



Ausgabe 06/2019

1. Juni 2019

Sommerzeit – Saunazeit !?!

Themen in dieser Ausgabe:

- Sommerzeit — Saunazeit
- ENJOY!-Flohmarkt
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Was sich hinter Körpersignalen verbirgt
- Jetzt frisch am Markt
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Beauty-Tipp
- Fitnessübung des Monats
- Tipps für den Notfall

Wie jedes Jahr, werden wir in den Sommermonaten die Sauna nur auf Anfrage einschalten, da wir nicht unnötige Energie verbrauchen wollen.

Bitte sagt gleich beim Einchecken, ob Ihr in die Sauna wollt; dann schalten



wir sie gerne für Euch ein.

Euer Team vom ENJOY!

ENJOY! - Flohmarkt - viele neue Sachen sind da!!!



Der ENJOY! Flohmarkt ist täglich geöffnet. Ihr könnt Euch also jederzeit vor oder nach dem Training umschauen! Reinschauen lohnt sich

Euer ENJOY! Team



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. 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 sind:
 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: 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 auch Kurse für „Krebssport“

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

Spruch des Monats:

„Das Lächeln, das Du aussendest, kehrt zu Dir zurück!“

Quelle:
Aus Indien

Menü des Monats: Spargelragout mit Reis

Zutaten für

2 Portionen:
 100 g Naturreis parboiled
 25 g gehobelte Mandeln
 Salz
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 EL Rapsöl
 20 g Sojamehl
 200ml ungesüßte Mandelmilch
 Pfeffer
 600 g Spargelstücke (gedämpft)
 Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Den Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenen Wassers garen. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.

Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, schräg in dünne Schei-



ben schneiden. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Mit dem Sojamehl bestreuen und gut verrühren, dann die Mandelmilch unter Rühren angießen. Leicht dicklich werden lassen.

Spargelstücke unterrühren, das Ragout mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit dem Reis anrichten.

Die gerösteten Mandeln obenauf streuen.

Tipp: Abgeseihten Spirellsud kalt stellen und für ein Gemüsegericht als Brühe verwenden.

Guten Appetit!

Jeden Monat ein neues Rezept!
 Quelle und Bildquelle:
 Eathealthy
 Juni/Juli 2015



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.





Quelle :
unbekannt

Was sich hinter den Körpersignalen verbirgt

Haarausfall, Herpes, Pickel oder Besenreiser

Vermeintliche Schönheitsfehler wie Pickel, Haarausfall oder Besenreiser können auch ein Signal unseres Körpers sein: „Mir fehlt etwas!“ oder „Kümmere Dich mehr um mich!“

Pickel:

Wenn die Talg- und Hornzellproduktion gestört ist, entstehen die Pusteln. Vitamin A

(steckt z.B. in Karotten, Eigelb, Spinat und grünem Salat) greift regulierend in diesen Prozess ein. Zusätzlich: Lieber öfter Fisch als Fleisch essen. Die in den Meerestieren enthaltenen Omega-3-Fettsäuren produzieren Gewebeshormone, die entzündungshemmend auf die Haut wirken.

Haarausfall:

Haare bestehen fast ausschließlich aus Ei-

weiß. Unerklärlicher Verlust kann daher auf ein Defizit an Aminosäuren im Körper hindeuten.

Hormonbedingte Veränderungen wie Schwangerschaft oder erblich bedingter Haarausfall werden durch die vermehrte Aufnahme nicht beeinflusst.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Jetzt frisch am Markt: Erdbeeren, Möhren u.v.m.



Husch, husch ins Körbchen, ihr knackigen Schätzchen! Gemüse und Obst kommen nun aus der Region und überzeugen mit extra viel Aroma!



Bundmöhren

Das junge Gemüse ist blitzschnell fertig, da es nicht geschält werden muss.

Blumenkohl

Hinterlässt weniger „Duftmarken“, wenn man drei bis vier Walnusshälften mitkocht!

Erdbeeren

Schmecken köstlich mit etwas gehacktem, eingelegtem grünen Pfeffer.

Kerbel

Kerbel schmeckt prima zu Fisch, Geflügel, Kalbfleisch, Eiergerich-

ten, Salaten, jungem Gemüse und in leichten Süppchen.

Kohlrabi

Deckt schon mit einer halben, mittelgroßen Knolle den Tagesbedarf an Vitamin C.

Lollo rosso

Versorgt uns mit reichlich Anthocyanen, die als Bioaktivstoffe die Blutgefäße schützen.

Mangold

Ist jetzt noch frühlingstypisch und kurz gedünstet mit Zimt, Weißwein und Parmesan toll zu Pasta.

Stachelbeeren

Leicht herb und süßsauer schmecken Stachelbeeren einfach wunderbar auf Kuchen, in Tortenfüllungen oder Kleingebäck, besonders wenn noch Baiser ins

Spiel kommt. Sie überzeugen als Kompott und geben Konfitüren Aroma.

Eiskalter

Kräutervorrat

Die Ernte von Kerbel & Co auf dem Balkon oder im Garten ist üppig ausgefallen?

Dann die Kräuter am besten klein hacken, in Eiswürfelbehälter füllen, mit etwas Wasser aufgießen und einfrieren. So bleiben sie lang frisch.



Quelle und Bildquelle:
Lisa 23/2018

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

Hier die wichtigsten Substanzen sowie ihre Vorzüge und eventuelle Gefahrenmomente!

