ENJOY! Aktuell

Ausgabe 02/2019 1. Februar 2019

Themen in dieser Ausgabe:

- Winter-Superfood
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Neueste Nachrichten aus der Problemzone
- Winter-Superfood - 2
- Sofort mehr Glückgefühle
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Gewusst wie: Schmutzradierer
- Fitnessübung des Monats
- Die größten Irrtümer bei Diabetes

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

Winter-Superfood

Mit diesen 7 Lebensmitteln überstehst du die Kälte

Das sind die wohl gesündesten sieben Lebensmittel, auf die Du besonders im Winter auf keinen Fall verzichten solltest.

1. Ingwer

Die scharfe Knolle ist ein absolutes Allroundtalent und besonders vielseitig. Ob zur Bekämpfung von Erkältungssymptomen, Entzündungen, Magen- und Darmbeschwerden oder als Gewürz zum Verfeinern von Speisen. Ingwer schmeckt nicht nur super lecker, sondern steckt auch voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe. Diese wirken entzündungshemmend, antiviral und schleimlösend. Nicht umsonst wird Ingwer auch "Aspirin der Natur genannt".

2. Kurkuma

Das gelbe Gewürz ist besonders in der ayurvedischen Küche beliebt. Vollkommen zu Recht, denn auch Kurkuma gilt als natürliches Antibiotikum. Das enthaltene Curcumin hat ähnliche Eigenschaften wie Ingwer und wird in der traditionellen chinesischen Medizin als Aufgussgetränk, zur Bekämpfung von Erkältungen und Infektionen, verwendet. Studien belegen, das Curcumin die Leistung des Immunsystems nachweislich steigert.

3. Knoblauch

Knoblauch wirkt, ähnlich wie Kurkuma und Ingwer, nachweislich entzündungshemmend. Das fanden Forscher bereits 1858 heraus. Das beliebte Hausmittel hilft gegen Infektionen und anderen Erkrankungen, bei denen Dein Immunsystem ordentlich Unterstützung gebrauchen kann. Knoblauch ist besonders reich an Vitamin A, B und C und einer Vielzahl von Mineralstoffen wie Kalium, Jod, Selen, Kalzium, Zink, Magnesium und Eisen. Außerdem desinfiziert Knoblauch den Darm und unterstützt ihn dabei, Krankheitserreger und Abfallprodukte schneller "loszuwerden".

4. Honig

Honig zählt zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Der hohe Zuckergehalt der süßen Masse entzieht Bakterien die Flüssigkeit, was es den kleinen Biestern deutlich schwerer macht, sich unkontrolliert zu vermehren. Honig eignet sich damit besonders gut als "gesunde Süße" für Ingwer-Tees und andere scharfe oder bittere Aufgüsse. Honig sollte nicht über 40°C erhitzt werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

5. Sanddorn

Die Strauchfrüchtchen übertreffen sogar die herkömmliche Zitrone in Punkto Vitamin-C Gehalt um ein Zehnfaches. Sanddorn beugt damit bei regelmäßigem Verzehr Erkältungen und Infektionen vor. Den besonders vitaminreichen Saft gibt es mittlerweile in jedem Reformhaus – auch fernab der stürmischen Küsten.

Weiter aus Seite 4

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 für Erwachsene beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen.
Der Mitgliedsbeitrag für Jugendliche beträgt 15,00 €/Monat.
Das einzelne Training kostet 5,00 €.
Die Kurszeiten für Muskuläres Aufbautraining
Montag: 11:30-12:30 h
Montag: 12:30-13:30 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: 13:00-14:00 h
Mittwoch: 14:00-15:00 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 auch Kurse für „Krebssport"

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

Spruch des Monats:

„Effizienz ist die Faulheit der Intelligenten!"

Quelle: unbekannt

Menü des Monats: Brokkoli-Salat mit Filetstreifen

Proteinbooster: In Kombination mit Cashews und Rind katapultiert sich der Brokkoli für Sportler an die Spitze.

Zutaten für 2 Personen
300 g Brokkoli
Salz, Pfeffer
1 Schalotten
40 g Cashewnüsse
100 g Biochinakohl
1 Biozitrone
1 EL Honig
1 EL Senf
3 EL Olivenöl
150 g Rinderfilet

Zubereitung:
Brokkoli waschen, putzen, Röschen abteilen, Strunk schälen und klein schneiden. Brokkoli in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Dann abgießen. Schalotte abziehen, fein würfeln. Cashewnüsse grob hacken. Chinakohl in Streifen schneiden.
Zitrone waschen, etwas Schale abreiben, Saft aus-pressen. Zitronensaft, Honig, Senf, 2 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen.
Rinderfilet in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filet, Schalotte und Cashewnüsse darin unter Rühren ca. 2 Minuten lang kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Brokkoli und Chinakohl ins Bratfett geben, 2 Minuten braten. Gemüse auf Teller verteilen, Filetmischung darauf anrichten. Mit dem Dressing anmachen, servieren. Zitronenschale darüberstreuen. Schmeckt warm oder kalt.

