



---

## 3. Quartal 2008

### **Biophotonenscanner testet Bedarf an Zellschutz**

Viele von Ihnen bemühen sich um eine gesunde Ernährung. Schon die Frage: "Was ist denn eine gesunde Ernährung?" führt allerdings regelmäßig in heftige Streitgespräche oder große Verwirrung. Unsere tägliche Nahrung sollte – und nur dieser Aspekt soll hier beleuchtet werden – uns die Energie und Nährstoffe geben, die wir zur Bewältigung unseres Tages brauchen. Bei dem Verbrennungsprozess in unseren Zellen entstehen jede Sekunde Stoffwechselprodukte, die uns nicht zuträglich sind (freie Radikale), und deshalb abgefangen werden müssen, bevor sie uns schaden können. Diese Arbeit erledigen so genannte Radikalfänger oder **Antioxydantien** aus unserer Nahrung. Leider ist die Qualität vieler Nährstoffe heute nicht so geartet, dass sie genügend Radikalfänger enthält. Eine Empfehlung wie: "Fünf Portionen Obst oder Gemüse am Tag" mag manchmal ausreichen, um einen sehr gesunden Menschen längere Zeit gesund zu halten. Doch bei einer stärkeren Beanspruchung, wie es bei erhöhter geistiger oder körperlicher Belastung, bei Alterungsprozessen oder Krankheiten der Fall ist, reicht diese Empfehlung nicht aus, um einen angemessenen Spiegel an Antioxydantien zu gewährleisten.

Spätestens dann brauchen wir **Nahrungsergänzungsmittel**, um diesen Schutz unserer Zellen aufrecht zu halten. Viele von Ihnen nehmen bereits derartige Produkte zu sich. Unzählbar viele verschiedene Präparate werden um die Gunst der Verbraucher. Die eine Zeitung empfiehlt dies, die andere das, der Friseur ein drittes Präparat und die Apotheke ein viertes. Zurück bleibt beim Endverbraucher Verwirrung. **Welches soll ich einnehmen?**

Es gibt so gut wie keine Studien, die die Nahrungsergänzungsmittel unter einander vergleichen. Wonach soll ich mich also als Endverbraucher richten? Woher soll ich wissen, ob all das, was ich einnehme, ausreicht?

Das Körpergefühl hilft manchmal. Man hat sich schlecht gefühlt, nimmt ein Ergänzungsmittel und es geht einem wieder gut. Das ist eine eindeutige Empfehlung. Aber was, wenn ein eindeutiges Körpergefühl fehlt und man nicht sicher ist? **Reicht denn alles, was ich einnehme für meinen Zellschutz?**

An dieser Stelle setzt ein neuartiges Messverfahren an:

Ein Biophotonen-Scanner untersucht in den Handinnenflächen ihren Haut-Carotinoid-Wert (HCW). Dies ist ein verlässlicher Marker für vorhandenen Zellschutz.

So kann man einfach und schnell, ohne teure und aufwendige Blutentnahmen kontrollieren, ob die Präventivmassnahmen, die man ergreift, ausreichend sind.

Sollte noch etwas fehlen, kann man rechtzeitig Schutz aufbauen für die kalte Herbst- und Wintersaison. Bei dem einen oder anderen kann dies auch eine Alternative zur jährlich Grippe-Impfungsroutine sein.

Den akana notizen liegt eine Einladung zu einer kostenlosen Messung bei.



## Kurz notiert:

- Der Biophotonenscanner steht vom 1. Juli bis 15. Juli in der Arztpraxis Marianne Krug. Die Messung dauert wenige Minuten, das Ergebnis ist sofort abrufbar und kostet üblicherweise 5€. Für die Bezieher der akana-notizen kostenlos. Anmeldung erbeten unter :  
Tel: 069 28 42 49 oder 0172-8092126 ( Frau Baier) oder [mkrug@ihre-privataerztin.de](mailto:mkrug@ihre-privataerztin.de)
- Die DAK vergibt „AktivBonus-Punkte“ an ihre Versicherten für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen. Unter anderem wird die Teilnahme am L a c h y o g a a n e r k a n n t. Bestätigung durch Lachclubleiterinnen.

## 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:** **ACHTUNG! Im Sommer ausschließlich 1.7., 12.8. und 9.9. 2008**, jeweils 18.30 Uhr Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: [www.lachyoga4u.de](http://www.lachyoga4u.de)
- Vorführung eines Hautglättungskonzeptes zu Selbstanwendung** jeden Mittwoch in der Praxis Krug, kostenlose Teilnahme, tel. Anmeld. erford. unter 069-28 42 49 oder 0172-8092126 (Fr. Baier)
- „Aloe zum Anfassen“** Informationsabend über Gesundheitsförderung mit der königlichen Pflanze, jeden Mittwoch 19.00 Uhr, kostenlos, Anmeld über Praxis Krug Tel 069-284249 oder 0172-8092126
- Gesprächskreis HSP (Hochsensible Persönlichkeiten)** Leitung Hedi Friedrich, 11.7.15.8., 12.9. jeweils 19.00 Uhr, Kindertagesstätte KT 15, Weinstraße 34, U5 Sigmund-Freud-Str. kostenlos, bitte vorher Anmeldung: Tel. 069-5482603, [dipl-psych-hedi-friedrich@web.de](mailto:dipl-psych-hedi-friedrich@web.de) oder [tanja.preuss@gmx.de](mailto:tanja.preuss@gmx.de)

## Juli

- Lachyoga zum Kennenlernen mit Brigitte Kottwitz:** VHS-Hochtaunus-Kurs, **Gemeindezentrum Christuskirche**, Oberhöchstader Str. 18, Oberursel, Montag, 28.07.2008 bis Donnerstag, 31.07.2008, täglich 18:45 - 20:00, Kosten 29,00 € für vier Termine, Info u. Anmeldung: [www.vhs-hochtaunus.de](http://www.vhs-hochtaunus.de)

## August:

- Vortrag Marianne Krug:** „Burn-Out - eine hormonelle Fehlfunktion?“, Mo, 4.8., 18.00 Uhr, EV Angelische Begegnungszentrum, Saalgasse 15, Kosten 5€, erm. 3€, keine Anmeldung, Info: [www.eva-frauenzentrum.de](http://www.eva-frauenzentrum.de)
- Seminar** über prozessorientierte Psychologie: **„Arbeit mit Körpersymptomen“** mit Uschi Mühlberger und Christoph von Erffa, Sa, 9.8., 11-18 Uhr, „Gemeindezentrum St. Elisabeth, Kurfürstenplatz, 60486 Frankfurt am Main, Kosten: 40,-€, Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 15. Juli an Ursula Mühlberger, 069/615187, [womanwellbiz@yahoo.de](mailto:womanwellbiz@yahoo.de)

## September:

- Montagskatalysator - Where spirit meets Business:** „Erfolg und Erfüllung“ mit Manfred Zink **8.9.2008**, Beginn pünktlich 18:45 Vortrag ca. 45 Min. Dann bis ca. 22.30 Diskussion, jd. 2ten Montag im Monat, Fitness-Lounge, Elbinger Str. 7, 60487 FFM-Hausen, Eingang Trakehner Str. 9€

Ich wünsche Ihnen einen stabilen Sommer mit der Kraft und Wärme der Sonne!  
Ihre Marianne Krug