Adrenokortikotropin

Dieser wichtige Fatburner — ein Hormon — wird vom Körper selbst in der Hirnanhangdrüse gebildet und sorgt unter anderem dafür, dass Fett aus den körpereigenen Depots zur Verbrennung bereitgestellt wird. Um allerdings ausreichend Adrenokortikotropin, kurz ACTH genannt, bilden zu können, braucht unser Körper viel hochwertiges Eiweiß und Vitamin C. Bei Unterversorgung mit diesen wichtigen Nährstoffen sinkt auch der

ACTH-Spiegel im Blut, und die für eine schlanke Figur so wichtige Fettverbrennung wird gedrosselt.

Bitterstoffe

Die verdauungsfördernde Wirkung der Bitterstoffe ist schon seit Jahrhunderten bekannt, schließlich enthalten viele Magenbitter und Kräuterliköre diese nützlichen Substanzen. Bitterstoffe sind zum Beispiel in Gemüsen wie Artischocke



und Schikoree, aber auch in Kräutern wie Löwenzahn, Wermut oder Tausendgüldenkraut und in einigen Aperitifs wie Campari



oder Aperol enthalten.



Sie helfen tatsächlich, die Gallenproduktion und den Gallefluss anzuregen und tragen so zu einer reibungslosen Verdauung bei. Die Fettverbrennung oder gar den Abbau von Fettdepots regen sie allerdings nicht an.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

Beauty-Tipp: Schokoladen-Peeling für zarte Haut

Du benötigst:

1 Tasse braunen Zucker und 1 EL Kakaopulver.

Was es bewirkt:

Die Antioxidantien der Schokolade machen die Haut zart. Die Zuckerkristalle entfernen raue, abgestorbenen Hautzellen.

So geht's:

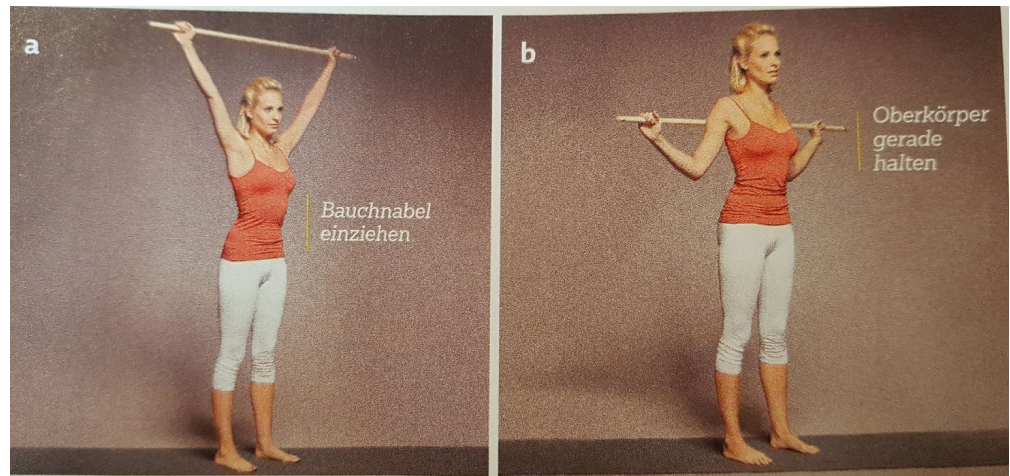
Zucker mit Kakaopulver mischen und langsam Wasser unterrühren, bis sich ein cremiger Brei bildet. Den Körper komplett mit der Masse massieren. Damit es nicht so schmiert, am besten in der Badewan-

ne, danach gut abdu-
schen.



Quelle: Unbekannt

Fitness-Übung des Monats: Brustöffner



**Für Schreibtischtäter:
Die Übung beugt einem
Rundrücken vor.**

b) Stange langsam hinterm Rücken absenken, 30 Sek. halten.

Haltung:
Nicht ins Hohlkreuz fallen!!

a) Hüftbreit stehen. Bein-
senstiel möglichst breit
greifen und über Kopf
strecken.

2-3 mal wiederholen.

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

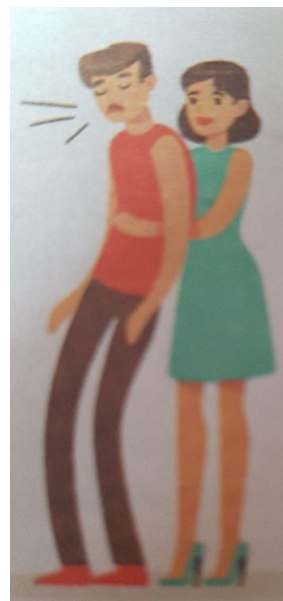
Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Tipps für den Notfall: Vergiftung und Krampfanfall

Unterzuckerung: Fruchtsaft geben

Ob zu wenig Insulin oder zu große Anstrengung: Sinkt bei Diabetikern der Blutzuckerspiegel, warn der Körper oft mit Zittern, kaltem Schweiß, blasser Haut und Schwindel. Jetzt wird's Zeit für Traubenzucker, Limo oder Fruchtsaft. Zudem sollte man den Betroffenen mit erhöhtem Oberkörper lagern.



Erstickungsanfall: Rettungs-Griff

Erwachsene bittet man, sich über eine Stuhllehne nach vorn zu beugen. Kommt trotz Klopfen nichts heraus, wendet man den Heimlich-Handgriff an: Stelle Dich Hinter den Betroffenen und führe wiederholt einen starken Druck auf den Oberbauch durch, bis der verschluckte Gegenstand herauskommt.