Guten Appetit!!

Jeden Monat ein neues Rezept !
Quelle und Bildquelle. https://www.fitforfun.de/rezepte/brokkoli-salat-mit-filetstreifen-und-honig-senf-dressing

Umwelt Aktion

Hol´ Dir Deinen

"Shake to go"-Mehrweg-Becher!!!

Du kaufst eine 10er Karte

- Eiweiß-Shakes 0,5 l für 19,00 €

oder eine 15er Karte

- Eiweiß-Shakes 0,3 l für 21,00 €

und bekommst einen Mehrweg-Becher von uns gratis dazu, damit wir zusammen zukünftig Müll vermeiden.

Neueste Nachrichten aus der Problemzone

Quelle und Bildquelle:
Weltbild
„100 Zehn-Minuten-Übungen“

Wie entsteht eine Problemzone?

Der volle Terminkalender

Gesundes Kochen und regelmäßige Bewegung kosten Zeit. Woher diese Nehmen? Egal ob im Beruf oder in der Familie, der Terminkalender platzt aus allen Nähten. Und jetzt sollst Du zeit für mehr Bewegung und gesunde Ernährung finden! Unmöglich? Keineswegs!

Wenn Du die folgenden Verhaltensregeln beherzigst, sollte es Dir eigentlich leicht fallen, zusätzlich Zeit und Motivation für Dein Training zu finden.

4 Regeln für ein erfolgreiches Training

Regel 1: Prioritäten setzen

Mach Dir eine Aufstellung davon, was Dir ganz persönlich wichtig ist. Und unterteile in Kategorien: A = wichtig, B = weniger wichtig und C = unwichtig. Dieser Zeitaufwand lohnt sich, um sich bewusst zu werden, was wirklich für Dich zählt.

Weiter in der nächsten ENJOY Aktuell

Winter-Superfood

Quelle:
https://www.fitforfun.de/news/superhelden-the-best-of-superfood-266967.html

6. Kohl

Es klingt banal, aber Kohl ist nicht nur besonders reich an Antioxidantien und Vitamin C, sondern hat ebenfalls eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung und unterstützt Dein Immunsystem im Kampf gegen feindliche Erreger. Das Wintergemüse schmeckt wunderbar als Beilage, im Smoothie oder im Salat. Also ist es an der Zeit, mal wieder in Omas Kochbüchern zu blättern.

7. Rote Bete

Die rote Knolle ist ein absoluter Virenkiller! Diese Eigenschaft hat sie ihrem roten Farbstoff Betanin zu verdanken, der entzündungshemmend und ebenfalls antibakteriell wirkt.

Wer anfällig für Viren oder Grippale Infekte ist, sollte Rote Bete besonders häufig essen.

Wegen des hohen Eisengehalts greifen Frauen während ihrer Menstruation gerne zu der roten Wunderwaffe.

Rote Bete gibt Deinem Immunsystem einen ordentlichen Kick, ist gut für dein Gehirn und ein natürlicher Wachmacher – Herbstmüdigkeit adé!

Sofort mehr Glücksgefühle! Den Alltag schöner machen

Quelle und Bildquelle:
Lisa 22/2018

Hüpf`doch mal!

Ob mit Gummiball oder Springseil oder einfach nur so:

Wenn man mal so richtig ordentlich herumhüpft, wirkt das wie ein Gute-Laune-Booster. Es werden Endorphine freigesetzt, Stresshormone abgebaut und zudem verbessert sich die Durchblutung.!

Nähe spüren

Freunde—sie verlängern laut Studien unser Leben nicht nur, sie machen uns auch glücklich. Sie trösten uns und mit ihnen können wir das Leben in all seiner Fülle genießen. Im Alltag und bei besonderen Highlights: Bei einer gemeinsamen Koch-Orgie, einem Ausflug oder richtig albernen Aktionen schaffen wir kostbare Erinnerungen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Regeln zum gezielten Abnehmen

Umstellen des Tagesablaufs

Kaum zu glauben, aber wahr: mit ein wenig Geschick kann sogar Deine Tagesplanung zugunsten Deiner Diät wirken. Das beginnt schon nach dem Aufwachen. Sorge mit ganz viel Licht für einen guten Start in den Tag — gerade in der dunklen Jahreszeit. Der Lichteinfall auf die Netzhaut stimuliert eine Gehirnregion, die für den Stoffwechsel verantwortlich ist. Manche investieren in ausgeklügelte Wecksysteme, die mit Licht arbeiten — da kommt man schnell auf Hochtouren.
Drehe tagsüber die Heizung nie voll auf— schließlich kann Dein Körper Wärme produzieren und dabei noch Extra-Kalorien verbrennen.

