setzt sich aus „Sarx“ (Fleisch) und „Penia“ (Mangel, Verlust) zusammen. „Der Prozess beginnt schon ab dem 30. Lebensjahr, da merkt man ihn allerdings noch nicht“, sagt Dr. Susanne Voigt, Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie am Helios Klinikum Berlin-Buch. „Die stimulierenden Hormone für den Muskelaufbau — Testosteron und das Wachstumshormon (Somatotropes) — nehmen mit dem Alter ab“, erläutert die Expertin. Krankheiten wie Herz- oder Nierenschwäche, Diabetes aber auch Medikamente wie Kor-

tison können den Muskelabbau ebenfalls begünstigen.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da sie ohnehin etwas weniger Muskelmasse haben. Mit zunehmendem Alter stellen sich dann die ersten „Zipperlein“ ein. 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“. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: Mylife Apothekenzeitschrift Nr. 02/25

Reinigen mit Backpulver

Natürlicher Lufterfrischer

Fülle ein kleines Glas mit Backpulver und ätherischem Öl. Platziere es in Schränken, Bädern oder neben Mülleimern.

Grillreiniger-Trick

Streue Backpulver direkt auf den warmen Grill, Schrubbe mit einer Bürste und reinige gründlich.

WC-Reinigungsbombe

Mische 1/2 Tasse Backpulver mit 1/4 Tasse Zitronensäure. Gib die Mischung in die Toilette, lasse sie sprudeln und spüle anschließend.





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.

Und wenn man Probleme hat, einen Bereich zu finden, der nicht schmerzt?

Das kann passieren. Gerade

im Bereich des Beckens und der Hüfte haben die Patienten manchmal eine äußerst eingeschränkte Körperwahrnehmung. Dann fühlt es sich so an, als sei der Schmerz überall. Diesen Patienten bieten wir einen Bewegungs- und Wahrnehmungskurs an, den wir feeldo-Kurs nennen. Dort versuchen wir, wieder ein Körpergefühl zu entwickeln—und zwar mithilfe von Imagination.

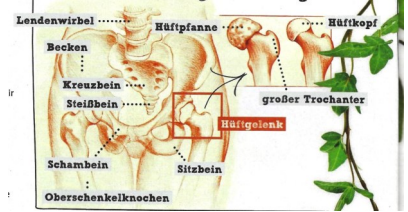
Wie funktioniert das?

Es gibt zum Beispiel eine Übung für das Sprunggelenk am Fuß, die wir „Spuren im Sand“ nennen. Sie stellen sich vor, dass Sie an der Nord- oder Ostsee sind, die Möwen kreischen und die Brandung rollt im Hintergrund, und Sie machen mit Ihrem Fuß imaginäre Abrollbewegungen im Sand. Ähnliche Übungen gibt es auch für die Hüfte.

Und was bewirkt das?

Durch die Imagination ver-

So ist unser Hüftgelenk aufgebaut



bindet sich der Patient ganz bewusst mit seinem Gelenk. Das ist hocheffektiv. Zum Vergleich: Wenn ich meinen Fuß bewege, dann wird er nach etwa 30 Sek. stärker durchblutet. Wenn ich den Fuß jedoch nicht mechanisch bewege, sondern mir nur die Spuren im Sand vorstelle, die er hinterlässt, kann ich die Durchblutung um das 3- bis 5-Fache vergrößern. Durch die bessere Durchblutung wird das Gelenk besser mit Nährstoffen versorgt als bei einer mechanischen Bewegung. Gleichzeitig läuft dabei niemand Gefahr, sich zu verletzen oder zu überanstrengen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Käfer

Käfer Hinsetzen. Füße aufstellen. Hände hinter dem Po aufsetzen, Finger zeigen zum Körper. Oberkörper zurücklehnen, Po vom Boden lösen. Arme beugen, Po senken, nicht ablegen. Wieder hochdrücken. 16 x. Für Trizeps und Schultern.



Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

Quelle und Bildquelle:
Shape Fitness
Zeitschrift