



# ENJOY! Aktuell



Ausgabe 7/2025

1. Juli 2025

## Themen in dieser Ausgabe:

- Butterfly, die neue Studio-App
- Das macht straff—Das können wir selbst tun
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 10 Feinde der Schönheit
- Kräuter & Co.
- Sprühköpfe sammeln
- HERMES Paketshop
- Starthilfe für mehr Bewegung
- Sportmassage im ENJOY!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Die Selbstheilungskraft der inneren Stimme
- Fitnessübung des Monats
- Die Liebe  
Ein Gedicht von Winfried Raddatz

## Butterfly — die neue Studio-App

Ab sofort könnt Ihr unsere neue Studio-App nutzen. In den letzten Tagen habt Ihr eine E-Mail mit dem Link und den Nutzerdaten bekommen.

Wer keine E-Mail von uns erhalten hat, bitte im Studio Eure E-Mail kontrollieren lassen bzw. hinterlegen lassen, dann senden wir Euch sofort den Link und Eure Zugangsdaten.

Mit der App könnt Ihr Euch am Check-In anmelden über den QR-Code oder via NFC.

Die App zeigt Euch Eure neuen Trainingspläne und Ihr könnt die aktuellen

Kurse einsehen sowie Studio-Infos schnellstmöglich erhalten.

Außerdem sind sehr viele Übungen in der App hinterlegt, teilweise auch mit Videos.

Außerdem könnt ihr Eure Trainingserfolge durch regelmäßige Erfassung der körperdaten und dem Trainingskalender nachschauen.

Zudem gibt es noch den Self-Service: Hier könnt Ihr eine neue Bankverbindung oder bei Umzug Eure neue Adresse eintragen.



Wir wünschen Euch viel Spaß mit der neuen ENJOY!-APP!

## Das macht straff — Das können wir selbst tun

**Niemand ist perfekt! Deshalb lassen wir uns auch nicht einreden, jeder müsste die Figur einer 18-Jährigen haben. Trotzdem stören uns manchmal die kleinen Dellen an Oberschenkeln, Armen und Po. Gerade im Sommer, wenn sie sich an Strand oder Pool kaum verbergen lassen. Zum Glück gibt es ein paar gute Tricks, um sie zu mildern.**

**Wechselduschen regen den Kreislauf an Etwas Überwindung kosten sie schon, dafür sind sie aber sehr ef-**

**ektiv: heiß-kalte Wechselduschen, die den Stoffwechsel und die Durchblutung anregen. Dabei den Wasserstrahl immer von den Füßen nach oben führen und mit kaltem Wasser abschließen. Ein ähnlich gutes Hausmittel sind Bürstenmassagen auf trockener Haut. Allerdings stellen sich Erfolge nur bei regelmäßiger Anwendung ein.**

**Pflege mit Koffein wirkt entschlackend Auch von Anti-Cellulite-Produkten darf man keine Wunder erwar-**

**ten. Aber wer täglich Cremes oder Körperöle mit Koffein, Algen- oder Mohnsamen-Extrakt verwendet, darf sich über ein festeres Bindegewebe freuen. Die Pflegehelfer regen die Mikrozirkulation an, stimulieren den Fettabbau und kurbeln den Aufbau von Kollagenfaser an. Gleichzeitig enthalten sie hautglättende Substanzen.**

**Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell**

### 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: 16:30-17:30 h  
 Donnerstag: 17:30-18:30 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.

Der Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!

### Spruch des Monats:

„Viel haben macht nicht reich. Der ist ein reicher Mann, der alles, was er hat, ohne Leid verlieren kann!“

Quelle: Angelus Silesius

## Die 10 Feinde der Schönheit

**Kaffee, Schoko, Wein. Wir genießen und denken nicht an die Folgen. Sie können schlimm für unser Aussehen sein.** Figurprobleme, Allergien, Fältchen und Pickel. Wie ist das passiert? Ratlos stehen wir vor Waage und Spiegel. Vielleicht wollen wir die Wahrheit nicht wissen, aber sehr oft heißt sie: Wir essen und trinken falsch, sind schlechte Genießer. Bei Tagesrationen macht das kaum was. Pro Monat essen wir unser Körpergewicht. Es lohnt sich, die schlimmsten Sünden zu vermeiden.

