



KNR05 Gesunde Ernährung für die Augen - Stoffwechsel I

Man ist was man isst

Referentin: Marianne Wiendl

Die Augen sind das meistdurchblutete Organ im Körper und haben deshalb auch ein hohes Stoffwechselgeschehen. Eine mangelhafte Versorgung der Augen führt zu den diversen Augenerkrankungen wie trockene Augen, grauer Star, Makuladegeneration. Eine gesunde Ernährung kann das Geschehen positiv beeinflussen. Wir werden lernen mit einfachen Hausrezepten unsere Sehkraft zu stärken, erhalten Informationen zu Ausleitungsverfahren, Augenvitaminen und Entsäuerung. Ein ausführliches Begleitskript gibt Hilfestellungen für eine gesunde Ernährung.

Inhalt:

- Einführung in den Stoffwechsel des Auges
- Grundlagen zu Entgiftung und möglichen Ausleitungsverfahren
- Säure – Base Haushalt
- Vitamine und Co
- Produkte und Rezepte zum ausprobieren

