

akana

Akademie für Naturheilkunde



notizen august 2005

Sie haben es gemerkt – es gab keine akana notizen im Juli.

Die Sommerpause in der Vortragstätigkeit bringt Raum für die Darstellung eines lokalen Projekts getreu dem Wahlspruch: **“Think global act local !”** (Denk, die ganze Welt betreffend, handle örtlich, in deiner Umgebung!)

Es gibt einen **Verein „Freies Bürgerhaus Frankfurt e.V.“** der sich der **Hilfe für sozial benachteiligte Personen** verschrieben hat. Dieser Verein unterhält seit 1997 ein „**Cafe Hinterhof**“ in der Niddastr. 82 in Frankfurt, gehört keiner Organisation an und arbeitet nach dem Grundsatz Hilfe zur Selbsthilfe. In ehrenamtlicher Arbeit(!) und bei strengem Alkohol- und Drogenverbot werden **frisch gekochte warme Mahlzeiten** zu erträglichen Preisen (derzeit höchstens 2 Euro) in besagtem Cafe angeboten. Unterstützung von Frankfurter Tafel, Kirchengemeinden, privaten Spendern und sogar der Stadt Frankfurt machen dies möglich. Durchschnittlich 20.000 Gäste werden dort jährlich begrüßt. Vereinsmitglieder helfen, Angst vor Sozialarbeitern, Ordnungskräften und Behörden zu nehmen. Das Angebot zu Gespräch und Freizeitgestaltung ohne Verzehrzwang und nicht zuletzt auch Möbel- und Kleiderspenden haben schon so manchem Mitbürger aus persönlichen Notlagen herausgeholfen.

Jährlich steigt die Anzahl der Gäste, die arbeiten wollen, aber keine Arbeit finden. Seit September 2003 läuft ein Projekt mit eben dieser Personengruppe: „**Die Seniorenhilfe**“. Diese bietet älteren und behinderten Mitbürgern in einigen Stadtteilen preiswerte Serviceleistungen rund um das eigene Haus oder die Wohnung. Ohne einen ambulanten Pflegedienst ersetzen zu wollen, werden **Dienstleistungen zur Alltagsbewältigung** angeboten: Einkaufshilfen, Begleitungen, Unterstützung bei Freizeitaktivitäten oder andere Hilfeleistungen im und um den Haushalt. Ganze 2,50 Euro werden pauschal für eine Dienstleistung verlangt. Tel: 069-94 94 68 80

Weiter werden niedrigschwellige Arbeiten durch das „**Chard-Team**“, ausgeführt., wie: Gartenarbeiten, **Entrümpelungen, Wohnungsaufösungen, Firmenaufösungen, kleinere Renovierungen und sonstige Hilfsleistungen**, Sachspenden werden abgeholt mit eigenem Fahrdienst. Hier ist es gelungen, 9 Personen wieder mit Arbeitsvertrag zu beschäftigen und bei der Sozialversicherung anzumelden. Hilfen im Haushalt werden gestellt (keine Pflege). Hier sind es 4 Personen, die mit marktüblichen Löhnen und Sozialabgaben beschäftigt sind. Tel 069-9 43 06

31
Sie fragen, was das Ganze mit Naturheilkunde zu tun hat?

Ehrenamtliche Arbeit bringt häufig eine innere Befriedigung mit sich, die man am Arbeitsplatz vermisst. Arbeit zu haben bringt die Selbstregulierung in Schwung. Bewegung ist das kostenlose Antidepressivum Nummer Eins, Arbeit der Fitmacher schlechthin u.s.w.

Übrigens: Falls Sie nicht ehrenamtlich tätig sind, weil Ihre Zeit es nicht erlaubt... Unterstützen Sie doch eine Einrichtung oder einen Verein Ihrer Wahl finanziell ein bisschen. Die Amerikaner haben hierzu eine gute Sichtweise. Sie sehen gemeinnützige Arbeit als Dienstleistung. Dementsprechend ist ihre Spende nichts anderes als die Bezahlung einer Dienstleistung, die sie als wichtig erachten, aber selbst – z. B. mangels Zeit – nicht tun können.

Spendenkonto: Frankfurter Sparkasse; Konto 944 238, BLZ 50050201.



Kurz notiert:

- ☉ Zweimal wöchentlich frisches glutenfreies Brot liefert die „Andere Bäckerei“, die „Schrot-Mühle z.B. an das Reformhaus Andesch in der Glauburgstr. / Ecke Humboldtstr, Frankfurt Nordend, dienstags und donnerstags. www.schrot-muehle.de
- ☉ Neue Öffnungszeiten in Privatpraxis Krug / Dr. Pauls:
Ab August täglich, Montag bis Freitag, 8.00-13.00 Uhr, 15.00-18.00 Uhr. Praxis Krug geschlossen vom 29.8.05 bis 2.9.05. Vertretung macht Frau Dr. Pauls.
- ☉ Neue Bilderausstellung in Praxis Krug mit Werken von Kornelia Dahlhausen bis Oktober 2005. Zentrales Thema ist Farbe. Dies wird durch verschiedene Schichten durchgearbeitet und zeigt sich durch eine spezifische Intensität

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** Brigitte Hettenkofer begleitet Donnerstag, 1.9.2005, 9.00-11.00 Uhr. Lauf findet jeden Donnerstag zur obigen Zeit statt. www.akana-frankfurt.de
- ☉ **LACHYOGA 4U:** Eine Stunde für die lächelnde Seele mit Marianne Krug, jeden Dienstag 18.30 Uhr, Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5-Haltestelle Ronneburgstraße, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag. www.lachyoga4u.de
- ☉ **LACHYOGA 4U: Seelachen:** 3 Frankfurter Lach-Clubs lachen gemeinsam am Badensee. Sa, 13.8.2005, Abfahrt um 14.00 Uhr an der Begegnungsstätte Preungesheim.
Info: Marianne Krug(28 42 49) oder Brigitte Kottwitz (59 97 26).
- ☉ **LACHYOGA 4U: Erster Lachclub im Äther, Fr. 2.Sept, 21 - 23 Uhr:** Radio x, (fm 101,4 hzt) nimmt ein Radio und einige Freunde nach draussen und macht mit. www.radiox.de
- ☉ **Montags-Katalysator - Spirit meets business:** jeden 2ten Montag im Monat (also 8.8.,12.09.,10.10.) Feng Shui – am Arbeitsplatz, Julia Göhler, 8.08.2005, 18:45 Uhr, Fitness-Lounge, Elbinger Str. 7, 60487 FFM-Hausen, Info: brigitte.hettenkofer@arcor.de
- ☉ **Akana Vortrag im September: Dr. Renata Pavlat-Meier, Manuelle Medizin bei Kindern und Erwachsenen, Do,22.9.05, 18.30Uhr, Rudolf-Steiner-Haus, Hügelstr. 67, 60433 FFM**

Ich wünsche Ihnen viel wohltuende Wärme – als Temperatur und als menschliche Qualität von aussen und als entspannende Energie und eigene Qualität von innen.

Ihre Marianne Krug