### 8. Wurst Der heimliche Dickmacher

Beim Reinbeißen denkt man nicht dran: Eine Bockwurst enthält 25 % Fett. Cevelatwurst hat

43%. Salami- und Mettwurst sogar über 50 %. Wurst ist ein stiller, unterschätzter Dickmacher. Den meisten ist das wurscht, denn sie schmeckt nur deshalb so gut, will sie so fett ist. Die Wurstbarone wissen das natürlich und stopfen weiterhin jede Menge Fett in die Pellen. Es sind sogenannte böse Fette, meist tierischen Ursprungs. Also ungesättigte Fettsäuren, die vom Stoffwechsel nicht verarbeitet werden. Als Schlackenstoffe lagern sie sich im Bindegewebe ab und blockieren den Abtransport der Giftstoffe. Sie sind die wahren Schöpfer unserer Rundungen an den falschen Stellen. **Tipp:** Wir sollten täglich nicht mehr als 80g Fett verbrauchen. Nach der Statistik liegen wir aber

schon bei 140g. Kaufe nur magere Aufschnittsorten: z. B. Corned beef, Roastbeef, magerer Schinken oder Geflügelsülze!

### 9. Zigaretten Wenn Du unbedingt viel älter aussehen willst.

Ein Test mit zwei 30-jährigen Frauen. Eine hat nie geraucht, die andere raucht seit 12 Jahren tägliche 20 Zigaretten. Der Vergleich: Die Rauerin sieht nicht nur 5 Jahre älter aus, sie ist auch organisch um Jahre verbraucher.

**Tipp:** Absoluter Nikotin-Stopp. Wenn Du es nicht lassen kannst: mindestens 1.000 mg reines Vitamin C pro Tag einnehmen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle: Zeitschrift „Petra“

## Kräuter & Co—die natürlichen Schönmacher

**Kamillendämpfe, Gurkenmasken, Lavendelbäder—all das sind wirkungsvolle Schönheitstricks, mit denen sich bereits unsere Großmütter pflegten. Was Du überdies noch mit Kräutern und anderen „Hausmittelchen“ fr Deine Schönheit tun kannst, erfährst Du hier:**

### Kräuter-Spülung für fettiges Haar

Aus zwei Esslöffeln Rosmarin und vier Tassen kochendem Wasser einen Aufguß machen, der nach zehn Minuten abgeseiht wird. Auf das nasse Haar die

„Spülung“ auftragen und ca. drei Minuten einwirken lassen. Das Haar wird locker und glänzend.

### Kamillen-Spülung bringt Glanz ins Haar

Kamille wirkt heilend und duftet zart. Die Kamillenspülung wird wie Kamillentee hergestellt. Blondes Haar bekommt dadurch einen hellen, seidigen Glanz — dunkles Haar wird sanft aufgehellt.

### Petersilientee für Augenkompressen

Petersilie gut gewaschen wird mit einem halben Liter kochendem

Wasser übergossen. Den gefilterten Tee dann als beruhigendes Augenbad oder Kompresse verwenden.

Quelle und Bildquelle:  
Ingrid Handarbeiten  
Heft 7 — Juli 1985

## Eine Bitte an Euch: Sprühköpfe sammeln

Da immer wieder die Sprühköpfe von den Desinfektionsflaschen kaputt gehen, haben wir viele Flaschen, aber kaum Sprühköpfe. Wer von Euch Sprühköpfe von Glasreiniger etc. übrig hat, bitte bringt sie vorbei, dann können

wir die Flaschen weiter benutzen und müssen sie nicht wegwerfen.

Danke schon einmal für Eure Unterstützung.

Euer Team vom ENJOY!



## Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt



haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abge-

geben und abgeholt werden — auch sonntags!!

## Starthilfe für mehr Bewegung!



**Auf die Plätze, fertig, los! Der Vorsatz, aktiver zu werden, scheidet oft schon nach kurzer Zeit. Die My life-Expertin weiß, warum – und wie Du Deinen inneren Schweinhund dauerhaft bezwingst!**

Bewegung statt Sofa. Für Kurzstrecken lieber das Rad nehmen, nicht das Auto. Eigentlich ist klar, was gut für den Körper ist. Und dennoch fällt es so schwer, all das gegen einen eher bequemen, aber leider ungesunden Lebensstil zu tauschen. Das wissen alle, die ihrem Hüftgold den Kampf ansagen und das Fitness-Abo abschließen. Die traurige Statistik: 40 % neuer Vorsätze scheitern schon innerhalb der ersten vier Wochen. Die Sportwissenschaftler und Motivationstrainerin Dr. Silke Schäfer sieht die Gründe dafür in fehlender Motivation, falschen Zielen oder unrealistischer Planung. Wie es dennoch mit dem neuen Vorhaben klappt, erklärt sie im Interview.

Quelle:  
my life 2/2025

### Sollte man sich also mit aufmunternden Sätzen motivieren?

Eher mit positiven Selbstgesprächen: „Es ist normal, dass es am Anfang schwerfällt. Aber ich bin stolz auf mich, wenn ich vom Sofa aufstehe und die Laufschuhe anziehe!“ Jogge ich nach einer Woche etwa 500 Meter ohne Unterbrechung und vorher waren es nur 350, ist das eine tolle Leistung und stärkt mein positives Selbstbild, das ich zum Dranbleiben brauche.

