

akana

Akademie für Naturheilkunde



4 . quartal 2008

Vortrag

Marianne Krug, FÄ für Allgemeinmedizin, Frankfurt:

„ Vital bis ins hohe Alter“

Zeit: Dienstag, 21.10.2008, 19.00 Uhr
Ort: Hochheim, Haus der Vereine, Wiesbadener Str.1
Kosten: 3,00 Euro
Anmeldung: hpumstaetter@aol.com oder 06146 - 6293

Alt werden möchte fast jeder, alt sein dagegen keiner.

Dieser Widerspruch lässt sich nur auflösen, wenn man anschaut, was wir mit den Begriffen verbinden.

So assoziieren wir mit „Alt werden“ ein langes Leben und als Grund dafür eine strotzende Gesundheit.

Im Gegenzug verbinden wir den Begriff „Alt sein“ mit Krankheit, Funktionseinbußen und Schwäche. Ein Weg aus dem Dilemma ist der Erhalt der Vitalität über einen möglichst langen Zeitraum, leben bis ins hohe Alter.

Was verbinden wir mit „Vitalität“ – bzw. mit dem Gegenteil „Funktionseinbußen, Schwäche“? Die Favoriten unter den Funktionen, die wir uns lange erhalten möchten, sind in vielen Umfragen Beweglichkeit, geistige Regsamkeit und Freude. Das heißt, es gilt folgende Fähigkeiten zu stärken:

LAUFEN- LERNEN - LACHEN - LIEBEN - LEBEN

Dieser Vortrag will aufzeigen, wie wir Körper und Seele bis ins hohe Alter vital halten mit Maßnahmen, die leicht erlernbar und gut ins Alltagsleben ein zu fügen sind. Der Bogen wird weit gespannt - von Vorschlägen zur Lebenshaltung wie tägliche Bewegungsübungen, Stressmanagement und Lachyoga bis hin zu fälschlich „ Anti-Aging“ genannten medizinischen Strategien wie Zufuhr von fehlenden Vitaminen, Mineralien und Hormonen.

Bei der Suche nach einem passenden Ersatz für das Wort „ Anti-Aging“ fallen dann Begriffe wie: „ Best-Aging“, „ Well-Aging“ oder Vitalitätstraining.



Erstes Hormon-Online-Seminar :

Marianne Krug Online Live : „ Hormone in, vor und nach den Wechseljahren“.

Mittwoch, 29.10.2008 alternativ Dienstag 18.11.2008, 18.00 Uhr

Sowohl in der medizinischen Fachwelt als auch unter Patienten und interessierten Laien besteht große Unsicherheit über Nutzen und Gefahren der Hormonersatztherapie. Dieses kostenlose Online-Seminar soll mehr Klarheit in diesen Informations-Dickicht bringen. Sie benötigen einen PC mit Internetzugang, Lautsprecher oder Kopfhörer und die Software Adobe Flashplayer Version 9 (steht zum Herunterladen bereit). Dann melden Sie sich an über die Webseite www.medivere.de - Medseminare- Online-Seminare- Oktober- Details. Anschließend Fragemöglichkeit im Chat.

Tipps

Jede Art von Entzündung ist eine Ursache für vorzeitiges Altern. Beispielsweise Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall in Zusammenhang mit Parodontose (chron. Zahnfleischentzündung mit Zahnfleischschwund). Besserung durch Aloe Vera von Innen und außen: Trinkkur mit Aloe Vera Gel (Vorsicht: Kein Saft!!) über drei Monate und Einreibungen des Zahnfleisches mit reinem Aloe

Nächste Veranstaltungen:

- ☉ **Walk-und-Talk:** Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de, kostenlos,
- ☉ **LACHYOGA 4U:** jeden Dienstag, 18.30 Uhr Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw.Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de

Oktober

- ☉ **Lachtrainerin Dr. Ursula Kirchner** zu Gast im Frankfurter Lachclub, Do, 9.10, 18.15 Uhr, Marschner Str.3, Frankfurt-Nordend, Gemeindehaus Gethsemane, bitte Socken mitbringen. Info www.Lachclub-Frankfurt.de
- ☉ **„Was Sie schon immer über das Bügeln wissen wollten“**, Hautalterung und Gegenmaßnahmen, Workshop in Arztpraxis Marianne Krug , Mittwoch, 22.10., 16.00 Uhr oder Mittwoch 22.10.,19.00 Uhr, kostenlose Teilnahme, telefonische Anmeldung unbedingt erforderlich unter 069-28 42 49
- ☉ **„Was macht die Schilddrüse mit mir, was kann ich für sie tun? Vortrag Marianne Krug** Mo, 27.10. 18.30 Uhr, Evang. Frauenbegegnungsstätte EVA, Saalgasse 15, Frankfurt-Innenstadt
- ☉ **Online Seminar Hormone** , 29.10. 18.00 Uhr, siehe oben

November

- ☉ **Online Seminar Hormone** , 18.11. 18.00 Uhr, siehe oben

Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Herbst für die Sinne und die natürliche Konzentrationskraft der Bäume, die jetzt ihre äußersten Organe, die Blätter, abwerfen und dadurch trotz Kälte, Nässe und mangelnder Lichtzufuhr, in ihrer Mitte die Kraft für die nächste Saison bewahren.

Ihre
Marianne Krug