

## train&see Vortrag „Augennahrung“ – mit bewusster Ernährung Ihre Augen stärken

### Ziel:

Bei diesem train&see Vortrag lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie mit der Kraft der Natur und mit bewusster Ernährung, Ihre Augen im Alltag unterstützen können.

Sie werden staunen, welche Lebensmittel, außer „Karotten“, noch zur **Augennahrung** zählen, welche Zusammenhänge zwischen Leber und Augen bestehen und warum ein guter Stoffwechsel so wichtig ist.

Im Laufe der Jahre verändert sich die Leistungsfähigkeit der Sehkraft mehr oder weniger schnell. Viele Faktoren spielen täglich eine Rolle, wie gut wir sehen, wie langsam der natürliche „Alterungsprozess“ der Augen vor sich geht.

Sie erkennen, wie wichtig eine gesunde und vielseitige Ernährung für die Gesundheit allgemein und für die Augen ist. Sie erfahren, wie wichtig tägliches Wassertrinken für eine gute Sehkraft ist. Sie werden überrascht sein, wie gut sich vieles im Alltag umsetzen lässt. Beim Vortrag werden Sie auch ein wenig „**Augenfutter**“ kosten können und erhalten viele Tipps, was Sie auch in Ihrem Büroalltag gleich umsetzen können.

„**TuWas**“ ist die Devise und wir möchten Sie mit dem Vortrag zum Tun bewegen.

### Inhalte:

- Problematiken rund ums Auge und Folgen von Ernährung auf die Sehfähigkeit und Augengesundheit
- Warum Leber und Stoffwechsel so großen Einfluss aufs Auge haben
- Augennahrung zur Stärkung der Leber und des Stoffwechsels
- andere wichtige Inhaltsstoffe in Nahrung
- Tipps und einfache Rezepte
- kleine Verkostung von „Augennahrung“

### Methoden:

- Vortrag mit interaktiven Elementen

### Dauer und Teilnehmerzahl:

Der Vortrag dauert je nach Vereinbarung zwischen 90 und 120 Minuten, die Teilnehmerzahl ist nicht beschränkt. Empfehlung sind jedoch max. 20 Teilnehmer, weil die Größe der Gruppe Auswirkungen auf den Umfang der Verkostung hat

### Zielgruppen:

- Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden tun möchten
- Vorbeugung ist angesagt: Auch für junge Menschen die noch keine Beschwerden haben und für Menschen ohne bekannte Sehproblematik ist diese Vortrag geeignet.