



notizen september 2004

Vortragsveranstaltung gemeinsam mit dem Feministischen Frauengesundheitszentrum FFGZ
Frankfurt:

Marianne Krug, Ärztin für Allgemeinmedizin, Frankfurt am Main

„Natürliche Hormonersatztherapie – Was ist das?“

Mittwoch, 29. September 2004, 19.00 Uhr
Ev. Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse 15
60311 Frankfurt am Main (hinter der Schirn)
Unkostenbeitrag: 10,00 €

Im Herbst 2002 verursachte der Abbruch einer großen Studie über Hormonersatztherapie (HRT) in den USA großes Aufsehen und Verunsicherung, da festgestellt wurde, dass das Risiko an Krebs oder Herz-Kreislaufkrankheiten zu erkranken anstieg. Einige Frauen in und nach den Wechseljahren, die diese Therapie über viele Jahre bekamen, haben sie sofort abgebrochen - und erdulden momentan viele heftige Beschwerden. Einige Frauen greifen zu dem medienwirksam angepriesenen "pflanzlichen Hormon" Soya. Häufig ohne die gewünschte Wirkung. Auch Frauen vor den Wechseljahren leiden unter hormonellen Störungen und haben Angst, diese behandeln zu lassen.

Es bleiben viele Fragen offen:

- ☉ Muss ich jetzt meine Wechseljahressymptome aushalten?
- ☉ Darf ich keine Hormone mehr einnehmen?
- ☉ Kriege ich jetzt Krebs, weil ich einige Jahre lang Hormonpflaster getragen habe?
- ☉ Was gibt es für Alternativen?
- ☉ Was ist „Natürliche Hormon-Ersatz-Therapie“(NHRT)?
- ☉ Ist Progesteron dasselbe wie Gestagen?
- ☉ Kann man das Krebsrisiko untersuchen?

Diese Fragen und die, die bei den Zuhörerinnen noch auftreten, sollen an dem Vortragsabend beantwortet werden.



Tipp:

Die Gedanken sind frei. Wir denken ca. 60.000 Gedanken pro Tag, oft immer wieder dasselbe, Ängste, Sorgen, Ärger oder Lust.

- ☉ Wir sind hirnechemisch in der Lage, die Wahrnehmung der Wirklichkeit zu steuern.
- ☉ Was wir denken, bestimmen wir selbst.
- ☉ Wir können uns auch entscheiden, die Gedanken positiver ausfallen zu lassen.
- ☉ Wir haben in jeder Minute des Tages die Freiheit es zu tun.
- ☉ Wir sind was wir denken.

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Krebs-Walk-und-Talk:**
Abendlaufgruppe am Mittwoch, 29.9.2004 entfällt
Vormittagslaufgruppe am Donnerstag, 2. 9.2004, 9.00-11.00 Uhr, begleitet durch M.Krug
- ☉ **Lachyoga4u:**
Eine Stunde für die lächelnde Seele mit Marianne Krug am 7.9. und 21.9.2004 (14-tägig), 18.30 Uhr,
Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5-Haltestelle Ronneburgstraße
unverbindliche Teilnahme, freiwilliger Beitrag
- ☉ **Lach-Club-Frankfurt**, jeden Donnerstag 18.00 Uhr, Marschner Str. 3 mit Brigitte Kottwitz
unverbindliche Teilnahme, freiwilliger Beitrag
- ☉ **Dr. Madan Kataria** (Guru of Giggling): 2-tägiger Lachyoga-Workshop am 23. und 24.10.2004, Ort wird
noch bekannt gegeben
- ☉ **Dr. Wighard Strehlow**, Leiter des Hildegard-Zentrums am Bodensee: 2 Vorträge über Hildegard von
Bingen: 1. Ernährungs- und Heilkunde, 2. Psychotherapie am 11.9.2004, 10.00 – 12.00 und 14.30 –
16.30 Uhr, Ort: Senckenberg-Museum
Unkostenbeitrag: 9,00 €/15,00 €, Vorverkauf günstiger in der Apotheke am Eschenheimer Turm,
Anmeldungen erwünscht unter ☎ 0 69 / 28 11 71
- ☉ **Claudia Gutmann**, Diplom-Psychologin: Gesprächsgruppe für Frauen nach Krebs hat noch Plätze frei,
Beginn 16.9.2004, 18.00 – 19.30 Uhr, 14-tägig über zehn Termine im Ökohaus, Kasseler Str. 1, ☎ 0 69 /
70 12 18

Das Leben ist viel leichter zu meistern, als man immer denkt. Man braucht nur das Unmögliche gelten zu lassen, auf das Unentbehrliche zu verzichten und das Unerträgliche zu erdulden (Kathleen Norris).

Ich wünsche Ihnen Inseln der Ruhe und Gelassenheit, um den Moment zu genießen und vielleicht ein wenig zu lachen.

Ihre Marianne Krug