Wusstest Du, dass die besten Fatburner buchstäblich über Nach wirken? Wachstumshormone sorgen, während Du schläfst, für eine starke Fettverbrennung im Körper.

Stoffwechsel auf Trab bringen

Omas Liegestützen nach dem Aufstehen am offenen Fenster waren gar nicht so verkehrt, denn sie belasten den ganzen Körper gleichmäßig und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Einige Kniebeugen erfüllen den gleichen Zweck. Aufzüge sollten für alle, die abnehmen wollen, tabu sein. Treppensteigen ist auch ideal, wenn man den Kreislauf in Schwung bringen will. Mach in der Mittagspause einen Spaziergang!

Lass Dich nicht stressen!

Dauerhafte psychische Belastungen machen nicht nur krank, sie bremsen auch die Fettverbrennung und veranlassen den Körper zusätzlich, Fettdepots anzulegen. Zum Abnehmen lohnt es sich also auch privat mal so richtig und bewusst auszuspannen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle: "fit und Gesund" Fatburner

Gewusst wie: Das alles kann ein Schmutzradierer!

Der kleine Schwamm ist ein echtes Wunderding— aber man muss ihn trotzdem vorsichtig einsetzen…

Das alles kann er!
2. Gartenmöbel: Ob Fettflecken auf dem Tisch oder Vogelkot auf dem Stuhl — für den Schwamm kein Problem.

3. Böden: Schuhabrieb auf PVC-, Laminat- oder Parkettfußböden gehört der Vergangenheit an (bitte vorher testen, ob der Boden die Scheuerwirkung verträgt!!!)

4. Besteck: Wird mühelos auf Hochglanz poliert.
5. Auto: Lenkrad, Armaturen und Kunststoffflächen werden ohne zusätzlichen Reiniger tadellos sauber.
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle: Lisa 22/2018
Bildquelle: Amazon

ENOY! 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:
100 Zehn-Minuten-Übungen
Christof Baur, Bernd Thurner
Weltbild Verlag

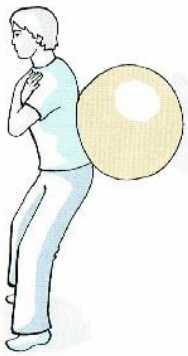
Fitness-Übung des Monats: Oberschenkelvorderseite

Viel Spaß beim Üben!

Ausgangsposition

Stellen Sie sich eine Schrittlänge entfernt vor eine Wand, und drücken Sie mit dem unteren Rücken einen Gymnastikball dagegen.

Überkreuzen Sie die Arme vor dem Körper, und gehen Sie etwas in die Knie.



Endposition

Gehen Sie nun in die Hocke, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Achten Sie darauf, dass der Ball fest im Bereich der Lendenwirbelsäule bleibt und nicht nach oben oder unten wegrutscht. Beugen Sie die Knie maximal um 90 Grad.

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team

Die größten Irrtümer bei Diabetes

Um die Stoffwechselstörung ranken sich viele Mythen. Doch viele davon sind wissenschaftlich längst widerlegt. Was Betroffene wissen sollten:
Nur alte Menschen bekommen Diabetes? Dass es sich hierbei um einen Irrglauben handelt, ist heute den meisten bekannt. Doch was ist mit anderen Glaubenssätzen, die zum Thema Diabetes im Umlauf sind? Einige von ihnen können wir getrost vergessen.

Mythos 1:
Die Symptome sind leicht zu erkennen
Leider nicht, Zwar sind vermehrter Durst und Hunger sowie starker Harndrang und Müdigkeit typische Symptome. Doch bei vielen Diabetikern treten diese gar nicht auf. Und andere, ungewöhnliche Anzeichen werden übersehen — etwa extrem trockene Haut, Juckreiz oder eine erhöhte Infektanfälligkeit. Ärzte raten: Weil ein unbehandelter Diabetes dauerhaften Schaden anrichten kann, sollte man auch bei leisem Verdacht die Werte checken lassen.

Mythos 2:
Diabetes ist eine heilbare Krankheit
Bislang nicht. Für Diabetes Typ 2 gilt: Haben die Körperzellen erst einmal „verlernt", den Zucker aus dem Blut einzuschleusen, ist dieser Vorgang nicht mehr umkehrbar. Lediglich das Fortschreiten der Krankheit lässt sich bremsen. Für Patienten mit Typ-1-Diabetes, für die bisher keine Heilungsaussichten bestanden, gibt es jetzt jedoch neue Hoffnung: Britische Forscher fanden heraus, dass ein bereits etablierter Blutdruck-Senker bei einigen Betroffenen die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse wieder anregt.
Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
tina