

# akana

Akademie für Naturheilkunde



---

## notizen sept/okt 2005

Diese Doppelausgabe der notizen enthält die Ankündigungen von September und Oktober. Es wird keine Ausgabe im Oktober geben

**Dr. med. Renata Pavlat-Meier, Frankfurt**

### **„Kopf- Nacken- und Kreuzschmerzen – Osteopathische und Chirotherapeutische Behandlungen bei Kindern und Erwachsenen**

**Donnerstag, 22.9.2005, 18.30 Uhr  
Rudolf-Steiner Haus, Eurythmiesaal  
60433 Frankfurt am Main (Eschersheim), Hügelstraße 67**

Kein Organ des menschlichen Körpers wird durch die Lebensweise in unserer zivilisierten Welt so geschädigt wie das Bewegungssystem.

Durch Fehlstellung und Fehlbelastung der Wirbelsäule – zum Beispiel die überwiegend sitzende Tätigkeit – entstehen Bandscheibenschäden und Verengungen der Nervenaustrittsöffnungen, die zwischen zwei Wirbelkörpern und ihrer Gelenke liegen. In der Folge kommt es zu Störungen des Nervenflusses, die sich auf den ganzen Organismus negativ auswirken können.

Häufig klagen bereits Kinder und Jugendliche über Kopf- und Rückenschmerzen oder leiden an Fehlhaltungen der Wirbelsäule und des Beckens. Bandscheibenvorfälle kommen häufig vor und führen zu erheblicher Beeinträchtigung des täglichen Lebens.

Das, was die Lebensführung an Schäden gesetzt hat, muss dann durch chirotherapeutische und osteopathische Techniken wieder saniert werden. Dort, wo durch sitzende Tätigkeit ohne Bewegungsausgleich der Muskel- und Bandapparat geschwächt und verkürzt wurde, setzt eine Technik zur Dehnung und Entlastung der Wirbelsäule ein. Eine dieser Techniken ist die „ Flexion- Distraction- Manipulation nach Dr. Cox “.Durch diese Methode ist man in der Lage, verrutschte Bandscheiben zu entlasten und somit zur Rückbildung des Bandscheibenvorfalles bei zu tragen.

Mit chiropraktischen und osteopathischen Techniken kann gezielt, sicher und nebenwirkungsarm die Ursache der Beschwerden behandelt werden.

Wir dürfen auf einen spannenden und informativen Vortrag gespannt sein.



---

**Tipps:** Real Age (wahres Alter) heißt eine amerikanische Bewegung, die sich vorgenommen hat, die Lebensregeln von Menschen zu sammeln, die besonders alt geworden sind. Nach einem statistischen Schlüssel lässt sich berechnen, wie viele Jahre jede einzelne Gewohnheit Ihrer durchschnittlichen Lebenserwartung maximal hinzufügen kann.

- ☉ **Engagieren Sie sich ehrenamtlich.** Senkt Ihr wahres Alter um bis zu 3,5 Jahre. Siehe letzte akana notizen.
- ☉ **Essen Sie Kalzium.** Die Kalziumdosis z.B. einer Fischmahlzeit pro Woche senkt Ihr wahres Alter um bis zu 2,7 Jahre.
- ☉ **Mögen Sie getrocknete Pflaumen?** Sie sind ballaststoffreich (daher gut für den Verdauungstrakt), und enthalten die Blutdruck regulierende Pottasche(Kalium). Eine ballaststoffreiche Kost senkt Ihr wahres Alter um bis zu 3,5 Jahre.
- ☉ **Musik, aber nicht zu laut.** Autofahrer ohne Musik reagieren nervöser als solche mit leise laufender Musik. Wer allerdings sehr laute rhythmische Musik hörte, verhält sich allerdings viel hektischer und aggressiver als die Fahrer im stillen Auto. Wenn Sie die richtigen Vorkehrungen für sicheres Autofahren treffen, senkt das Ihr wahres Alter um bis zu 3,4 Jahre.

## Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk- und -Talk:** Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr Treffpunkt unter der Maybachbrücke. Mi.,28.9.05, 15.00-18.00 Uhr Besuch in der Hufelandklinik, Bad Mergentheim, , Info: Veronika Assadi, f.assadi@gmx.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, freiwilliger Solidarbeitrag
- ☉ **Montagskatalysator** (Spirit meets business): Mentales Training, Mo 12.9.05, 18.45 Uhr Fitness-Lounge, Elbinger Str. 7, 60487 FFM-Hausen, Eingang Trakehner Str. , Info: brigitte.hettenkofer@arcor.de\_
- ☉ **Vortrag Marianne Krug** :“Enzymtherapie zur Steigerung d. Lebensqualität“, Do.,6.10.2005, 19.00 Uhr, Apotheke am Heumarkt, Am Frankfurter Tor 1, 63450 Hanau
- ☉ **Vortrag Marianne Krug:**“Wandlung und Wechsel in den Wechseljahren“, anlässlich Fotoausstellung Gisa Hillesheimer, Fr. 28.10.,18-20 Uhr, Evangelisches Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse 15
- ☉ **Komen Race For The Cure:** Lauf für die Heilung von Brustkrebs , So., 25.9.05, 10.00Uhr, Anmeldungen bis 20.9.2005 unter Tel 06172-6810612. [www.raceforthecure.de](http://www.raceforthecure.de).

Ich wünsche Ihnen einen „lebensverlängernden Spätsommer“ mit viel milder Sonne auf einen entlasteten Rücken, leiser Musik und vielen Backpflaumen.

Ihre Marianne Krug