



---

## **krugs notizen august 2011** **akana heißt jetzt marianne krug**

Lange Zeit haben Sie keine akana notizen erhalten. Zwischenzeitlich hat sich viel getan. Die Akademie **akana** war ausgerichtet auf einen Zusammenschluss vieler naturheilkundlich ausgerichteter Therapeuten.

Heute sind die **krugs-notizen** die Darstellung von präventiver Medizin mit meinen persönlichen Schwerpunkten. Gleichzeitig werden die früheren *akana-notizen* im Archiv der neuen Webseite [www.mariannekrug.de](http://www.mariannekrug.de) geführt.

In einem unglücklichen gewählten Begriff wurde diese Medizin als Anti-Aging-Medizin bezeichnet.

Doch das führt zu Begriffsverwirrungen. Haben doch alle darin beschäftigten Mediziner nicht zum Ziel, das Altern zu verhindern, sondern den Alterungsprozess so vital und gesund wie möglich zu gestalten.

Es lässt sich nicht verhindern, daß unsere Gesellschaft altert. Schon 2040 werden 50% unserer Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Doch jetzt kommt es darauf an:

Wollen Sie den Alterungsprozeß mit der Bewältigung von Krankheit verbringen, oder wollen Sie ihre Gesundheit und Ihre Vitalität so lange wie möglich behalten und der nachkommenden Generation helfen können anstatt ihnen zur Last zu fallen?

Mein Schwerpunkt hat sich deshalb darauf verlagert, Vitalität so lange wie möglich zu erhalten.

Deshalb werde ich einmal monatlich einen Vital-Treff veranstalten, auf dem ich den Interessenten die neuesten Entwicklungen aus dem Gebiet der Prävention in gewohnt verständlicher Sprache vorstellen und Handlungskonzepte vermitteln möchte.

Ich habe die Konzepte auf ihre Umsetzungsmöglichkeiten geprüft, selbst ausprobiert und so gut wie möglich vorgemacht.

Wenn Sie einigen Geheimnissen wachsender Vitalität auf die Spur kommen möchten, dann kommen Sie zu meinen Vital-Treffs.

Folgende Themen werden im Laufe der Zeit behandelt werden:

Diabetische Disposition, Arteriosklerose, Erhalt der mentalen Präsenz, Erhalt der Muskelkraft, Krebsdisposition, vitales Aussehen in jedem Lebensalter, Behandlung mit natürlichen Hormonen in und um die Wechseljahre von Mann und Frau, Erschöpfung/ Burn-Out, Vitalitätsgewinn bei Schilddrüsenerkrankungen, Gewichtsmanagement im Gleichgewicht der Hormone, usw.

Eine erste Veranstaltung zum Schnuppern :  
„**Vitaltreff – Vital durch die anstrengenden Jahre**“

**Zeit:** 12.9.2011, 18.30 Uhr

**Ort:** EVAngelisches Frauenbegegnungszentrum,  
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

**Kosten:** 8 €, ermäßigt 3€

**Anmeldung:** nicht erforderlich



## Neuigkeiten aus der privatärztlichen Praxisgemeinschaft:

Durch den frühen **Tod von Prof. Hotze** zu Beginn des Jahres ist leider der Zusammenschluss unserer beiden Privatpraxen zum **Hormonzentrum Rhein-Main** beendet. Die Weise der Medizin, die wir dort gepflegt haben, der Zusammenschluss von natürlicher Hormonersatztherapie und ganzheitlicher Schilddrüsenmedizin, hat eine große Nachfrage. Ich freue mich deswegen ankündigen zu können, daß die Stellvertreterin von Prof. Hotze, **Frau Dr. Annelie Hainel**, sich in eigener Praxis niedergelassen hat und ab sofort **ein bis zwei Tage pro Woche** in der **Privatärztlichen Praxisgemeinschaft** Große Friedberger Str.44-46, 60313 Frankfurt, tätig sein wird. Wir werden uns um eine baldige Errichtung einer Nachfolge des Hormonzentrums-Rhein-Main bemühen.

**Die Webseite** [www.ihre-privataerztin.de](http://www.ihre-privataerztin.de) ist komplett neu und heißt jetzt [www.mariannekrug.de](http://www.mariannekrug.de)

**Spenden:** Alle drei Sekunden stirbt ein Kind unter 12 Jahren an Hunger. Neben der Akuthilfe für Somalia werden Projekte mit Nachhaltigkeit benötigt. Bei dem Projekt Nourish The Children werden Nahrungspakete einer speziell für Unterernährte konzipierte Ernährung mit allen lebenswichtigen Vitaminen in Schulen verteilt, damit Eltern ihre Kinder zur Schule schicken. Für 21 Euro können Sie ein Nahrungspaket für ein Kind für einen Monat spenden, 85 Euro kostet es, 5 Kinder 30 Tage lang zu ernähren. Die Firma legt dann noch ein 6. Paket hinzu. Transportkosten werden niedrig gehalten, da es in Malawi selbst produziert wird. So werden gleichzeitig einheimische Arbeitsplätze geschaffen. Info und Spendenformulare in der Privatärztlichen Praxisgemeinschaft..

**Dunkelfeldmikroskop ab zu geben**, älteres Model, voll funktionstüchtig – gegen Vitameal-Spenden. Info :Marianne Krug, [mkrug@ihre-privataerztin.de](mailto:mkrug@ihre-privataerztin.de)

## 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:** jeden Dienstag, 18.30 Uhr Wiederbeginn am 16.8.2011, Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: [www.lachyoga4u.de](http://www.lachyoga4u.de)

## August:

- ☉ **Frankfurter Gesundheitssalon:** „Es fühlt sich gut an, einfach nur zu sein.“  
Fr, 26. 8. 2011, 19:00 – 21:00 Uhr, Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, FFM, (kostenlose Parkplätze hinter der Schranke, bitte klingeln) 32,00 Euro, info [bh@brigittehettenkofer.de](mailto:bh@brigittehettenkofer.de)
- ☉ **Vitaltreff für Mensch mit Hund**, Di, 30.8. 19.00-20.00, Küchen Krüger 61130 Nidderau Heldenbergen, Liebigstr.18,Kosten 3 Euro werden als Spende weitergeleitet. Info: [www.sabine-arndt.de](http://www.sabine-arndt.de)

## September:

- ☉ **Vortrag Marianne Krug:**“Vitaltreff, vital durch die anstrengenden Jahre“ Mo,12.9., 18.30Uhr, EVAngelisches Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse ,FFM, info: [www.eva-frauenzentrum.de](http://www.eva-frauenzentrum.de)
- ☉ **Anwenderseminar für Therapeuten:** Natürliche Hormonersatztherapie, 16./17.9.2011, VGH-Spenerhaus, Frankfurt. Info in Praxis Krug

Ich wünsche Ihnen  
die wärmende Kraft des Spätsommers und ein Auftanken aller nötigen Energien.  
Ihre Marianne Krug

---

Ich möchte die marianne-krug-notizen regelmäßig und kostenlos erhalten:

per Post  per Fax  per E-Mail (entsprechendes bitte ankreuzen)

Name und Adresse:

Fax-Nr. :

E-Mail: