



akana notizen 2.quartal 2010

Jetzt ist er da. Der Frühling mit seiner befreienden, Bahn brechenden und Mut machenden Kraft.
„Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, ...“ (Hermann Hesse)

akana ist bereit zum Aufbruch. Wir starten in diesem Frühjahr mit **zwei Veranstaltungen:**

Vortrag Marianne Krug:

„Hormone und Gewichtszunahme – was gibt es Neues?“

Die reife Frau kommt in die Wechseljahre, der reife Mann in das männliche Gegenstück, die junge Frau hat Akne, Zyklusstörungen und Brustwachstum und Übergewicht - und der Bauch wird immer dicker. Kennen Sie das?

Ratschläge zur Gewichtsabnahme sind schnell gegeben. Helfen sie auch? Der Jojo-Effekt ist allseits bekannt. Brauchen wir individuelle Lösungen? Was sagen die neuen Forschungen der Präventivmedizin dazu? Weniger Kalorien? weniger Fett? Weniger Kohlenhydrate oder weniger Eiweiß oder eine Mischung von allem? Unter Ernährungsspezialisten gibt es widersprüchliche Aussagen. Low Carb oder Low-Fat?

Der Vortrag gibt einen Überblick über neue Konzepte, hormonelle Schwierigkeiten und deren Lösung. Eine anschließende problemlösende Kostprobe rundet den Abend ab

Zeit: Donnerstag, 20.5.2010, 19.00 Uhr
Ort: Im Mainfeld 6, Ffm-Niederrad,
Haltestelle Niederräder Landstr., 9 Min Fußweg
Anmeldung: wg. Kostprobe erwünscht unter mkrug@ihre-privataerztin.de oder
069 - 28 42 49 (einfach auf Anrufbeantworter wie viele Personen)

Doppelvortrag Marianne Krug und Dr. Holger Karrenberg:

„ Volkskrankheit Bluthochdruck – Der lange Weg von der Reparaturmedizin zur Vorsorgemedizin“

Volkskrankheit Nr. 1 ist der hohe Blutdruck. Zählt man die Folgekrankheiten dazu, ist es sogar die Todesursache Nr. 1. Ist jeder erhöhte Blutdruck gleich, oder gleich gefährlich? Was kann ich selbst tun? Was kann man vorbeugend unternehmen? Was für Möglichkeiten der Behandlung gibt es in konventionellen Medizin? In der naturheilkundlichen Medizin? In der anthroposophischen Medizin? Welches sind die Gold-Standards der konventionellen Medizin in Diagnostik und Therapie? Der Vortrag vermittelt in gewohnter „akana-Weise“ Überblick über Themen der Allgemeinmedizin aus naturheilkundlicher Sicht und gleichzeitig Ausblick auf neueste Forschung der Präventivmedizin. Die relativ neue Einrichtung „Präventionstage“ werden erklärt.(Termine siehe nächste Seite)

Zeit: Montag, 14.6.2010, 19.00 Uhr
Ort: Rudolf-Steiner-Haus, Eurythmiesaal,Hügelstr. 67, 60433 Frankfurt
Kosten: 3,00 Euro
Anmeldung: nicht erforderlich



Kurz notiert:

Die nächsten Präventionstage finden im Mai statt:

Ernährungsanalyse, Körperfettbestimmung, Omega-3-Status, Schlaganfall-Risiko-Analyse, Herzratenvarianzanalyse, Knochendichtemessung, Spinalmouse, Venenmessung werden angeboten.

26.5. Praxis Marianne Krug und Dr. Holger Karrenberg – 069 / 28 42 49

27.5. Praxis Dr. Notburg Glass - 06151/ 42 97 77

Terminabsprache erforderlich.

Neuigkeiten in der Praxis Krug:

 Ab Mai wird die Arbeit tatkräftig verstärkt

Dr. Holger Karrenberg, Facharzt für Allgemeinmedizin, Berufserfahrung in Schweiz, England und USA erweitert das Spektrum durch sämtliche Check-Up- Untersuchungen einer sinnvollen Allgemeinmedizin (siehe Vortrag 14.6.).

Info www.ihre-privataerztin.de und www.privataerzte-rhein-main.de

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

April:

- ☉ **Online Seminar für Therapeuten,** Sexualhormone im Speichel Marianne Krug, 20.4. 19.30-20.30Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de
- ☉ **Geschäftspräsentation für Menschen im Aufbruch,** Praxis Marianne Krug, 26.4., 19.00Uhr, bitte anmelden in Praxis 069/ 28 42 49

Mai

- ☉ **Präventionstage** in Privatarztpraxis Marianne Krug Mittwoch, 26.5. ab 10.00 Uhr
- ☉ **In Praxis Dr. Glass** , Darmstadt, Donnerstag, 27.5.
- ☉ **Am 2.5. ist Weltlachtag**, achten Sie auf entsprechende Ankündigungen auf www.lachclub-frankfurt.de
- ☉ **Frankfurter Gesundheitssalon**, Freitag, den 07.05.10, 19:00 – ca. 21.00 Uhr, Thema „Ärger“, Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Ffm, Kosten 32€
Anmeldung: Brigitte Hettenkofer, Tel 58033766, Info: www.brittehetenkofer.de
- ☉ **Geschäftspräsentation für Menschen im Aufbruch**, Praxis Marianne Krug, 6.5., 10.5.,20.5., jeweils 19.00Uhr, bitte anmelden in Praxis 069/ 28 42 49

Juni

- ☉ **Online Seminar für Therapeuten**, Natürliche Hormonersatztherapie, Marianne Krug, Di,22.6., 20.00 Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de
- ☉ **Geschäftspräsentation für Menschen im Aufbruch**, Praxis Marianne Krug, 7.6., 19.00 Uhr, bitte anmelden in Praxis 069/ 28 42 49

Ich wünsche Ihnen

Vertrauen in Ihre Wahrnehmung und Selbstverantwortung

Ihre Marianne Krug