### Zeigt sich nach einer Woche tatsächlich schon eine positive Veränderung?

Ja. Gerade bei Bewegung merkt man sehr schnell, dass sich etwa die Stimmung verbessert. Das sind genau die wichtigen, kleinen Veränderungen, die zum Weitermachen motivieren.

### Darf man sich belohnen, etwa mit Kuchen?

Lieber nicht. Denn das

würde bedeuten, dass ich die ganze Sache nur um des Kuchens willen mache. Besser ist eine Belohnung, die etwas mit dem neuen Lebensstil zu tun hat: Wenn ich fünf Kilometer joggen kann, gönne ich mir eine neue, schicke Laufhose. Oder: Wenn ich jetzt gut trainiere, darf ich am nächsten Volkslauf teilnehmen. Also praktische ein „Upgrade“ für das, was ich sowieso machen will.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

**Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen – ganz nebenbei!**

**Dehnen: 10 Minuten Dehnarbeit kommen einem Sprint über ein Fußballfeld gleich**



## Sportmassage für Frauen im ENJOY! Schwanheim

### Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psycho-emotionalen 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	25,00 €
Rücken/Arme	10er-Karte	200,00 €
Beine	ca. 30 min	25,00 €
Beine	10er-Karte	200,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	45,00 €
Ganzkörper	10er-Karte	400,00 €

Euer Team vom ENJOY!

## 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.

### 10. Alle Trockenfrüchte sind vitaminreich

Es ist tatsächlich so, dass beim Trocknen von Obst kaum Vitamine verloren gehen — aber nur, wenn es nicht geschwefelt wird. Dabei wird es mit Schwefeldioxid (E220) behandelt, um seine helle Farbe zu behalten und die Vermehrung von Mikroorganismen zu unterbinden. Allerdings werden durch die Schwefelung Vitamine wie B1 und Folsäure zerstört. Geschwefelte Lebensmittel können zudem Kopf-

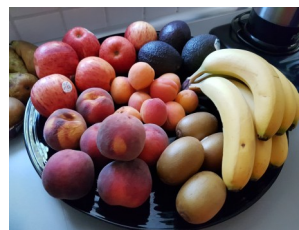
schmerzen, Magenprobleme und sogar Asthma-Anfälle verursachen. Beim Kauf also stets auf die Aufschrift „ungeschwefelt“ achten.

### 11. Bio-Fleisch enthält kein Antibiotika

In konventioneller Fleischhaltung werden Antibiotika prophylaktisch eingesetzt, um den massenhaften Ertrag zu sichern — die Tiere werden also „gesund gespritzt“, obwohl sie gar nicht krank sind. Das ist bei Bio-Fleisch anders. Hier werden Antibiotika zwar nicht als Vorbeugung eingesetzt. Doch sobald ein Tier erkrankt, verschreibt ein Tierarzt auch hier Antibiotika. Dass also Bio-Tiere keine Antibiotika bekommen, ist nicht ganz richtig: Geflügel und Schweine dürfen während ihres Lebens maxi-

mal einmal ein herkömmliches Antibiotikum oder ein Schmerzmittel bekommen, damit der Bauer sie später noch als Bio-Fleisch verkaufen kann. Bei zwei Behandlungen oder mehr darf das Fleisch nur als konventionelle Ware angeboten werden.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
Good Health 5/2015

## Die Selbstheilungskraft der inneren Stimme

### Wie wir glücklicher und gesünder leben, wenn wir lernen, auf unsere Intuition zu hören.

Wir wissen über unsere Gesundheit viel mehr, als wir denken, denn in unserem Unterbewusstsein lagern riesige Erfahrungsschätze, der Fundus für intuitive Schnellschüsse. Wissenschaftler haben die Kraft des Unbewussten enträtselt und dabei die Weisheit unseres Körpers entdeckt. „Die Wissensgrundlage für all unsere Entscheidungen liegt in den Erinnerungsschubladen unseres Unterbewusstseins verborgen.“ sagt der US-Neurobiologe Michael Gazzangia. „Gerade, wenn es um unsere Gesundheit geht oder um die von Menschen, die uns nahestehen, entwickeln wir eine ganz besondere intuitive Intelligenz.“ Gazzangia spricht von einem Beschützer-Gehirn.

