

akana notizen september/oktober 2010

„Die neue Leichtigkeit“

Wirkungsvoll abnehmen im Gleichgewicht der Hormone

Wer abnehmen möchte, muss in der Regel seine Ernährungsgewohnheiten ändern und sich sportlich betätigen. Ernährung und Bewegung sind noch vor den vererbten „Anlagen“ die Hauptfaktoren für Figur und Körpergewicht. Doch auch das Gleichgewicht der Hormone spielt eine wichtige Rolle beim erfolgreichen Gewichtsmanagement, denn bereits kleine hormonelle Veränderungen haben große Auswirkungen auf Ihren Körper. Nicht nur der weibliche Körper reagiert auf hormonelle Veränderungen z.B. in der Schwangerschaft, Stillzeit oder in den Wechseljahren. Auch beim Mann führen hormonelle Veränderungen, z.B. durch Stress, Diabetes oder Schilddrüsenfunktionsstörungen häufig zu einer Gewichtszunahme.

Die bei Bedarf einsetzbaren Programme zur Gewichtsreduktion berücksichtigen Ihr individuelles Befinden und das Gleichgewicht Ihrer Hormone. Mit diesen Programmen finden Sie den Weg zu einem leichteren Leben.

Schlanker werden, sich jünger fühlen, sich leichter bewegen, ein strahlendes Aussehen bekommen, Lebensqualität gewinnen, eben einfach: Leichter durch's Leben gehen

Das Hormonzentrum Rhein-Main beginnt eine **neue Vortragsreihe**.

Die Serie beginnt mit dem Vortrag

„Hormone und Gewichtsmanagement“

Hier wird ein Überblick gegeben über die verschiedenen möglichen Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Hormonen und ihren Auswirkungen auf die Figur und Körperzusammensetzung. Es gibt keine Patentlösung, die für alle Menschen den gleichen Erfolg garantiert. Aber es gibt individuelle Lösungen, die in Gruppen zusammengefasst werden können. Deshalb sind in lockerer Folge noch folgende Vorträge geplant:

Diabetes und Gewichtsmanagement

Schilddrüse und Gewichtsmanagement

Stress, Nebenniere und Gewichtsmanagement

PCO-Syndrom und Gewichtsmanagement

Sollten Sie sich für ein bestimmtes Thema interessieren, melden Sie das bitte bei uns an. Wir setzen Sie in eine Verteilerliste und Sie werden auf dem Laufenden gehalten.

Den Anfang macht Marianne Krug in einer allgemeinen Einführung mit obigem Thema

Zeit: Donnerstag, 9.9.2010, 19.00 Uhr
Ort: Hormonzentrum Rhein-Main,
Peter-Sanders-Str. 15
55252 Mainz-Kastel
Anmeldung: mkru@ihre-privataerztin.de , 069 - 28 42 49
info@hormonzentrum-rhein-main.de, 06134-720244

Tipps:

Operation geplant? **Knofi** vorher absetzen. Knoblauch hemmt das Zusammenklumpen der Blutplättchen, erhöht den Gerinnungsfaktor und verlängert die Blutungszeit. . Etwa zehn Tage vor größeren Operationen sollten Sie auf Knolle und Dragees verzichten. Das gilt auch für andere Kräuter und Heilpflanzen, die die Blutungsgefahr erhöhen: Gingko biloba, Mutterkraut, Ingwer, Ginseng, Lakritz, Heidelbeere, Kamille, Rotklee, Tamarinde, Chilipfeffer, Teufelskralle, Papaya und Arnika.

Grüner Tee hilft gegen **Warzen**. Polyphenole aus grünem Tee können Feigwarzen aus Anal-u. Genitalbereich zum Abheilen bringen. Man braucht dazu gereinigte, hoch dosierte Produkte.

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, frei. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de

September:

Vortrag Marianne Krug: „Was macht die Schilddrüse mit mir“ Montag, 6.9.2010, 18.30 Uhr, EVA Ffm, Saalgasse 15, Kosten 8 Euro, Anmeldung nicht erforderlich .Info: www.eva-frauenzentrum.de

Vortrag Marianne Krug: Hormone und Gewichtsmanagement, Freitag, 24.9., 19.30 Uhr, Rathaus Bad Nauheim, Kosten 4 Euro, Anmeldung Frauenbüro Bad Nauheim, anne.witzenberger@bad-nauheim.de

Frankfurter Gesundheitssalon, Freitag, den 24.9., 19:00 – ca. 21.00 Uhr, Thema „Achtsamkeit“, Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Ffm, Kosten 32€
Anmeldung: Brigitte Hettenkofer, Tel 58033766, Info: www.brittehetenkofer.de

Geschäftspräsentation „Anti-Aging“ für Menschen im Aufbruch, Praxis Marianne Krug, 27.9., 19.00Uhr, bitte anmelden in Praxis 069/ 28 42 49

Oktober:

Online Seminar für Therapeuten, Marianne Krug: „Natürliche Hormonersatztherapie“

Dienstag, 19.10., 20.00 Uhr, Info und Anmeldung: www.ganzimmun.de

Workshop: „Wie lerne ich, das Leben nicht mehr so ernst zu nehmen?“, Eva Dietz, Samstag, 17.10., 10.00-19.00 Uhr, 63456 Hammersbach. Info und Anmeldung www.lachen-und-leben.de

Hochheimer Gesundheitstag, Sonntag, 24.10., um 13.00 Uhr Vortrag Marianne Krug: „Hormone und Gewichtsmanagement“, Haus der Vereine, Hochheim, Anmeldung nicht erforderlich

Ich wünsche Ihnen

einen gelassenen und leichten Start in den Herbst und eine reiche Erntezeit

Ihre Marianne Krug