



---

## notizen januar/februar 2006

Vortrag im Februar:

**Marianne Krug**, Fachärztin f. Allgemeinmedizin, Frankfurt

**„Was macht die Schilddrüse mit mir? -**

**Was kann ich für sie tun?“**

**Zeit: Donnerstag, 23.2.2006, 19.00 Uhr**

**Ort: Bürgerzentrum im Südbahnhof,  
Frankfurt - Sachsenhausen**

10% der Bevölkerung in Deutschland haben eine vergrößerte Schilddrüse.

10% der Bevölkerung in Deutschland haben einen Knoten in der Schilddrüse. .

10% der Bevölkerung in Deutschland haben eine vergrößerte Schilddrüse  
und einen Knoten.

10% der Bevölkerung in Deutschland haben eine Schilddrüsenentzündung.

- ☉ Was bedeuten die oben angeführten Zahlen für den Betroffenen?
- ☉ Welche Körpersymptome können mit der Schilddrüse zusammenhängen?
- ☉ Was sollte behandelt werden?
- ☉ Was kann behandelt werden? Wenn ja, wie?
- ☉ Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?
- ☉ Welche Rolle spielt Jod?
- ☉ Welche Rolle spielt Selen?

In der bundesdeutschen Bevölkerung ist es zu einem Wandel gekommen in Bezug auf Schilddrüsenerkrankungen. Bis vor einigen Jahren war die Vorsorge eines „Kropfes“ durch Zufuhr von Jod das Thema Nr.1. Inzwischen ist bekannt, dass auch ein Zuviel schädlich ist. Ein Zusammenhang mit der rasanten Zunahme an der Schilddrüsenerkrankung „Hashimoto“ ist äußerst wahrscheinlich.

Fachleute gehen heute davon aus, dass ein Zuviel an Jod und ein Mangel an Selen diese außergewöhnliche Zunahme verursacht hat.

In dem leicht verständlichen Vortrag wird versucht, die angeführten Fragen kompetent zu beantworten.



---

Vortrag im Januar:

**Susanne Ruppel:**

## „Therapie nach Simonton“

**Zeit: Donnerstag, 26.1.2006, 18.30 Uhr**

**Ort: Rudolf-Steiner-Haus, Seminarraum I**

Sie sind mit der Diagnose „ Krebs“ konfrontiert? Sie haben gerade eine Krebsoperation hinter sich? Nichts ist plötzlich mehr so, wie es war? Gefühle der Angst, Hoffnungs-und Hilflosigkeit steigen auf?

Alle Untersuchungen von so genannten „Spontanheilungen“ zeigen, wie wichtig nicht nur die Art der medizinischen Therapie sondern im Besonderen die seelische Stabilität bei Verarbeitung von Krebs ist. Der amerikanische Arzt Dr. Carl Simonton hat in langjähriger Arbeit mit Krebspatienten ein erfolgreiches Trainingsprogramm entwickelt, das Gefühlen der Angst entgegenwirkt und Möglichkeiten zu Eigeninitiative und aktiver Mitarbeit an der eigenen Gesundung schult.

Susanne Ruppel, Co-Therapeutin von Dr. Carl Simonton, stellt in ihrem Vortrag dar, auf welche seelischen Faktoren besonders Wert gelegt wird und wie sie erarbeitet werden.

**Tipps:** Lassen Sie Ihren **Körper Glückshormone herstellen!** Sorgen Sie dafür, Sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde normale körperliche Bewegung haben, am besten an der frischen Luft. Geeignet ist Radfahren, Spaziergehen, Gartenarbeit, Joggen, oder irgendeine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Depressive Stimmungen werden vertrieben, das Schmerzbewußtsein dass sinkt. Eine ideale Betätigung ist z.B.Tanzen, das die positive Wirkung von Musik mit sozialen Kontakten verbindet.

### Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: [www.akana-frankfurt.de](http://www.akana-frankfurt.de)
- ☉ **Lachyoga4u:** Eine Stunde für die lächelnde Seele mit Marianne Krug, jeden Dienstag 18.30 Uhr, Wiederbeginn 10.1.006 Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5-Haltestelle Ronneburgstraße, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag. [www.lachyoga4u.de](http://www.lachyoga4u.de)
- ☉ **LachClub-Frankfurt:** ab 12.Januar wieder jeden Donnerstag 18.00 Uhr, Marschner Str. 3 mit Brigitte Kottwitz, unverbindliche Teilnahme, freiwilliger Beitrag. [www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de)
- ☉ **Veranstaltung des LachClub-Frankfurt im Januar: “Ein Lachen für’s Herz“**  
Erleben Sie mit Jutta Bretz, Lachtrainerin vom Lachclub Trier, ein paar Stunden der Kreativität, Phantasie, Spiele, Entspannung und bewußteres Atmen.  
In diesem **Workshop am Samstag, den 28.Januar 2006** erfahren wir viel über uns selbst.  
Veranstaltungsort: Gemeindesaal der Gethsemane-Gemeinde, Marschnerstr.5, 60318 Frankfurt, U-Bahn U5 – Haltestelle Glauburgstraße  
Lachzeit: 15.03 Uhr bis 18.07 Uhr, Lächelbeitrag: 5,55 €

Ich wünsche Ihnen den klaren Aufbruch in das Neue (Jahr) mit viel Lebenslust und Lebensenergie

Ihre Marianne Krug