### Wie wir unsere Selbstwahrnehmung jeden Tag stärken können

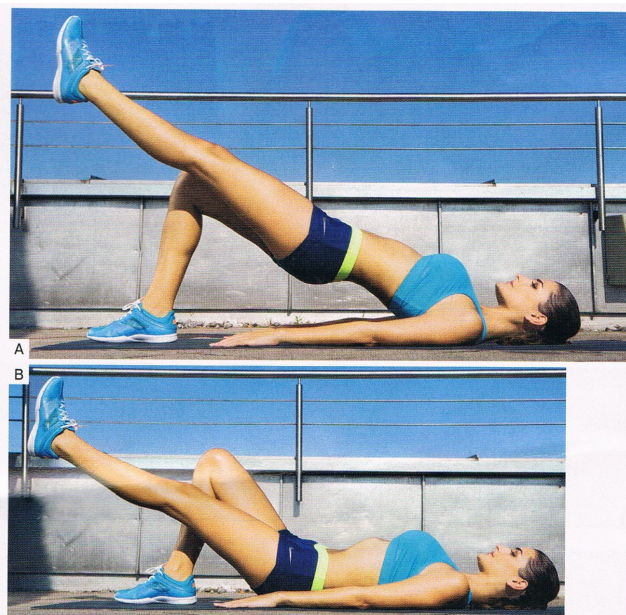
Wir sollten eine partnerschaftliche Beziehung zu unserem Körper pflegen und den ihm innewohnenden Kräften vertrauen, sagt auch der Arzt für Naturheilverfahren, Sven P. Moritz. „Wir können mit unserem Körper zusammen bewusst den Weg zur Gesundheit beschreiten, denn er weiß genau, was er braucht.“ Wenn wir uns fragen, wie es uns gerade geht, dann rufen wir den aktuellen Zustand unseres körperlichen und emotionalen Befindens ab. Normalerweise achten wir erst dann auf unseren Körper, wenn er sich lauter bemerkbar macht — bei Schmerzen, Hunger, Durst, wenn wir Sport treiben, oder wenn wir emotional sehr bewegt sind“, sagt die Achtsamkeitstrainerin Sabine Keßel. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen können wir

lernen, auch subtilere Empfindungen wahrzunehmen, die uns sonst nicht bewusst werden. Damit verfeinern wir unsere Selbstwahrnehmung. Welche erstaunliche Wirkung diese Sensibilisierung auf unser Verhalten hat, konnte der Neurologe A. Damasio zeigen: Demnach gehen Menschen, die (Warn-)Signale des Körpers ignorieren, bei Entscheidungen größere gesundheitliche Risiken ein. Sie sagen z.B. schneller Ja zu einer Operation als Menschen, die auf ihr Bauchgefühl hören. Hirnforscher sprechen von somatischen Markern, von Körperempfindungen, die unser Denken und Handeln begleiten.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:  
Good Health Nr. 5/2015

## Fitness-Übung des Monats: Beckenheber



Line bilden. Linken Fuß abheben und das Bein ausstrecken (A). Langsam das Becken bis kurz über den Boden senken, linkes Bein bleibt in der Luft, anschließend das Becken wieder heben (B) 16 x pro Seite. Viel Spaß beim Üben!

Viel Spaß beim Üben!

In Rückenlage die Beine anwinkeln, Füße stehen auf der Matte. Becken nach oben drücken, bis Oberkörper und Beine eine

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Die Liebe—mystische Betrachtung—von Winfried Raddatz

Gedicht von  
Winfried Raddatz

Danke Winfried für  
das schöne Gedicht

Dein Team vom  
ENJOY! Schwanheim

Die Liebe ist ein Phänomen,  
faszinierend, einfach wunderschön,  
bist du in ihrem Banne mal gefangen,  
wirst du Glückseligkeit erlangen.

Aus dieser Allmacht gibt es kein Entrinnen,  
versinkst in eine and`re Welt.  
Du bist verzaubert, wie von Sinnen,  
und hoffst, dass dieser Zustand hält.

Selige Wonne und ein unbeschreibliches Gefühl,  
umfasst dein Herz im Liebesglück.  
Du schwebst quasi wie auf Wolke  
S i e b e n,  
willst in die Gegenwart nicht mehr zurück.

In der Romantik wurd aus Dichtermund sie hoch gepriesen.  
Gott A m o r war in seinem Element.  
Seine Liebespfeile konnt er ohn

Zag verschießen,  
die Lust auf Liebe fand kein End.

Doch die Liebe hat auch andere Facetten.  
Ursächlich ist sie oft für Kummer,  
Traurigkeit und Schmerzen,  
erbarmungslos zerstört sie deine Seele,  
verbannt das Gewesene tiefst aus deinem Herzen.

Trotz aller dieser negativen Attribute  
bleibt das Wunder L i e b e nach wie vor ein Phänomen.  
sie ist ein wahres Kleinod für uns Menschen,  
macht erst unser Dasein lebenswert und schön.

Winfried Raddatz