



akana notizen 1.quartal 2010

Welche Vorsätze haben Sie für das Jahr 2010 gefasst? Starten Sie dieses neue Jahr als Ihr

Gesundheitsjahr 2010

Dazu bieten wir in unregelmäßigen Abständen an, aber beständig

Ärztliche Präventionstage

Zu Jahresbeginn, rechtzeitig für alle guten Neujahrsvorsätze, ist das Motto für den Februar:

Ernährung, Fett und Muskel

Mehrere Arztpraxen mit naturheilkundlicher Ausrichtung bieten, jede an einem Tag, moderne, sinnvolle, apparative Leistungen der präventiven Medizin an. Diese Praxen nehmen teil:

Praxis
Dr. med. Notburg Glass

Darmstadt
Tel.: 06151/42 97 77

Gemeinschaftspraxis
Marianne Krug
Dr. med. Annette Gorlt
Frankfurt
Tel: 069/728 42 49

Hormonzentrum
Rhein-Main
Prof. Dr.Dr.L.-A. Hotze
Wiesbaden
Tel: 069-284249
Tel: 06134-720244

Praxis
Karl Regenfuß
Frankfurt
Tel. 069/4 93 00 20

Fr. 29.1.2010

Di. 02.2.2010

Fr. 04.2.2010

Do. 05.2.2010

Folgende Untersuchungen werden angeboten:

Ernährungsanalyse: Sie schreiben über 4-7-Tage auf, was Sie essen, und wir sagen Ihnen, ob Sie mit allem Lebensnotwendigem versorgt sind.

Körperfettbestimmung: Wir messen die Zusammensetzung Ihres Körpers und sagen Ihnen, wie viel Körperfett für Sie gut ist.

Omega-3-Index: In einem Bluttest klären wir, wie die Zusammensetzung Ihrer Blutfette ist, welche Fette zu wenig da sind und welche zu viel.

Oxydativer Stress:

In einem einfachen Bluttest bestimmen wir, ob Sie ausreichend gegen Stoffwechselbelastungen gefeit sind.

Auf der Basis dieser einfachen Untersuchungen können wir Sie beraten und Ihnen helfen, ein Konzept für die erste und wichtigste Säule Ihrer Gesundheit zu erstellen.

Da jeder seine individuellen Belastungen und familiären Risiken hat, gibt es, darauf aufbauend, spezifische, vorbeugende Gesundheitsuntersuchungen:

Schlaganfall-Risiko-Messung: 50-Minuten-EKG mit Spezialauswertung

Herzratenvarianzanalyse: Spezialanalyse Ihrer körperlichen und psychischen Belastungsreserven

Knochendichtemessung: Ultraschalluntersuchung Ihres Osteoporoserisikos

Spinalmouse: Analyse der Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule

Venenmessung: Infrarotmessung von Krampfadern und Thrombosebelastung

Für einen reibungslosen Praxisablauf ist eine Terminabsprache für alle Präventionsmaßnahmen unbedingt erforderlich. Preise sind in den Praxen zu erfragen.



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 Beginn am 12.1.2010, Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de

Januar

- 🕒 **Frankfurter Gesundheitssalon**, Freitag, den 22.01.10 19:00 – ca. 21.00 Uhr, Thema Vertrauen, Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Ffm, Kosten 32€
Anmeldung: Brigitte Hettenkofer, Tel 58033766, Info: www.brittehettenkofer.de
- 🕒 **Vortrag: Bewegung ist Lebensqualität**, Andrea Gutfleisch, Di, 25.1.10, 18.30 Uhr, EVAngelisches Frauen-Begegnungszentrum, Saalgasse 15, Ffm-Innenstadt, Kosten: 8€, erm. 5€, keine Anmeldung, Info: www.eva-frauenzentrum.de
- 🕒 **Online Seminar für Therapeuten**, Physiologie und Pathophysiologie der Schilddrüse, Prof. Dr. Dr. L.-A. Hotze 19.1. 19.30-20.30Uhr Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de

Februar

- 🕒 **Präventionstag** in Privatarztpraxis Marianne Krug 2.2.2010 ab 10.00 Uhr, siehe erste Seite
- 🕒 **Regelmässige Dehnungsgruppe: Bewegung ist Lebensqualität**, Andrea Gutfleisch, mittwochs ab 3.2.10, 18.30 Uhr -19.30 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, nicht aufeinander aufbauend, EVAngelisches Frauen-Begegnungszentrum, Saalgasse 15, Ffm-Innenstadt, Kosten:12€, Dauerkarten billiger, Anmeldung: 0157-2842490, Info: www.akupunktur-schmerztherapie.com
- 🕒 **Lachyoga-Workshop "Humor und Lachen berührt uns"**, Hans Martin Bauer, Sa 6.2.2010, 15.02-18.02 Uhr, Gethsemane Gemeinde, Gemeindesaal, Marschner Str. 5, Ffm-Nordend, U5 Glauburgstr., Lächelbeitrag 8,15 Eur., Anmeldung nicht erforderlich, Info: www.lachclub-frankfurt.de
- 🕒 **Vortrag: "Burn-Out - eine hormonelle Fehlfunktion?"** Marianne Krug, Mo, 22.2., 18.30Uhr, EVAngelisches Frauen-Begegnungszentrum, Saalgasse 15, Kosten 5€, erm. 3€, keine Anmeldung, Info: www.eva-frauenzentrum.de
- 🕒 **Online Seminar für Therapeuten**, Diagnostik und Therapie von Schilddrüsenfunktionsstörungen, Prof. Dr. Dr. L.-A. Hotze 1.2.,19.30-20.30Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de

März

- 🕒 **Online Seminar für Therapeuten**, Natürliche Hormonersatztherapie, Marianne Krug, Di,16.3.10, 20.00 Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de

Ich wünsche Ihnen
einen erfolgreichen Start mit leichtem Herzen und gutem Mut in Ihr Gesundheitsjahr 2010

Ihre Marianne Krug