

# akana

Akademie für Naturheilkunde



---

## notizen nov/dez 2006

Vortrag im November:

**Marianne Krug:**

### **Stress und vorzeitiges Altern**

Oder:

„Alltagstaugliche Gesundheitspflege für Menschen ohne Zeit“

**Donnerstag, 30.11.2006, 18.30 Uhr**

**Rudolf-Steiner Haus, Seminarraum 1**

**Hügelstraße 67, 60433 Frankfurt am Main (Eschersheim),**

Können Sie sich vorstellen, dass es eine Zeit gab, in der es das Wort Stress nicht im deutschen Sprachgebrauch gab?

Heute wird Stress als die Hauptursache von zahlreichen Erkrankungen angesehen. Unter ihnen Herzinfarkt, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Stoffwechselstörungen, Magengeschwür, Fettsucht, Tinnitus, Hörsturz, Schwindel, Schilddrüsenkrankheiten, Depression ja, sogar Krebs werden hier genannt.

Wenn das Leben nicht mehr aus einem rhythmischen Wechsel von Stress und Ruhe, Anspannung und Entspannung besteht, kommt es zu einer dauerhaften Störung von Stoffwechsel, Schlaf, Wohlbefinden, Hunger, Durst, Antrieb, Psyche, Sexualität, Fortpflanzung und Wachstum. Im gesunden Zustand wird das Gleichgewicht fein ausbalanciert durch unser unbewusstes, sogenannte „vegetatives“ Nervensystem. Eine Fülle von körpereigenen Substanzen sind notwendig, um das zu gewährleisten: Serotonin, Noradrenalin, Acetylcholin, CRH, DHEA, Oxytocin, Östrogene, Progesteron, Prolactin, Testosteron, Tryptophan, Dopamin, Cortisol, Cortison, Adrenalin, Schilddrüsenhormone, Insulin, Vitamine und Mineralien werden in der richtigen Menge am richtigen Ort benötigt.

Der Volksmund weiß, dass aus Sorge und Anspannung z.B. graue Haare wachsen. Die Anti-Aging-Medizin trifft sich hier mit der Stressforschung in der Aufklärung der Vorgänge von Stress und vorzeitigem Altern. „Medizin für gesundes Altern zu seiner Zeit“ wäre der richtige Name, ist aber zu lang in unserer eiligen Zeit.

Stressauslöser sind vielfältig. Stressbewältigungsangebote füllen einen ganzen Maßnahmenkatalog. Es gibt mindestens fünf verschiedene Stresstypen und deshalb auch mindestens fünf verschiedene Bewältigungsstrategien.

Was hat sich im Alltag bewährt?

Wie kann ich das Berufsleben in der Großstadt überleben ohne vorzeitig zu altern?

Woher nehme ich die Zeit zum Erlernen der Bewältigungsstrategien?



---

## Kurz notiert:

**akana** hat ein neues „Baby“: Der Gesprächskreis HSP( steht für Hochsensible Persönlichkeiten) trifft sich fast regelmäßig. Das nächste Mal Freitag, 03. 11. 06 um 19.00 Uhr in der Kindertagesstätte KT 15 in der Weinstraße 34 ( U5, Haltestelle Sigmund-Freud-Str.), Thema: „Umgang mit Energien“. Jeder, der Interesse hat zu kommen, ist herzlich eingeladen.

Info und Anmeldung: Hedi Friedrich, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Tel: 069/ 5482603

## Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: [www.akana-frankfurt.de](http://www.akana-frankfurt.de), kostenlos
- ☉ **LACHYOGA 4U** : jeden Dienstag, 18.30 Uhr Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5-Haltestelle Ronneburgstraße, unverbindl. Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, info: [www.lachyoga4u.de](http://www.lachyoga4u.de)
- ☉ **Vortrag:** Marianne Krug: „Systemische Enzymtherapie und Multiple Sklerose“ ,Sa, 11.11.06, 15.00Uhr, Gaststätte „Zur Turnhalle“, Seckenheimer Hauptstr.33, Mannheim, keine Voranmeldung, kostenlos, Info: <http://www.multiple-sklerose-e-v.de/termine.html>
- ☉ **Vortrag:** Marianne Krug: „Natürliche Hormonersatztherapie- was ist das?“, Do 16.11.06, 18.00 Uhr, EVAngelisches Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse 15,FFM, keine Voranmeldung, Info: [www.ffgz-frankfurt.de](http://www.ffgz-frankfurt.de)
- ☉ **Schnupperseminar Marianne Krug:** „Lachen Sie sich gesund, Mo, 20.11.06, 20.00 Uhr, Landfrauenverein, Stadthalle Bergen, Marktstr. 15, Frankfurt-Bergen-Enkheim, keine Voranmeldung
- ☉ **Vortrag:** Marianne Krug: Natürliche Hormonersatztherapie bei chronischem Müdigkeitssyndrom(CFS), Sa, 25.11.06, 15.00 Uhr, Selbsthilfekontaktstelle Jahnstr.49, FFM, keine Voranmeldung, Info: [www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)

## Herbsttag

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
Leg deine Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
Dränge sie zur Vollendung hin und jage  
Die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben.  
Wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
Und wird in den Alleen hin und her  
Unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke

Mit warmen Wünschen für die „Zeit der langen Briefe“ -

Ihre Marianne Krug