

akana

Akademie für Naturheilkunde



1. Quartal 2008

Vortrag

**Dr. Firoz Sojitrawalla,
Internist und Nuklearmediziner, Hormonzentrum Rhein-Main:**

„Osteoporose - die schleichende Epidemie“

Von der Weltgesundheitsorganisation WHO wurde die Osteoporose in die Liste der weltweit 10 bedeutendsten Krankheiten aufgenommen, sowohl was die Krankheitsfolgen, als auch die dafür aufzuwendenden Behandlungskosten betrifft.

In Deutschland leiden bereits 5 – 7 Millionen Menschen an Osteoporose. Fast die Hälfte der über 70-Jährigen (Frauen mindestens zwei Mal so häufig wie Männer) sind betroffen, doch kann sie in Zusammenhang mit Kalziummangel oder anderen Krankheiten auch schon in jüngeren Jahren auftreten.

Die Osteoporose- sie wird auch Knochenschwund genannt- ist eine schleichende Erkrankung, verläuft häufig viele Jahre beschwerdearm und wird nicht selten erst anhand einer Spätkomplikation – dem Knochenbruch – festgestellt.

Der anhaltend positive Trend steigender Lebenserwartung heißt:

Immer mehr Menschen werden älter,

typische Erkrankungen des Alters werden häufiger,

die Behandlungskosten solcher Erkrankungen werden zu einer größeren Belastung für unsere Gesellschaft.

Können wir uns davor schützen?

In diesem Vortrag wird die Erkrankung verständlich erklärt,

ihre Ursachen, ihre Risiken, die klinischen Zeichen,

die Diagnostik und die Beurteilung des Schweregrades dargelegt.

Bestehende und neue Therapieansätze werden erläutert und gewichtet

und auf die Notwendigkeit von Ernährung und körperlicher Aktivität hingewiesen.

Das besondere Augenmerk liegt auf der Vorbeugung - im Hinblick auf die weitreichenden persönlichen und sozialen Konsequenzen der Erkrankung. Deshalb wird aufgezeigt, wie eine Änderung des Lebensstils dazu beitragen kann.

Ein Ziel muss die Verhinderung dieser chronischen Krankheit durch Vorbeugung in jüngeren Jahren sein, ein weiteres Ziel eine sachgerechte Therapie der manifesten Osteoporose.

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Zeit: Montag, 21.1.2008., 18.30 Uhr

Ort: Rudolf-Steiner-Haus, Hugelstr.67, 60433 Frankfurt

Kosten: freiwilliger Solidarbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich



Tipps: Schlafstörungen: Was tagsüber ein Hindernis ist, kann Ihnen nachts, wenn Sie schlafen wollen, wertvolle Dienste leisten: Ihre begrenzte Aufnahmefähigkeit. Normalerweise können wir uns nur mit einer Sache bewusst und konzentriert beschäftigen. Wenn Ihre Gedanken doch wieder zu der Sorge zurückkehren, dann schieben Sie sie einfach beiseite: Konzentrieren Sie sich bewusst auf ein anderes, positives Thema. Beispielsweise: „Wie möchte ich eigentlich dieses Jahr meinen Geburtstag feiern?“ Oder: „Was könnte ich Oskar zum Einzug schenken?“ – Entscheiden Sie sich für ein positives Thema. Bleiben Sie dabei. Wenn die Sorge sich wieder dazwischendrängen will, sagen Sie sich: „Das ist jetzt nicht dran, jetzt denke ich über meinen Geburtstag nach.“

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de, kostenlos,
- ☉ **LACHYOGA 4U:** Beginn 15.1.2008, jeden Dienstag, 18.30 Uhr Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de
- ☉ **Lachworkshop:** „Da ist Humor im Spiel“ mit Hans-Martin Bauer, Samstag, 26.1., 15:03 - 18:03 Uhr, Gemeindesaal der Gethsemane-Gemeinde, Marschner Str.3 60318 Frankfurt U5 Glauburgstraße
Weitere Infos: Hans-Martin Bauer 0711-2571258 oder Brigitte Kottwitz 069-599726
- ☉ **Vortrag :Marianne Krug** „Vitalität im Alter“ Fr.8.2., 19.30 Uhr, Naturheilverein Bad Nauheim, Kurstr.13-15
- ☉ **Vortrag :Marianne Krug** „Schilddrüsenerkrankungen“, mo, 11.2., 18.30 Uhr, Evangelisches Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse 15, Frankfurt-Innenstadt

Rezept für ein neues Jahr

**Man nehme 12 Monate,
putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz und Pedanterie,
zerlege sie in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat für ein Jahr
reicht.**

**Jeder Tag wird angerichtet aus
1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor.
Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
1 Teelöffel Toleranz,**

**1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt.
Dann wird die Masse mit sehr viel LIEBE übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner
Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.**

(Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808) Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe)