

Hautsache gesund! – Workshop für starke Haut

Beschreibung

Unsere Haut schützt uns jeden Tag – doch UV-Strahlung, trockene Luft, Stress und falsche Pflege setzen ihr zu. Hautkrebs zählt heute zu den häufigsten Krebserkrankungen, obwohl frühe Erkennung und konsequenter Sonnenschutz viel verhindern können.

Dieser Vortrag sensibilisiert für die Bedeutung von Hautgesundheit, zeigt, worauf man bei sich selbst achten sollte, warum Hautscreenings unverzichtbar sind und wie Ernährung, UV-Schutz und Alltagstipps die Haut langfristig stärken. Ein kompakter Mix aus Wissen, Vorsorgeimpulsen und motivierenden Aha-Momenten.

Inhalte

- Warum Hautgesundheit so wichtig ist
- Früherkennung: Auffälligkeiten erkennen & Screening nutzen
- Sonnenschutz richtig anwenden: Lichtschutzfaktor, UV-Mythen, Fakten
- UV-Strahlung & Hautalterung
- Ernährung & Haut: Vitamin D, Antioxidantien & einfache Food-Tipps
- Alltagsempfehlungen für Schutz, Pflege & Regeneration

Methodik

- Kurze, motivierende Impulse
- Visuelle Beispiele & Mythen-Busting
- Selbstcheck-Hinweise
- Alltagsnahe Tipps für Schutz & Pflege

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 90 Min.

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!