

# Deine Gesundheit

## AUSGABE

# 1

### Unser Anliegen

Wir sind ein Netzwerk, eine Gruppe von gesundheitsinteressierten Menschen. Mit dabei sind viele Therapeuten, Ärzte und Wissenschaftler verschiedenster Fachrichtungen.

Unser Ziel ist, das Bewusstsein der Menschen etwas mehr auf die eigene Gesundheit zu lenken.

Ohne Gesundheit geht wenig bis gar nichts. Unsere Lebensqualität ist stark von dem Grad unserer Befindlichkeiten und Krankheiten abhängig.

- Körperliche Leistungsstärke
- Mentale Stärke
- Innerer Antrieb
- Sexualität
- Stressresistenz
- Durchsetzungskraft
- Ausgeglichenheit
- Spaß und Freude
- U. v. m.



### UNSERE VORTRAGSREIHE VIA ZOOM

Am 3. November hatten wir den Auftakt mit Dr. Raphael Krämer, der als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, einen Vortrag „Futter“ für das kindliche Gehirn gehalten hat. Besonders für ein Gehirn, das sich noch entwickelt, ist es wichtig, dass die richtigen und wichtigen Nährstoffe in die Zellen kommen.

[www.kraemercoaching.de](http://www.kraemercoaching.de)



Wir hatten einen so großen Anklang mit dem Vortrag, dass die Kapazitäten unseres Zoomraumes gesprengt wurden. Es waren mehr als 200 Anmeldungen und wir haben die Kapazitäten in unserem Zoom-Account erhöht. Leider hat es an dem Tag dann nicht geklappt und mehr als 100 Interessierte mussten draußen bleiben.

Dr. Krämer hat uns dann erlaubt, seinen Vortrag aufzuzeichnen, um ihn dann als Wiederholung laufen zu lassen. Das war am 10. Nov. und es waren 127 Teilnehmer dabei. Und wir müssen die Wiederholung noch einmal senden. Solltest du daran Interesse haben, melde dich bitte bei deinem Kontakt, über den du zu diesem Newsletter gekommen bist. Der Termin dafür steht bisher noch nicht fest.

Der nächste Vortrag dieser Reihe, mit dem Thema Augengesundheit, findet am 1. Dez. um 20 Uhr statt. Und weitere sind schon in der terminlichen Abstimmung.

Wir erheben keine Vortragsgebühren, dafür aber für weitere Vorträge eine kleine Aufwandsbeteiligung für den kostenpflichtigen Zoom-Account und das meist geringe Honorar der Dozenten.

# AUGENGESUNDHEIT



## AUGENGESUNDHEIT | FUTTER FÜR DIE AUGEN

Wir haben uns sehr gefreut, als die wunderbare Marita von Berghes für unseren zweiten Vortrag sofort zugesagt hatte. Sie ist für uns „die Expertin“ für Augengesundheit.

Angesprochen haben wir sie, weil gerade in der heutigen Zeit die Arbeit viel mit Bildschirmen, die das sogenannte Blaulicht ausstrahlen, gearbeitet und hantiert wird. Smartphone, Tablet und Notebook sind zum Alltag geworden. Viele Stunden des Tages belasten wir unsere Augen damit und die Verschlechterung des Augenlichts nimmt bei vielen Menschen stark zu.



Marita von Berghes  
Diplom Psychologin

[www.wiedergutsehen.de](http://www.wiedergutsehen.de)

Mehr als siebenzig Prozent unserer sensorischen Eindrücke empfangen wir über unsere Augen. Da unsere Sehfähigkeit so wichtig für uns ist, möchten wir sie natürlich behalten oder wiederherstellen. Wir sind – auch schon als Kinder – besonders aber im Jugend- und Erwachsenenalter durch den häufigen Gebrauch des Computers starken visuellen Belastungen ausgesetzt. Die Augen werden müde, trocken und brennen, der Kopf wird schwer oder tut weh und wir entwickeln Sehgewohnheiten, die dem Sehprozess schaden. Häufig folgt daraus, dass wir nicht mehr mit Freude unsere Welt um uns herum wahrnehmen, die Sehfähigkeit nimmt ab, Augenkrankheiten können entstehen. Zum Glück aber haben wir die Möglichkeit – wirklich in jedem Alter – selbst unser Sehvermögen zu verbessern. So kann wieder die spontane Freude beim Sehen entstehen, die wir fast alle mal als Kinder hatten. Diese beiden Selbstheilungsmethoden sollen Ihnen dabei helfen.

Marita wird uns darüber aufklären, was das für unsere Augen bedeutet und wie wir uns schützen und Prophylaxe betreiben können.

**Kosten:** 5 € Aufwandsbeteiligung  
**Anmeldung:** Bei der Person, die dir den Newsletter gesendet hat. Dann erhältst Du eine Rechnung für die Überweisung.